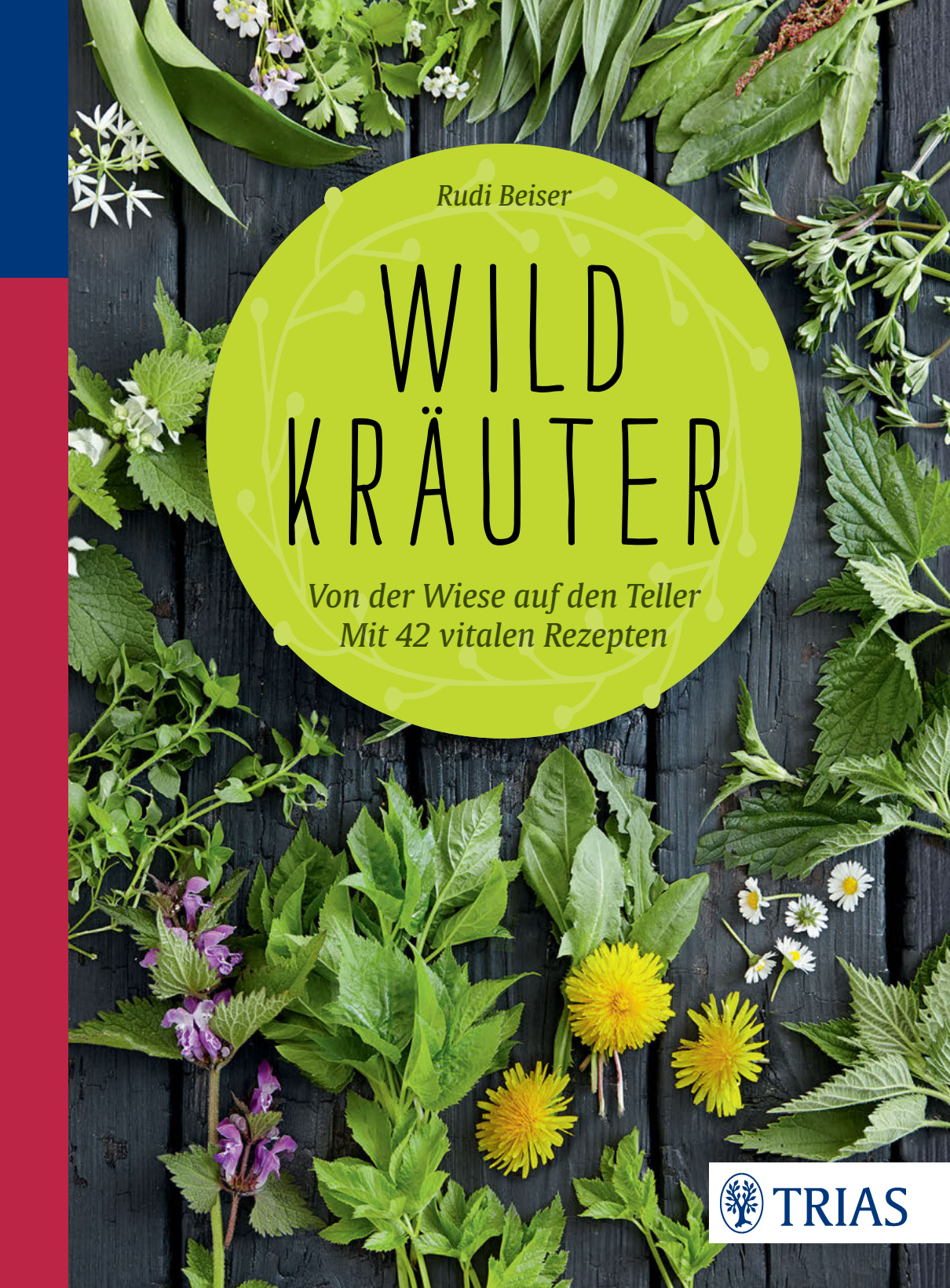

Rudi Beiser
WILD KRÄUTER
Von der Wiese auf den Teller
Mit 42 vitalen Rezepten
TRIAS

Inhalt

Gesund und voller Power 9

Born to eat wild 10
Wildkräuter – Urnahrung der Menschheit 10
Die Überlegenheit der Wildkräuter ... 11
Grüne Pflanzenpower – stark und gesund 11
Wild ist Super(food)! 12
Jetzt wird gesammelt! 12
Tipps zur Verarbeitung der wilden Gesellen 14
Spezial: Basisrezepte 16
Wildkräuter-Pesto 16
Wildkräuter-Salz 17
Wildkräuter-Smoothie 17
Wildkräuter-Salat 18
Wildkräuter-Spinat 18
Wildkräuter-Suppe 19

Wildkräuter kennenlernen 21

21 Power-Typen – 42 Rezepte 22
Unterwegs genießen 22
Giftpflanzen – genau hinschauen 23
Bärenklau 24
Bärlauch 30
Brennnessel 36
Dost 42
Gänseblümchen 48
Gänsefuß 54
Giersch 60
Knoblauchsrauke 66
Löwenzahn 72

Malve 78
Nachtkerze 84
Rainkohl 90
Sauerampfer 96
Spitzwegerich 102
Taubnessel 108
Vogelmiere 114
Wiesenknopf 120
Wiesen-Labkraut 126
Wiesen-Margerite 132
Wiesen-Schaumkraut 138
Wilde Möhre 144

Service 150
Zum Weiterlesen 150
Internetseiten 150
Rezeptregister 151
Stichwortverzeichnis 152

Kurzportraits der Kräuter zum Download 155

Giftige Verwechsler 155

Sammelkalender 158

Grundsätzlich kommen nur junge Blätter und Triebe in den Sammelkorb, denn Wildpflanzen neigen dazu, im späteren Stadium eine faserige Konsistenz und einen herben und bitteren Geschmack zu entwickeln. Das Frühjahr ist deshalb die beste Sammelzeit, denn die frisch austreibenden Wildpflanzen sind jetzt noch sehr mild. Da Wiesen und Wegränder aber immer wieder gemäht werden, finden Sie auch im Sommer frische, zarte Triebe. Selbst im Winter können Sie noch zahlreiche Wildpflanzen finden, zumindest wenn der Boden schneefrei ist.

Fuchsbandwurm – geringes Risiko

Es gibt kaum einen Wildkräuterkurs, bei dem ich nicht auf das Thema »Fuchsbandwurm« angesprochen werde. Trotz Schwere der Erkrankung gibt es keinen Grund zur Beunruhigung, denn die meldepflichtige Infektion ist außerordentlich selten. Der Mensch ist nicht besonders empfänglich für die Erkrankung, weshalb eine Mehrfachaufnahme der Wurmeier vonnöten ist, um sie überhaupt auszulösen. Jährlich erkranken in ganz Deutschland nur etwa 20 Menschen, das Risiko ist also sehr gering. Es ist kein einziger Fall dokumentiert, der auf den Genuss von Wildpflanzen oder Waldpilzen zurückzuführen wäre. Die allergrößte Risikogruppe sind Hunde- und Katzenbesitzer (70 Prozent), die sich über das eigene Tier infizieren. Ebenfalls gefährdet sind Menschen, die beruflich im Wald oder in der Landwirtschaft tätig sind. Sie infizieren sich allerdings nicht durch die Nahrung, sondern meist über das Einatmen von Stäuben. Die Wurmeier sind leicht wie Staub und werden bei der Heuernte oder bei Waldarbeiten aufgewirbelt. Einen 100-prozentigen Schutz vor der sehr seltenen Erkrankung gibt es nicht, aber durch gründliches Waschen der Wildpflanzen wird das geringe Risiko minimiert. Das gilt übrigens auch für alles Obst und Gemüse, das im Freiland wächst, denn hier ist die Gefährdung nicht kleiner als beim Gänseblümchen im Rasen oder beim Spitzwegerich auf der Wiese. Bei gekochter Nahrung müssen Sie keine Bedenken haben, denn schon das Erhitzen auf 60 °C für wenige Minuten tötet die infektiösen Eier ab.

Tipps zur Verarbeitung der wilden Gesellen

Verarbeiten Sie Ihre gesammelten Wildkräuterschätze möglichst ganz frisch, am besten nur wenige Stunden nach der Ernte. Sie sparen sich in der Küche viel Arbeit, wenn Sie die Pflanzen schon beim Ernten, also bevor sie ins Körbchen kommen, genauer anschauen. Sortieren Sie deshalb gleich draußen schmutzige, kranke und angefressene Pflanzenteile aus. Bei bodenständigen Blattrosetten (z. B. Löwenzahn, Spitzwegerich) nehmen Sie am besten nur das innere »Herz«. Das ist in der Regel nicht nur sauberer, sondern auch besonders fein und zart.

Langsam an Bitterstoffe herantasten

Die Pflanzenzüchtung hat unsere Gemüse- und Salatpflanzen vor allem auf milden Geschmack getrimmt. So wurden beispiels-

weise die Bitterstoffe in unseren Lebensmitteln weitgehend zurückgedrängt. »Was bitter im Mund, ist für den Magen gesund« heißt ein altes, weises Sprichwort. Bitterstoffe stärken nicht nur unseren Organismus und unsere Verdauung, sondern sie helfen auch beim Abnehmen. Es sind natürliche Appetitzügler und Fatburner.
Unsere Geschmacksnerven haben sich inzwischen auf die milden Lebensmittel eingestellt. Deshalb sind die facettenreichen Wildgemüse mit ihren teils herben, bitteren, scharfen und säuerlichen Geschmacksnuancen zunächst einmal ungewohnt. Tasten Sie sich mithilfe der nachfolgenden Tipps langsam an die wilden Aromen heran. Sie werden bald feststellen, dass es durchaus sehr feine exquisite Bitteraromen gibt. Man muss herb und bitter einfach wieder lernen! Dann bekommen Ihre Speisen einen besonderen Kick und Sie wollen auf das nuancenreiche Feuerwerk der Genüsse gar nicht mehr verzichten.
Es gibt einige kleine Tricks, wie Sie die Bitterstoffe für Ihren Einstieg in die »Wilde Küche« etwas mildern können:

- Legen Sie bittere Wildkräuter fünf Minuten in lauwarmes und danach noch mal kurz in kaltes Wasser.
- Mischen Sie bittere Wildkräuter (z. B. Löwenzahn, Rainkohl) mit mild schmeckenden Wildkräutern (z. B. Brennnessel, Vogelmiere, Giersch).
- Gleichen Sie dominante Bittertöne mithilfe von Sahne, Sauerrahm, Crème fraîche oder weißem Mandelmus aus. Auch zu viel Schärfe, beispielsweise durch Bärlauch oder Schaumkraut hervorgerufen, lässt sich damit ausgleichen.
- Kartoffeln eignen sich ebenfalls, um herben Geschmack zu mildern, deshalb harmonieren Wildgemüse sehr gut mit Kartoffelgerichten. Sie können also beispielsweise eine Wildkräutersuppe mit Kartoffeln statt mit Mehl binden.
- Auch die Süße von Obst ist eine gute Möglichkeit, das Bittere und Wilde abzumildern. Dazu eignen sich sowohl Säfte als auch frisches Obst. Natürlich muss die Süße in das Rezept passen. Das ist kein Problem bei Wildkräuter-Salaten (Seite 18), aber vermutlich schon bei einer herzhaften Quiche. Eine wunderbare Möglichkeit, bittere Wildpflanzen in größerer Menge zu genießen, ist der Smoothie (Seite 17), weil hierbei süße Früchte zum Grundrezept gehören.

Damit es nicht brennt und kratzt

Pflanzen mit rauer Behaarung (Bärenklau) oder Brennhaaren (Brennnessel) können Sie gaumenfreundlicher machen, indem Sie sie kurz blanchieren. Manchmal genügt es auch schon, diese Kräuter mit einem Nudelholz abzuwellen. Eine weitere Möglichkeit ist es, die rauen Pflanzenteile ganz fein zu schneiden. Das ist auch hilfreich bei Blättern, die etwas älter und zäher sind oder feste Blattadern haben, wie beispielsweise Spitz- und Breitwegerich.

WILDKRÄUTER KENNENLERNEN

Jetzt kann's losgehen: Vor Ihrer Haustür erwarten Sie zahlreiche Wildkräuter, die entdeckt werden wollen und die für Sie ganz neue und leckere Geschmacksnuancen bereithalten.

Maria verstärkte die Heilkräfte

Gänseblümchen

Bellis perennis
Korbblütengewächse

Fund- und Sammelorte: überall, wo häufig gemäht wird (Rasenflächen, Parkanlagen, Wiesen, Weiden)

Verwendete Pflanzenteile: junge Blätter, Blattrosetten, Blüten

Geschmack: mild, feldsalatähnlich, nussig bis herb oder säuerlich (je nach verwendetem Teil)

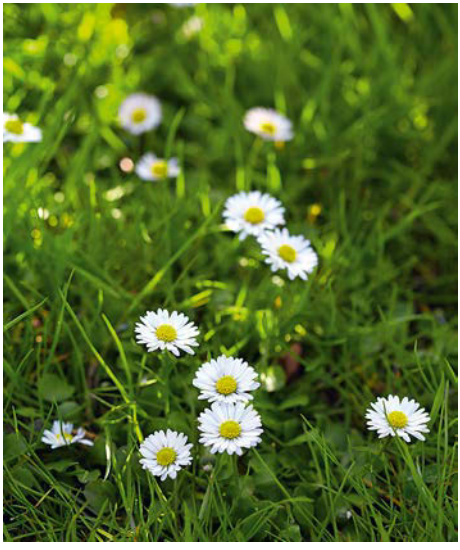
Verwechslung: Wiesenmargerite

Das Gänseblümchen war im Mittelalter sehr mit Maria, der Mutter Jesu, verbunden, weshalb man es auch »Marienkrönchen« nannte. Es gab zahlreiche Legenden, dass es sein Dasein der Gottesmutter verdankte. So soll es beispielsweise aus den Tränen entstanden sein, die Maria auf der Flucht nach Ägypten vergoss. Die Koppelung an Maria hatte Auswirkungen auf die Heilkraft des Gänseblümchens, denn die Menschen vermuteten somit in der kleinen Pflanze göttliche Heilkräfte. Die Kraft des Glaubens darf nicht unterschätzt werden, denn dadurch werden die Selbstheilungskräfte massiv unterstützt. Aus diesem Grund war das Marienblümchen im Mittelalter eine sehr bedeutende Wundheilpflanze, während die medizinische Nutzung heute etwas in Vergessenheit geraten ist. Dabei ist das »Rasenunkraut« sowohl heilkundlich als auch kulinarisch nicht uninteressant.

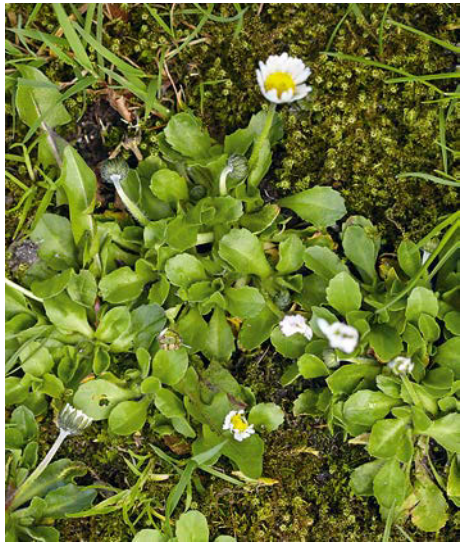
Ein Blümchen zum Verspeisen

Die jungen Blätter des Gänseblümchens gehören zu den mild schmeckenden Wildgemüse-Arten. Da die Blätter bodennah wachsen, sollten Sie darauf achten, dass nur gesunde und saubere Blätter gesammelt werden. Die Blattrosetten können Sie das ganze Jahr über ernten, wobei sie im Sommer einen herberen Geschmack haben als im Frühjahr. Nutzen Sie vor allem die jungen Blätter in der Rosettenmitte, denn ältere Blätter können im Übermaß genossen einen kratzigen Nachgeschmack entwickeln. Roh eignen sich die jungen Blätter vorzüglich für Salat, denn sie besitzen einen feldsalatähnlichen, nussigen Geschmack. Das milde Blattgrün bereichert Suppen und kann auch gut als spinatähnliches Gemüse zubereitet werden. Und last but not least: Im grünen »Frühlings-Smoothie« dürfen die mineralstoffreichen Blätter auf keinen Fall fehlen.

Das Gänseblümchen blüht fast das ganze Jahr, was nur wenigen Pflanzenarten gelingt. Die schönen Blüten sind eine wohlschmeckende Speisedekoration. Verschönern Sie damit kurz vor dem Servieren Salate, Suppen und Desserts. Geschmacklich noch interessanter sind die Blütenknospen, auch wenn die Ernte sehr aufwendig ist. Sie eignen sich als knackige, angenehm



Die Blüten sind, über Salate gestreut, sehr dekorativ und schmackhaft.



Die jungen knackigen Blattrosetten verfeinern Salate und Suppen.

säuerliche Zutat zu Salaten oder auch eingelegt in Essig als Kapernersatz (Gänseblümchen-Kapern, Seite 52).

Gesundheits-Check

Das Gänseblümchen liegt mit seinem Nährstoffgehalt zwar »nur« im Mittelfeld der Wildkräuterhitliste, kann es aber locker mit den meisten Kulturgemüsen aufnehmen. Vor allem mit Mineralien ist es gesegnet. Es enthält beispielsweise 3-mal mehr Kalium, 7-mal mehr Kalzium und 4-mal mehr Eisen als Chicorée. Das Spurenelement Eisen ist für die Zellatmung und die Blutbildung wichtig.

Außerdem haben die Sekundären Pflanzeninhaltsstoffe, wie z. B. die Flavonoide, eine starke antioxidative Wirkung. Dadurch werden die freien Radikale daran gehindert, unseren Körperzellen Schaden zuzufügen. In der Heilkunde stehen schleimlösende und stoffwechselanregende Wirkungen im Vordergrund. Gänseblümchentee ist deshalb hilfreich bei Atemwegs- und Hauterkrankungen.

Sicherheits-Check — Verwechslungen ausschließen

Das Gänseblümchen kennt vermutlich jeder, zumindest solange es blüht. Das Blütenköpfchen setzt sich aus gelben Röhrenblüten und weißen Zungenblüten zusammen. Bei jungen Blüten, die sich gerade geöffnet

haben, sind die Spitzen der Zungenblüten zartrosa angehaucht.
Ähnliche Korbblüten hat auch die Wiesenmargerite (Seite 132) *(Leucanthemum vulgare)*, die ebenfalls essbar ist. Die Margerite wächst jedoch um ein Vielfaches höher als das bodenständige Gänseblümchen, das sich maximal 15 cm erhebt. Außerdem hat das Gänseblümchen im Gegensatz zur Margerite einen blattlosen Blütenstängel:

»DAS GÄNSEBLÜMCHEN, DER KLEINE BENGEL, HAT KEIN EINZIGES BLATT AM STÄNGEL.«

Die Blätter des Gänseblümchens sitzen als Rosette flach am Boden. Ihre Form ist spatelförmig und sie sind zart behaart. Die Blattrosetten erinnern vom Aussehen ein wenig an Feldsalat.

Unterwegs genießen

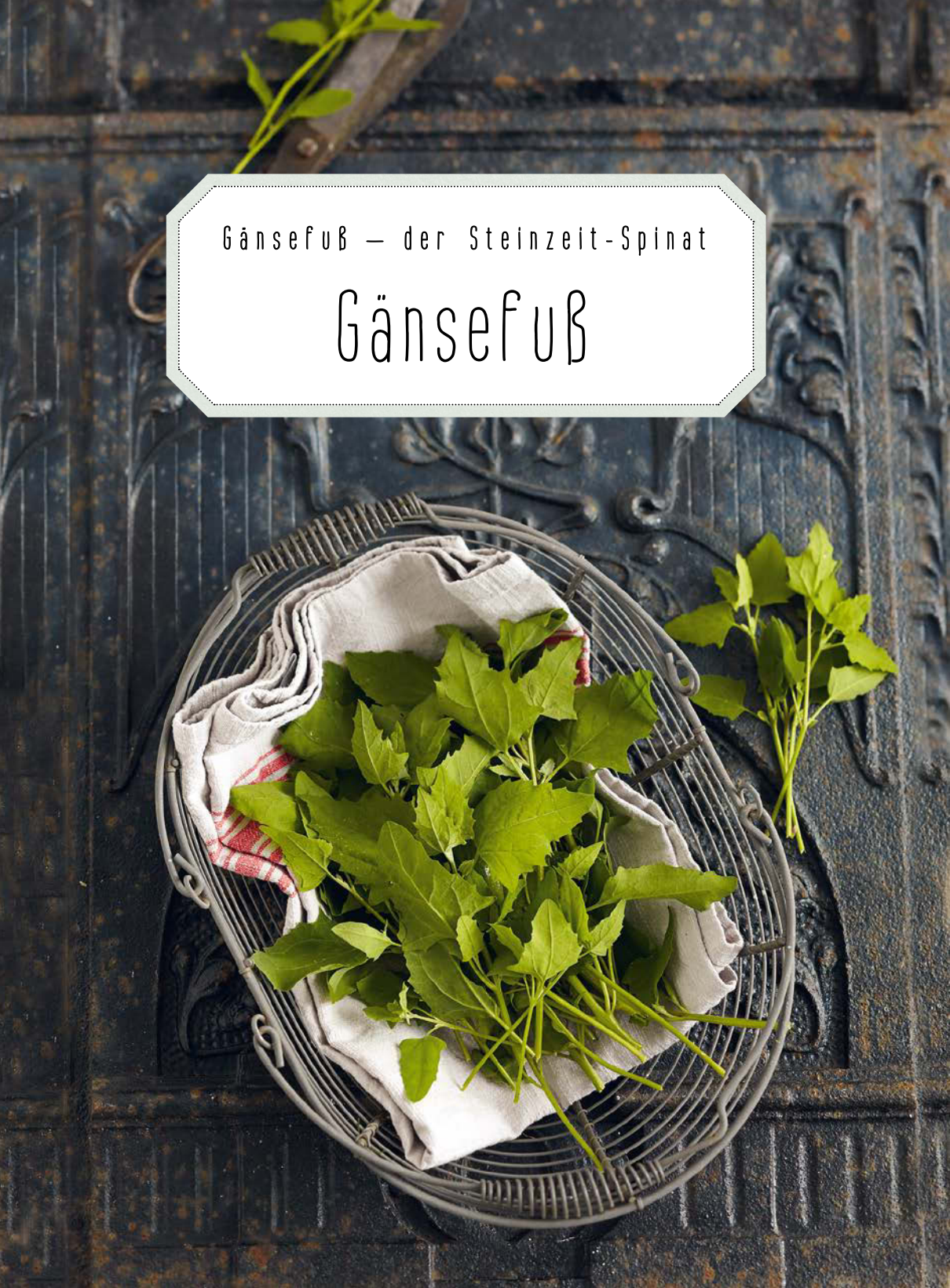
Sie sind draußen unterwegs und gönnen sich eine Vesperpause? Dekorieren Sie ihre belegten Brote mit Gänseblümchen. Bevorzugen Sie möglichst frisch aufgeblühte Blüten, denn ältere entwickeln mehr Bitterstoffe. Wenn jetzt noch eine Stechmücke zuschlägt, können Sie sich die reizlindernde Wirkung der Blätter zunutze machen: Der Saft der zerquetschten Blätter lindert den Juckreiz.

Gänseblümchen-Rezepte

Das kleine Blümchen eignet sich nicht nur als Zutat für pikante Speisen, sondern durchaus auch für süße Variationen wie Gelee. Bereiten Sie damit nach dem beim Löwenzahn vorgestellten Rezept ein Wildblütengelee (Seite 76) zu.

Gänsefuß – der Steinzeit-Spinat

Gänsefuß



Chenopodium album
Fuchsschwanzgewächse

Fund- und Sammelorte: verbreitetes Unkraut (Gärten, Äcker, Brachland) auf nährstoffreichen Böden

Verwendete Pflanzenteile: junge Blätter, Triebe, Samen

Geschmack: mild-würzig

Verwechslung: Stinkende Melde, Bastard-Gänsefuß, Spießmelde, Gewöhnliche Melde

Schon unsere steinzeitlichen Vorfahren hatten den Gänsefuß, auch Weiße Melde genannt, und seine Verwandtschaft auf dem Speisezettel. Bei Ausgrabungen hat man in Nähe der Kochstellen Unmengen an Samen gefunden. Die ersten Ackerbauern sammelten die Unkräuter aus der Gänsefußfamilie als proteinreiche Ergänzung des Speiseplans. Einige davon machten im Mittelalter sogar kurzfristig Karriere als Gartengemüse: der Gute Heinrich *(Chenopodium bonus-henricus)* und die Garten-Melde *(Atriplex hortensis)*. Als dann im 14. Jahrhundert der Spinat seinen Siegeszug begann, verschwanden sie leider nach und nach vom Speiseplan.

Verwandtschaft mit Spinat und Quinoa

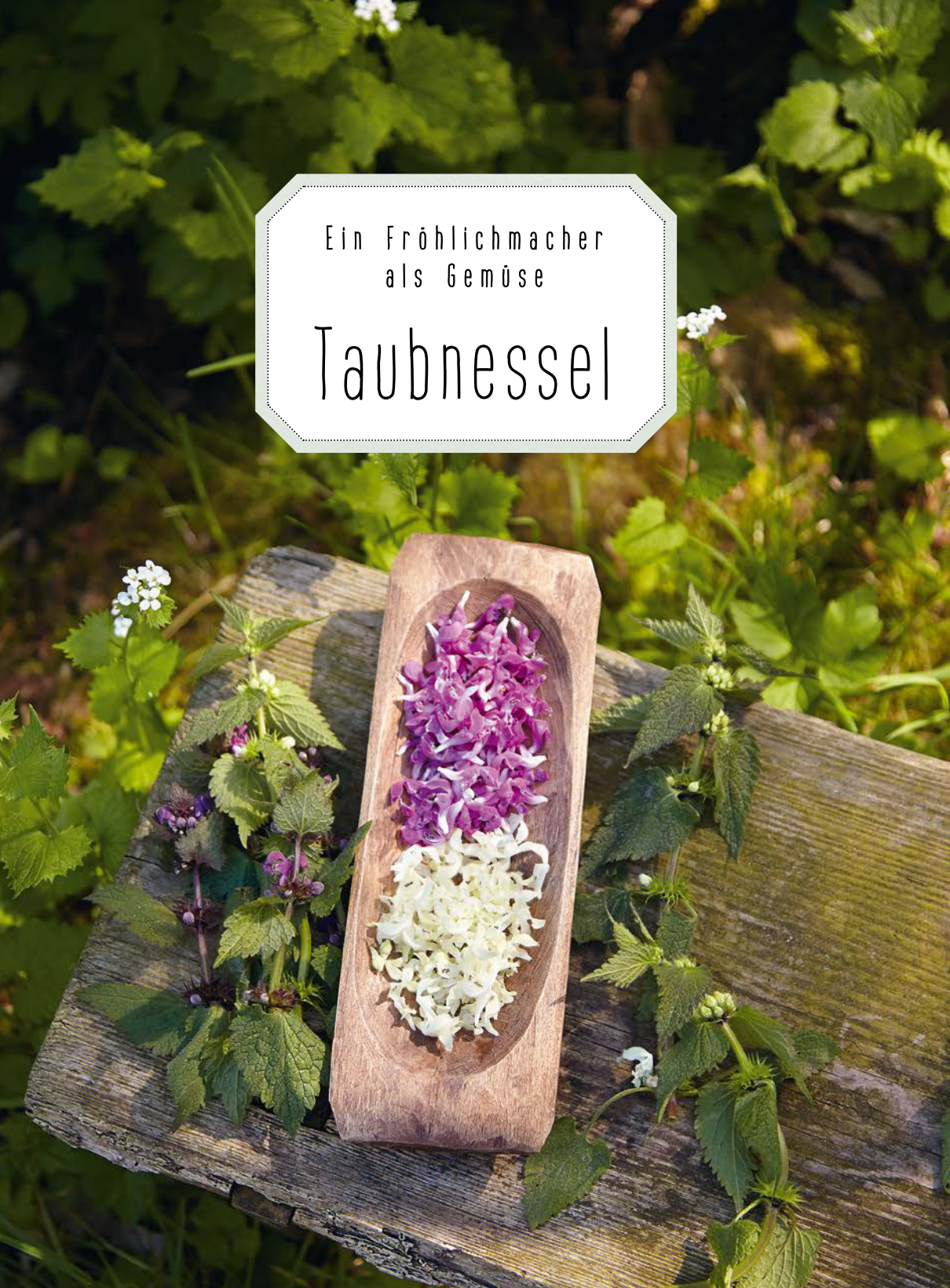
Der Gänsefuß ist eines der schmackhaftesten und vielseitigsten Wildgemüse. Er gehört wie der Spinat zur Familie der Fuchsschwanzgewächse. Diese Verwandtschaft kann man direkt schmecken, doch er ist noch milder als Spinat. Am besten schmecken die jungen Blätter und Triebe. Sie bereichern Salate, Suppen, Aufläufe und Quiches. Ältere Blätter sollten blanchiert oder erhitzt werden, da sie sonst zu bitter sind. Mit Beginn der Blüte, ab Juli, sind die Blätter nicht mehr interessant.

MEIN TIPP: Kurz bevor die Blüten aufgehen, können Sie die knospigen Blütenstände sammeln und in Butter dünsten.

Die schwarzen Samen sind ebenfalls essbar. Sie sind zwar ziemlich klein, aber da der Gänsefuß meist in Massen auftritt und unglaubliche Mengen Samen produziert, lohnt sich die Ernte trotzdem. Unsere Vorfahren haben ihn wie Getreide genutzt und als Brei gegessen. Er kann auch gemahlen unter das Mehl gemischt werden. Der Samen muss vor der Verwendung von den Saponinen befreit werden. Dazu wird er in heißem Wasser eingeweicht und gut abgespült. Entweder man verwendet ihn dann gleich oder er muss für die Lagerung im Backofen getrocknet werden. Das schonende Rösten (bei ca. 70 °C) sorgt zudem für geschmackliche Aufwertung. Der Gänsefußsamen hat ein berühmtes Vorbild: Eine nah verwandte Art aus den Anden namens Quinoa *(Ch.*

Ein Fröhlichmacher
als Gemüse

Taubnessel



Lamium album
Lippenblütengewächse

Fund- und Sammelorte: häufig in Gärten, an Weg- und Waldrändern sowie bei Gräben, Hecken und Zäunen, nährstoffreiche Böden

Verwendete Pflanzenteile: junge Blätter und Triebspitzen, Blüten

Geschmack: Blätter mild, etwas pilzartig, Blüten süß

Verwechslung: andere Taubnesselarten (alle essbar)

Die berühmte Äbtissin Hildegard von Bingen lobte im 12. Jahrhundert die Taubnessel, weil sie den Menschen zum Lachen bringe und das Herz fröhlich mache. Der englische Kräuterkundige John Gerard glaubte, dass sie außerdem dem Gesicht eine frische Farbe gebe und die Lebensgeister wecke. Das sind doch überzeugende Argumente, um das »Unkraut« sofort auf den Speisezettel zu setzen!

Eine Hummelpflanze im Kochtopf

Bis auf die Goldnessel sind alle Taubnesselarten wunderbar küchentauglich. Von der Goldnessel würde ich lediglich die Blüten als essbare Deko einsetzen. Von den anderen Taubnesseln sammelt man die jungen Blätter und Triebspitzen am besten vor der Blüte, also im März und April. So eignen sie sich gut für Salate, Smoothies, Suppen, spinatähnliches Gemüse und Aufläufe. Die Blätter riechen beim Zerreiben zwar etwas muffig, aber beim Dünsten wandelt sich das Aroma in einen angenehm milden, etwas pilzartigen Geschmack. Mit Beginn der Blüte werden die Blätter wesentlich herber im Geschmack, weshalb Sie sich beim Sammeln lieber den süßen Blüten zuwenden sollten. Die oberen Triebsprosse können jedoch fast ganzjährig geerntet werden.

Das Auszupfen der Blüten ist recht aufwendig, aber die Arbeit wird belohnt. Mischen Sie die Blüten verschiedener Taubnesseln, um mit der bunten Pracht Salate und Desserts zu verzaubern. Sie schmecken auch wunderbar mild als Tee oder man nimmt sie als Grundlage für Sirup und Likör.

MEIN TIPP: Eine besondere Delikatesse sind Taubnesseln im Teigmantel: Sammeln Sie die blühenden Triebspitzen (6 bis 8 cm) und tauchen Sie sie in Pfannkuchenteig. Nun nur noch in Öl ausbacken und genießen! Auch die unterirdisch verzweigten Wurzeln können als Gemüse gedünstet werden.

Gesundheits-Check

Die Taubnesseln haben ein gutes Nährstoffprofil, vor allem Provitamin A und Proteine sind zahlreich vertreten. Sie enthalten

Taubnessel-Kartoffel-Auflauf

Für 4 Personen, 55 Min.

- 600 g fest kochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 400 g junge Taubnesselblätter
- 1 TL gekörnte Brühe
- 3 große Tomaten
- 200 g Schafskäse
- 100 ml Sauerrahm
- 50 ml Milch
- 2 Eigelb
- Salz, Pfeffer
- 3 EL gehackte Petersilie
- 50 g Reibkäse

Am Vortag gekochte Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden und in Öl anbraten. Taubnesseln in Streifen schneiden, dazugeben und einige Minuten dünsten. Mit gekörnter Brühe würzen.

Tomaten häuten und würfeln. Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten vermischen und in eine gefettete Auflaufform geben. Sauerrahm, Milch und Eigelb schaumig schlagen.

Mit Pfeffer, Salz und Petersilie würzen und über den Auflauf gießen. Reibkäse darüberstreuen und bei 200 °C ca. 30 Min. backen.

Taubnessel-Salat (vegan)

Für 4 Personen, 15 Min.

- 1 Eisbergsalat
- 150 g junge Taubnesseltriebe
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Kürbiskern- oder Walnussöl
- 3 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 EL Mangosaft oder Himbeersaft
- 1 TL Sojasoße
- Salz
- Pfeffer
- 2–3 EL Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne
- 1 Handvoll Taubnesselblüten

Eisbergsalat und Taubnesseln in Streifen schneiden. Zutaten zu einem Dressing rühren und den Salat darin marinieren.

Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten anrösten.

Zusammen mit den Blüten über den Salat geben und servieren.

Taubnessel-Salat

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Programmplanung: Sibylle Duelli
Redaktion: Sabine Klonk, Stuttgart
Bildredaktion: Christoph Frick

Umschlaggestaltung und Layout:
CYCLUS Visuelle Kommunikation, Stuttgart

Bildnachweis:
Umschlagfoto, alle Fotos im Innenteil und Styling: Anke Schütz, Buxtehude. S. 80, rechts: Rudi Beiser, Friesenheim.
Illustrationen: Mit freundlicher Genehmigung des Kosmos Verlags. Auszüge entnommen aus: Beiser, Unsere essbaren Wildkräuter
© 2014 Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart
Ilustrationen (S. 156/157) von Marianne Golte-Bechtle. »Bärlauch« und »Aronstab« (S. 157) von Roland Spohn.

1. Auflage

© 2017 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart

Printed in Germany

Satz und Repro: Fotosatz Buck, Kumhausen
Gesetzt in Adobe InDesign CS6
Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 978-3-432-10265-8

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (PDF) 978-3-432-10266-5
eISBN (ePub) 978-3-432-10267-2

1 2 3 4 5 6

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse. Ganz besonders gilt das für die Behandlung und die medikamentöse Therapie. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Rezepten und Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Autoren, Herausgeber und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Rezepte werden gekocht und ausprobiert. Übungen und Übungsreihen haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt.

Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

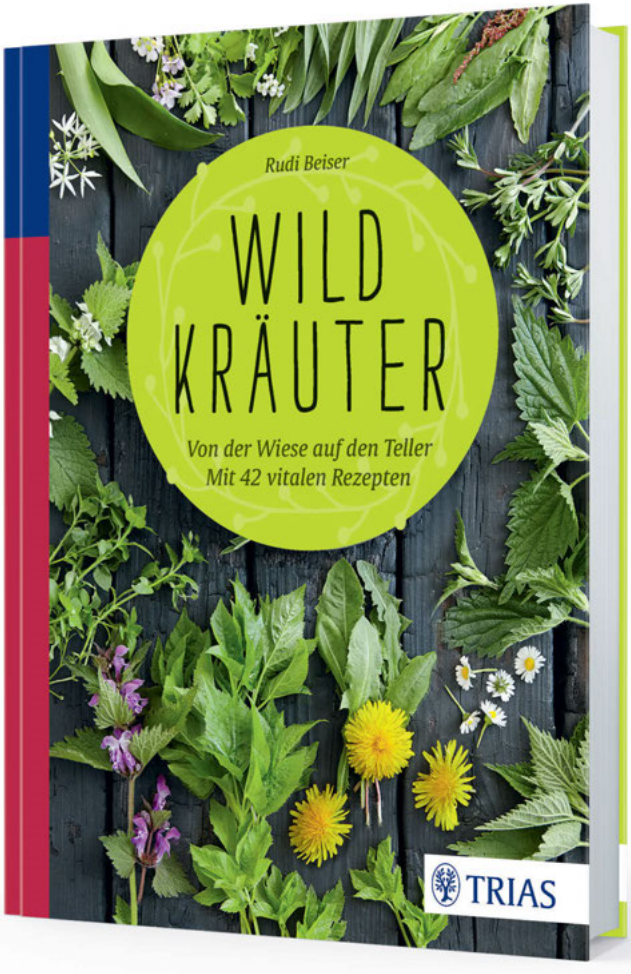
Geschützte Warennamen (Warenzeichen®) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Besuchen Sie uns auf facebook!
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut

Lassen Sie sich inspirieren!
www.pinterest.com/triasverlag

Bestellen Sie den vollständigen Ratgeber gleich hier.



Rudi Beiser
Wildkräuter
€ 17,99 [D] / € 18,50 [A]
ISBN 978-3-432-10265-8

Auch erhältlich als E-Book:
ePub 978-3-432-10267-2

Born to eat wild

Direkt vor Ihrer Haustür beginnt das Abenteuer Wildkräuter. Kommen Sie mit Rudi Beiser, einem der bekanntesten Kräuter-Menschen, mit nach draußen in die Natur.

Die GRÜNE KRAFT AUS DER NATUR: Wildkräuter haben sich von der Urnahrung der Menschen zum wertvollen Trend-Genuss entwickelt. Das ist nicht verwunderlich, denn die Kräuter sind unseren Kulturgemüsen haushoch überlegen und mit ihren besonderen Inhaltsstoffen supergesund. Und sie halten ganz neue Geschmacksnuancen für Sie bereit.

- **Von Bärenklau bis Wilde Möhre:** die 21 leckersten Wildkräuter im Porträt
- **Sicher erkennen – richtig sammeln – maßlos genießen:** Mit Sicherheits- und Gesundheits-Check kann beim Sammeln und Zubereiten nichts schiefgehen.
- **Einfach köstlich und gesund:** 42 raffinierte Rezepte bringen Ihre Geschmacksknospen zum Glühen.

www.trias-verlag.de

TRIAS

ISBN 978-3-432-10265-8