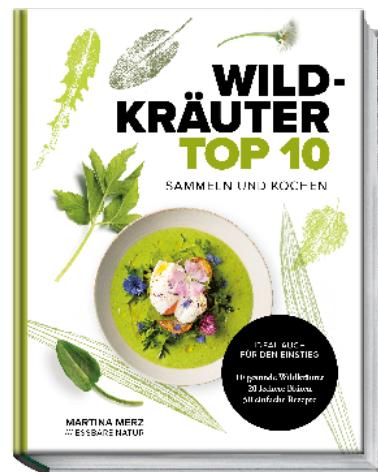


## Pressetext

# WILDKRÄUTER TOP 10

Sammeln und Kochen



### Wildkräuter für die Alltagsküche

Wildkräutersammeln verbindet Naturerlebnis, Achtsamkeit, Gesundheit, Nachhaltigkeit und Genuss – und der Anfang ist viel leichter, als man denkt. Dieses modern aufbereitete Buch begleitet Interessierte Schritt für Schritt vom Erkennen bis zum Kochen.

### Ideal für Einstieg oder Wiedereinstieg

Klar und sicher erklärt: Bestimmungshilfen, Fotos, Merkmale, Verwechslungspartner und Sammelhinweise geben Orientierung, ohne zu überfordern.

Zu jeder Pflanze gibt es kreative Übungen mit Platz für Notizen und Zeichnungen – ideal fürs Vertiefen von Bärlauch, Giersch und Co.

Mit kleinem Kurs in 7 Schritten – vom einfachen Finden bis zur ersten Zubereitung von Salaten, Pestos, Suppen und vielem mehr.

Für Küche und Gesundheit: Über 50 unkomplizierte Rezepte zeigen, wie alltagstauglich und kulinarisch spannend Wildkräuter sind: von schnellen Suppen und Salaten über Pestos und Pasta bis zu kreativen Blütenideen. Das Beste: Wildkräuter sind echte Nährstoffwunder – im Vergleich zu herkömmlichen Salaten und Kräutern enthalten sie oft ein Vielfaches an Vitaminen, Antioxidantien und wertvollen sekundären Pflanzenstoffen. Eine inspirierende Einladung, wilde Pflanzen sicher, saisonal und mit Freude in die alltägliche Küche zu holen.

### Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-380-0, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A),

168 Seiten, Format 19 × 24 cm, Hardcover

Text: Martina Merz, Erscheint am 23. Januar 2026



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext zum Download unter [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de). Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Maria Berning, [mb@bjvv.de](mailto:mb@bjvv.de), 02103 90788-16

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**