



Neu bei Ennsthaler:
Die Kräuterbücher
von Elisabeth Engler

Natürlich selbst gemacht

ennsthale

- * Grundlagenwerk mit 100 Sirup-Rezepten
- * Für jede Jahreszeit: Von fruchtig-frisch bis würzig-wärmend
- * Mit kalorienarmen Zucker-Alternativen



Elisabeth Engler

Das Sirup-Kochbuch

100 feine Limonaden- und Getränkekonzentrate aus Früchten, Blüten, Kräutern und Gewürzen

ISBN 978-3-934473-47-8

96 Seiten, Broschur

17 x 24 cm

Euro 12,95

Bereits lieferbar

Warengruppe: 1458

Ratgeber/Essen, Trinken/
Getränke

Thema: WBXN

Essen und Trinken:

Nicht-alkoholische Getränke

Schluss mit dem Schleppen schwerer Getränkekisten! Mit über 100 erprobten Rezepten zeigt dieses Grundlagenwerk, wie sich köstliche Sirupe für Limonaden, Bowlen, Cocktails und vieles mehr ganz einfach selbst herstellen lassen. Ob fruchtig aus Erdbeeren und Holunder, blumig aus Rosen und Lavendel oder würzig aus Ingwer und Zimt – für jede Jahreszeit und jeden Geschmack ist etwas dabei.

Das Buch vermittelt fundiertes Praxiswissen: von der Auswahl der Zutaten über verschiedene Haltbarmachungsmethoden bis hin zur professionellen Zuckerkochgrad-Liste. Besonders praktisch: Alle Rezepte lassen sich auch mit Zuckeraustauschstoffen wie Xylit zubereiten – ideal für alle, die Kalorien reduzieren möchten.

Entstanden aus zwanzigjähriger Sammlerarbeit und Experimentierfreude, ist dieses Buch der perfekte Begleiter für die kreative Familienküche. Denn selbstgemachter Sirup schmeckt nicht nur intensiver als Fertigprodukte, sondern enthält auch nur das, was man selbst hineingibt.

- * 85 bewährte Rezepte für die natürliche Hausapotheke
- * Tinkturen selbst herstellen mit und ohne Alkohol
- * Wirksame Pflanzenauszüge: Auch für Kinder und Alkoholsensible geeignet



Elisabeth Engler
Heilpflanzen-Tinkturen
 Wirksame Kräuterauszüge mit
 und ohne Alkohol selbst herstellen

ISBN 978-3-934473-20-1
 64 Seiten, Broschur,
 durchgehend farbig bebildert
 17x24 cm
 Euro 11,95
Bereits lieferbar

Warengruppe: 1466
 Ratgeber/Gesundheit/
 Alternative Heilverfahren

Thema: VXHT4
 Kräutermedizin und Heilmittel

Die Heilkraft der Natur in der Flasche: Von der einfachen Heilpflanzentinktur bis zur komplexen Essenz versammelt dieses Praxisbuch 85 erprobte Rezepte für Hausapotheke und Akutfall – Herstellung und Anwendung werden Schritt für Schritt erklärt.

Neben klassischen Alkoholauszügen finden sich Anleitungen für Auszüge mit Essig, Glycerin und Honig. Diese alkoholfreien Alternativen eignen sich besonders für Kinder, alkoholsensible Personen und längere Kuranwendungen. Vieles aus dem eigenen Garten oder von der Wildsammlung lässt sich zur Herstellung verwenden – auch Bio-Kräutertees bilden eine gute Grundlage.

Übersichtliche Rezepte für Einzel- und Mischturen zur innerlichen und äußerlichen Anwendung, ein alphabetisches Register der Anwendungsmöglichkeiten sowie ein Kräuterverzeichnis machen das Buch zu einem praktischen Begleiter für Einsteiger und Fortgeschrittene.

- * 100 Rezepte für wirksame Hausmittel aus Wildkräutern, Honig und Essig
- * Altbewährte Heilrezepte, modern aufbereitet
- * Hausapotheke zum Selbermachen: Von Hustensirup bis Oxymel



Elisabeth Engler
Heilsirup, Kräuterhonig, Oxymel & Co.
 100 Rezepte für süße Kräutermedizin
 zum Gesundwerden und Vorbeugen

ISBN 978-3-934473-68-3
 96 Seiten, Broschur
 17 x 24 cm
 Euro 12,95
Bereits lieferbar

Warengruppe: 1466
 Ratgeber/Gesundheit/
 Alternative Heilverfahren

Thema: VXHT4
 Kräutermedizin und Heilmittel

Seit Jahrhunderten nutzen Menschen die Heilkraft von Kräutern, Honig und Zucker für wirksame Hausmittel. Dieses Buch lädt ein, diese Tradition wiederzuentdecken und die eigene Naturapotheke mit 100 erprobten Rezepten zu füllen.

Das Buch versammelt 50 Heilsirupe, 40 Kräuterhonige und 10 Oxymel-Zubereitungen – von beruhigendem Baldrian-Nervensirup über wohltuenden Erkältungshonig bis zum immunstärkenden Sauerhonig. Neben den Rezepten vermittelt es praktisches Grundwissen: Kräuter sammeln und trocknen, Honigsorten auswählen, Sirupe haltbar machen. Ein Verzeichnis der Heilwirkungen von A bis Z erleichtert die gezielte Auswahl nach Beschwerden.

Ob bei Erkältungen, Verdauungsproblemen oder zur Stärkung – für jeden Anlass findet sich ein einfach zubereitetes Hausmittel. Bezugsquellen für alle, die nicht selbst sammeln können, sind angegeben.

- * Alle Grundtechniken der Kräuterverarbeitung verständlich erklärt
- * 18 heimische Heilpflanzen im Porträt
- * Ausführliches Praxisbuch für den Einstieg in die Kräuterkunde



Elisabeth Engler / Sonja Bart
Heilpflanzen und Wildkräuter für Anfänger
 Grundlagen Pflanzenporträts Rezepte
 156 Seiten
 17 x 22 cm
Bereits lieferbar

Broschur-Ausgabe:
 ISBN 978-3-934473-94-2
 Euro 14,95

Hardcover-Ausgabe:
 ISBN 978-3-934473-95-9
 Euro 16,95

Warengruppe: 1466
 Ratgeber/Gesundheit/
 Alternative Heilverfahren

Thema: VXHT4
 Kräutermedizin und Heilmittel

Kräuterwissen von Grund auf – verständlich erklärt und sofort umsetzbar. Dieses Buch bietet einen idealen Einstieg in die Welt der Heilpflanzen und Wildkräuter: vom Sammeln über das Trocknen und Lagern bis hin zur Verarbeitung in der eigenen Küche.

Der Grundlagenteil vermittelt die wichtigsten Techniken – von Ölauszügen und Tinkturen über Salben bis zu Cremes. Das Herzstück bilden 18 ausführliche Pflanzenporträts heimischer Kräuter: von Brennnessel und Gänseblümchen über Johanniskraut und Lavendel bis zu Spitzwegerich. Zu jeder Pflanze finden sich Informationen zur Anwendung und passende Rezepte für die Naturapotheke daheim.

Die diplomierten Kräuterpädagoginnen Elisabeth Engler und Sonja Bart betreiben den erfolgreichen Blog Krautgeschwister.de und haben aus den häufigsten Fragen ihrer Community dieses umfassende Einsteigerbuch entwickelt.

- * **Natürliche Pflege ohne bedenkliche Zusatzstoffe**
- * **Passende Rezepte für jeden Hauttyp**
- * **100 Rezepte für Gesicht, Körper, Haare und Bad**



Elisabeth Engler / Sonja Bart
**Naturkosmetik von Kopf bis Fuß
 mit den Krautgeschwistern**
 Über 100 erprobte DIY Rezepte

ISBN 978-3-934473-96-6
 120 Seiten, Broschur,
 durchgehend farbig bebildert
 17 x 22 cm
 Euro 13,95
Bereits lieferbar

Warengruppe: 1463
 Ratgeber/Gesundheit/
 Schönheit, Kosmetik

Thema: WJH
 Kosmetik, Haare und Beauty

Cremes, Seifen, Shampoos und Badezusätze aus natürlichen Zutaten selbst herstellen – dieses Buch macht es möglich. Über 100 erprobte Rezepte führen Schritt für Schritt durch die Herstellung: von der reichhaltigen Gesichtscreme über pflegende Haaröle bis hin zu selbst gesiedeten Seifen und wohltuenden Badepralinen.

Die Rezepturen sind verständlich erklärt und mit praktischen Symbolen für Hauttypen sowie für vegane und vegetarische Zutaten gekennzeichnet. Ein eigenes Kapitel widmet sich Pflegeprodukten speziell für Männer – von Bartöl bis Rasierseife. Zusätzlich vermittelt das Buch Grundlagenwissen zu Pflanzenauszügen und Konservierung.

Elisabeth Engler und Sonja Bart betreiben den erfolgreichen Kräuter- und DIY-Blog Krautgeschwister.de. Als diplomierte Kräuterpädagoginnen geben sie in diesem zweiten gemeinsamen Buch ihre Erfahrung beim Selbstrühren weiter.

Die Autorinnen:



Foto: Stefanie Szilat-Klossek

Elisabeth Engler wurde 1963 in München geboren. Nach zwölf Jahren als selbstständige Buchhändlerin und Antiquarin widmete sie sich ab 2005 dem Schreiben. Bereits im Kindesalter interessierte sie sich für „Kraut und Unkraut“ und deren Verwendung – was ihr den Beinamen „Die Kräuterexperimentelle“ einbrachte. Seitdem veröffentlichte sie zahlreiche Ratgeber zu den Themen Heilkräuter, Naturheilsalben und Kochen. Sie ist ausgebildete Kräuterpädagogin, Aromaberaterin und arbeitet als Bloggerin und freie Redakteurin. Elisabeth Engler lebt mit ihrer Familie in Schleswig-Holstein.



Foto: Sonja M. Bart

Sonja M. Bart wurde 1981 geboren und lebt in Freudenburg in Rheinland-Pfalz. Nach mehreren Jahren als Rechtsanwaltsfachangestellte führten sie eigene gesundheitliche Erfahrungen zur intensiven Beschäftigung mit Kräutern. 2019 gründete sie gemeinsam mit Elisabeth Engler den Blog Krautgeschwister.de. Sie ist diplomierte Kräuterpädagogin, Aromaberaterin und freie Autorin.

Weitere Titel in Planung:



Elisabeth Engler
Naturheilsalben selbst gemacht
85 altbewährte sowie neue Rezepturen



Elisabeth Engler
Kräuter- und Gewürzsalz
101 leckere Salzmischungen
Höllisch scharf und Himmlisch würzig