



Leseprobe

Leoniek Bontje, Yvet
Noordermeer

Wildpflanzen essen

Das Handbuch mit mehr als
50 Rezepten

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 02. März 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Heimische Superfoods entdecken

Von der Wiese auf den Teller: Die Heilpflanzen-Expertin Leoniek Bontje und die Ernährungsberaterin Yvet Noordermeer nehmen uns mit auf einen Streifzug durch die Natur. Denn die besten Superfoods warten direkt vor der Haustür darauf, von uns gepflückt zu werden. Im Wald, auf dem Feld, im eigenen Garten und sogar mitten in der Stadt wachsen essbare Kräuter, Beeren, Samen und Nüsse, mit denen sich köstliche Gerichte zubereiten lassen, die noch dazu gesund sind.

Die Autorinnen stellen die 56 wichtigsten heimischen Wildpflanzen vor und zeigen, wie wir sie am besten zubereiten können. Die Pflanzenporträts mit jeweiliger Heilwirkung und Rezepten sind saisonal gegliedert: Von der Brennessel-Suche im März über das Malven-Pflücken sowie Hagebutten-Sammeln im Sommer bis zur Mispel-Ernte im Winter. Zahlreiche Informationen rund um die heilsame Wirkung der Pflanzen und deren Verwendung, Anleitungen für Tinkturen und Einmachtipps ergänzen das Buch.

