

Das »wilde Leben« fängt hier an

Direkt vor Ihrer Haustür beginnt das Abenteuer Wildkräuter, das Ihnen einen neuen Blick auf die heimische Pflanzenwelt eröffnen wird. Und ganz kostenlos, als Extrapbonus, schenken uns die wilden Kräuter Gesundheit und grüne Power!

Das Selbstsammeln essbarer Wildpflanzen draußen in der Natur ist ein Erlebnis, das Freude macht. Man ist dabei in der frischen Luft, hat Bewegung und lässt die Hektik des Alltags hinter sich.

Wenn Sie sich bisher noch nicht mit dem Sammeln wilder Kräuter beschäftigt haben, dann gibt es auch Unsicherheit und Zweifel: Viele Pflanzen sind Ihnen vielleicht unbekannt, könnten sogar giftig oder unverträglich sein? Mit diesem Buch in den Händen können Sie beruhigt loslegen, denn es hält für Sie ein paar Besonderheiten bereit, die Ihnen den Einstieg ins »wilde Leben« erleichtern werden:

Viele Hundert Pflanzen unserer heimischen Flora sind zwar essbar und genießbar, aber richtig gut schmecken die wenigsten. Nur wirklich schmackhafte Wildgenüsse sollen den Weg in Ihre Küche finden! Die Pflan-

zenporträts halten viele Zubereitungsideen und Rezepte bereit, die einfach nachzuzubereiten sind und die die Raffinesse der Wildkräuter zur Geltung kommen lassen. Wer hätte gedacht, dass Wegerichblüten Champignons ersetzen können?

Im »Gesundheits-Check« erfahren Sie, welche Fülle an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen, die unseren Körper gesund erhalten, in Wildpflanzen enthalten sind. Sie können sie also nicht nur als Nahrungspflanzen, sondern auch als Heilpflanzen und als Fitmacher für den Stoffwechsel und zum Entgiften nutzen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken und Sammeln der Wildpflanzen sowie gutes Gelingen beim Ausprobieren der Rezepte.

Rudi Beiser