



# Leseprobe

Daniela Wattenbach

## Sauerteig & Wadenwickel

Das 1x1 für einen nachhaltigen Haushalt

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



---

Seiten: 240

Erscheinungstermin: 26. Oktober 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Nachhaltigkeit beginnt zu Hause**

Daniela Wattenbach ist Kräuterpädagogin, Selbstversorgerin und Autorin. Seit Jahren verzichtet sie in ihrem Zuhause fast vollständig auf Chemie, Plastik und industriell verarbeitete Lebensmittel.

Die gelernte Hauswirtschafterin zeigt, wie man mit einfachen Mitteln einen ökologisch und ökonomisch gesunden Haushalt führt. Sie gibt Tipps für die Vorratshaltung in der Speisekammer, zu Garten und Balkon und zur »kleinen Hausapotheke«, die jeder haben sollte. Für Hausputz, Bad und Wäsche erklärt sie die Herstellung von natürlichen Putz- und Waschmitteln sowie Artikeln für Körperpflege und Kosmetik. Zudem gibt es Rezepte von selbstgemachtem Brot und Kuchen über Marmelade bis hin zu Nudelteig und Pudding.



### **Autor**

## **Daniela Wattenbach**

---

Daniela Wattenbach ist Selbstversorgerin, Köchin und Autorin und bewohnt zusammen mit ihrem Mann im fränkischen Burgbernheim einen liebevoll selbst restaurierten Bauernhof. Als gelernte Hauswirtschafterin weiß sie genau, wie man auf natürliche Art und Weise (fast) alle Dinge für den Haushalt selbst herstellt. Seit Jahren verzichtet sie in ihrem eigenen Zuhause so fast vollständig auf Chemie, Plastik und industriell verarbeitete Lebensmittel.

Für die Sendung „Wir in Bayern“ im Bayerischen Rundfunk tritt Daniela Wattenbach regelmäßig als Expertin für Heil- und Kräuterkunde auf und schreibt

*Sauerteig und Wadenwickel*

