

# Wildpflanzen zum Genießen...

...für Gesundheit, Küche, Kosmetik und Kreativität

Laub raschelt unter den Füßen. Strahlendes Sonnenlicht durchflutet das Herbstlaub der Bäume und verwandelt den Wald in ein Farbenmeer. Die Sträucher hängen voller Beeren und was gibt es nicht alles für Schätze 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 die Beeren von Holunder nicht nur gesund sind, sondern auch einen wunderschönen Farbstoff für z.B. Straßenkreide liefern?

Immermehr Menschen hegenden Wunsch, sich gesund zu ernähren, sowie bewusster und naturverbundener zu leben. In der Natur zu sammeln ist ein ganzheitliches Erlebnis für alle Sinne - und mit Marmelade und Likör ist die Palette der Zubereitungen noch lange nicht erschöpft. In diesem Buch erfahren sie z.B. auch, wie Sie Wein aus Vogelbeeren, Weißdorn für einen Heiltte, Malfarbe aus Liguster und Zeichenkohle aus

Erlenholz herstellen. 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. Eichenrinde ist als Heilmittel recht bekannt, doch wussten Sie auch, dass die jungen Blätter im Frühjahr jeden Salat bereichern und wie sich aus den Eichengallen dokumentenechte Tinte herstellen lässt?

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

aktivpinsel-Verlag

Tel. 05032 891723

rita@aktivpinsel.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

