

# Wildpflanzen zum Genießen...

...für Gesundheit, Küche, Kosmetik und Kreativität

Das Frühjahr erwacht, die Knospen entfalten ihre Blüten und Blätter und Insektensummen erfüllt die Luft. Die Natur beginnt mit neuem Leben und die ersten warmen Sonnenstrahlen locken uns hinaus, die Schätze in Feld und Wald zu entdecken. Mit diesem Buch werden Sie die Kräuter, Bäume und Sträucher mit ganz neuem Blick kennen und schätzen lernen. Oder wussten Sie schon, dass sich aus den Blättern der meisten heimischen Bäume wie beispielsweise Eiche, Buche, Ulme und Linde im Frühjahr ruckzuck ein leckerer Baumblättersalat zaubern lässt?

Immer mehr Menschen hegen den Wunsch, sich gesund zu ernähren, sowie bewusster und naturverbundener zu leben. So gewinnt beispielsweise Bärlauch zunehmend an Beliebtheit. Doch ist dies nur eines der vielen schmackhaften Wildkräuter, die unseren Gaumen mit ganz neuen Geschmackserlebnissen verwöhnen und der Gesundheit auf die Sprünge helfen. Auf Schritt und Tritt begleiten uns die verschiedensten Pflanzen, die wir für unsere Küche, als Heilkraut, zum Färben, für Kosmetik oder „Naturspielereien“ neu entdecken können. Und auch unsere altbekannten „Freunde“ zeigen sich in neuem Licht. Oder wussten sie bereits, dass die Beeren von Holunder nicht nur gesund sind, sondern auch einen wunderschönen Farbstoff für z.B. Straßenkreide liefern?

In diesem Buch finden Sie nach den verschiedenen Lebensräumen sortiert knapp 200 wild wachsende Pflanzen mit ihren Erkennungsmerkmalen, die unser Leben in der ein oder anderen Weise bereichern. Die Rezepte sind bewusst einfach gehalten, erprobt, authentisch so zubereitet, fotografiert und verspeist worden. In allgemeinen Textblöcken erfährt der Leser allerlei zu vielen Themen rund um die Pflanzenwelt wie beispielsweise Bachblüten, Pflanzen der Sinnlichkeit, einige leicht zu erkennende Pflanzenfamilien und die verschiedenen Lebensräume. Man könnte es auch als „Grundkurs für das Kräutersammeln“ bezeichnen. Die verschiedenen Tabellen erleichtern das Nachschlagen, welche Pflanze wofür verwendet werden kann, ihre Heilwirkung und die Sammelzeit. Außerdem werden alle wichtigen Giftpflanzen (70 Stück) der heimischen Flora vorgestellt, mit denen sie evtl. verwechselt werden könnten.



## Wildpflanzen zum Genießen...

...für Gesundheit, Küche, Kosmetik und Kreativität

Dr. Rita und Frank Lüder

kreativpinsel-Verlag

Tel. 05032 891723

rita@kreativpinsel.de

Buch mit 288 Seiten

Hardcover: 28,4 x 21,6 x 1,8 cm

ISBN: 978-3-9814612-0-6

Preis: 19,95 €

www.kreativpinsel.de

