

Pressetext

Wildkräuter – Bestimmen, Sammeln, Zubereiten

Über 100 Rezepte für Pestos, Chutneys, Pizzen, Salate, Pasta-Gerichte, Gebäcke, Smoothies ...

Wildpflanzen sind mit ihren wunderbaren Aromen und wertvollen Inhaltsstoffen eine echte Bereicherung in der Küche und lassen sich sogar in Städten an vielen Orten ganzjährig finden. Dieses Buch liefert das notwendige Hintergrundwissen und praktische Tipps für einen Einstieg in leicht verständlicher Form. Beschrieben werden beliebte Klassiker wie Bärlauch, Löwenzahn, Sauerrampfer, Holunder und Schlehe sowie andere leicht zu findende Pflanzen, Blüten und Früchte. In über 100 Rezepten zeigt die Autorin, wie man damit auch Gäste nachhaltig beeindrucken kann.

„Es gibt überall etwas zu finden, du kannst sofort beginnen und es schmeckt köstlich!“

Die Autorin Martina Merz hat sich ganz und gar der nachhaltigen Ernährung und einem Leben im Einklang mit der Natur verschrieben. Beruflich berät sie Erzeuger, Hersteller und Händler in Sachen Design und Markenstrategien für Bioprodukte. In der Freizeit teilt sie ihr enormes Kräuterkennen auf ihrem erfolgreichen Youtube-Kanal ESSBARE NATUR, ausgezeichnet beim „Youtube Trendreport



2021“. Sie empfiehlt Einsteigern, sich erst einmal mit ein paar wenigen Kräutern zu beschäftigen und nach und nach ihr Wissen zu erweitern. Ein praktisches Extra unterwegs: Alle Pflanzenporträts kann man auch als PDF downloaden und als handliche Bestimmungskarten für die Jackentasche ausdrucken.

Martina Merz ist ein modernes Standardwerk mit wunderbaren Bildern gelungen, spannend für Neulinge, aber auch für erfahrene Wildkräuterfans und für alle, die gern gesund kochen, in der Natur unterwegs sind und sich für Pflanzen und Selbstversorgung interessieren.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-233-9,

neuer Preis ab dem 07.04.22:

34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)

288 Seiten, Format 21 × 27 cm, 560 Fotos, gebunden

Text: Martina Merz, Fotografie: Sandra Eckhardt,

Erscheint im Februar 2022

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext zum Download unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung. **Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15**

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**