

Tauchen Sie ein in das »Wilde Leben«!

Gehen Sie mit mir auf Entdeckungsreise in die »wilde« Natur, die uns kostenlos wunderbare Genüsse und Heilmittel zu Verfügung stellt. Die heimische Pflanzenwelt ist voll von essbaren Wildpflanzen, die uns ganzjährig mit schmackhaften Blüten, Blättern und Früchten versorgen.

Nachdem ich Ihnen in meinem Buch »Wildkräuter – von der Wiese auf den Teller« die besten essbaren Pflanzen der Wiesen und Wegränder vorgestellt habe, möchte ich Ihnen nun die wilde Nahrung der Bäume und Sträucher nahebringen. Mithilfe dieses Buches werden Sie auf Ihren Spaziergängen durch Wald und Flur so manche kulinarische Köstlichkeit entdecken. Vor allem die wilden Beeren und Früchte sind eine spannende Ergänzung des üblichen Obstangebotes. Wir sollten diese Geschenke der Natur annehmen.

Wenn Sie sich auf das »wilde Abenteuer« einlassen, wird Ihr Blick auf die heimische Pflanzenwelt sich verändern. Es öffnen sich neue Welten: Die wilden Bäume und Sträucher schenken uns Nahrung mit einer Fülle von Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen. In ihren Blättern, Blüten

und Früchten lagern unzählige Heilstoffe, die eine Apotheke füllen könnten. Und als Extraplus sind die Bäume und Sträucher Nahrung für unsere Seele. Denn auf unseren Sammeltouren und Spaziergängen werden wir Teil der Natur und lassen dabei den Alltag zurück. Wir erholen und entspannen uns und uns geht das Herz auf. Wissenschaftliche Studien belegen: Ein kurzer Spaziergang im Wald erhöht unsere Abwehrkräfte und senkt signifikant den Blutdruck und die Werte des Stresshormons Cortisol. Und damit nicht genug: Das Sammeln, Verarbeiten und Konservieren der wilden Früchte und Beeren vermittelt Lebensqualität, Zufriedenheit und ein Gefühl von Unabhängigkeit. Vielleicht haben Sie sich bisher noch nicht intensiv mit dem Sammeln wilder Pflanzen beschäftigt; viele Pflanzen sind Ihnen möglicherweise unbekannt. Sie sind unsicher,



ob nun tatsächlich Schlehenfrüchte in ihrem Sammelkörbchen liegen oder vielleicht doch ein giftiger »Verwechsler«? Mit diesem Buch in Händen können Sie beruhigt loslegen, denn es hält für Sie ein paar Besonderheiten bereit, die Ihnen den Start ins «wilde Leben» erleichtern werden:

Jede der porträtierten 20 Wildpflanzen können Sie mithilfe des **»Sicherheits-Checks«** und mithilfe der Fotos eindeutig und sicher bestimmen. Es werden nur Bäume und Sträucher vorgestellt, die keine gefährlichen Verwechslungspflanzen haben.

Im **»Gesundheits-Check«** erfahren Sie, welche gesundheitsfördernden Inhaltstoffe in den Blättern, Blüten und Früchten der Bäume und Sträucher enthalten sind. Die wilden Nahrungspflanzen versorgen uns mit zahl-

reichen bioaktiven Substanzen, die unser Abwehrsystem stärken und unseren Körper schützen. Entdecken Sie die wilden Kraftpakete mit dem Extrakick für Ihre Gesundheit! Außerdem finden Sie in den **Pflanzenporträts** viele Zubereitungsideen und **Rezepte**, die einfach nachzukochen sind und die die außergewöhnlichen Aromen der wilden Früchte gut zur Geltung bringen. Hätten Sie es für möglich gehalten, dass sich aus Schlehen und Kornelkirschen ein Olivenersatz herstellen lässt und dass die jungen Blätter der Buche nach Sauerampfer schmecken? Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken und Sammeln der Wildpflanzen sowie ein genussvolles Ausprobieren der Rezepte.

Ihr Rudi Beiser