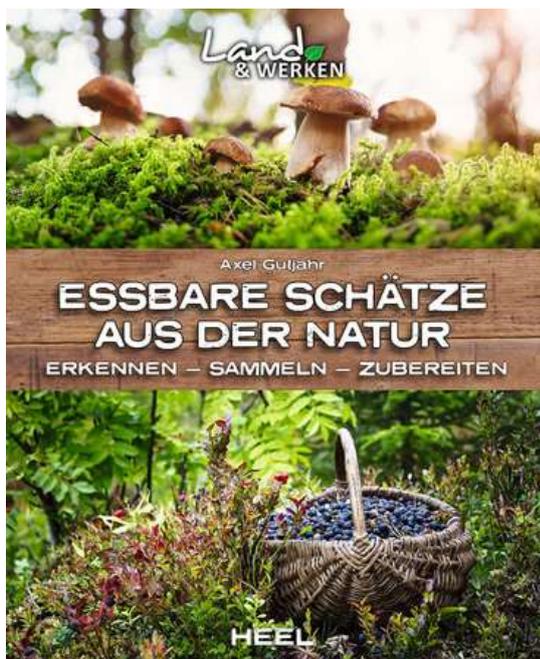


Essbare Schätze aus der Natur Erkennen – Sammeln - Zubereiten

Vor 250 Jahren haben wir Menschen uns noch zu einem großen Teil von Gratisprodukten der Natur ernährt. Heute erzeugen wir unsere Nahrung häufig unter Zugabe künstlicher Stoffe, die das Produkt haltbar und schmackhaft machen sollen. Wir behandeln und verarbeiten sie zu anderen Produkten, produzieren dafür Verpackungen aus ewigem Plastik und schicken sie um die halbe Welt, damit sie irgendwann verwendet, nicht selten sogar weggeschmissen werden. Dabei verlieren die Nahrungsmittel viele ihrer Vitamine, Mineralstoffe und ihren Geschmack. Die Verarbeitung verbraucht Ressourcen, verursacht Abfall und nicht zuletzt entfremden wir selbst uns durch diese Vorgehensweise komplett von der Ursprünglichkeit des eigentlichen Naturproduktes.

Und jetzt kommt die gute Nachricht: mit diesem Ratgeber kannst Du die Verbundenheit zur Natur ganz leicht wieder herstellen!

Mit diesem Buch gelingt Dir die Wiederentdeckung der Gratispflanzen von Mutter Natur, denn heimische, essbare Wildpflanzen gibt es so zahlreich. Das Sammeln von Kräutern, Pflanzen, Sprossen, Pilzen, Beeren, Früchten und Nüssen Das bietet Dir eine umsichtige, unabhängige und sparsame Versorgung und wir kommen der Natur und uns selbst wieder ein Stück näher. Auf Deinen Sparziergängen durch Wald und Wiesen belohnst Du Dich einfach nach Lust, Laune und Hunger mit dem Geschmack frischer Naturprodukte, die sich oft „taufrisch“ verwenden lassen, wenn sie den höchsten Gehalt an Inhaltsstoffen haben und am Leckersten sind.



- **Gesunde Lebensweise mit Naturprodukten**
- **Sicheres Bestimmen, Sammeln und Zubereiten von Pilzen, Beeren und Wildkräutern**
- **Viele Rezepte**

Bibliografie:

Axel Gutjahr: Essbare Schätze aus der Natur. Erkennen – Sammeln - Zubereiten
120 Seiten, 183 x 225 mm, Softcover, ISBN 978-3-96664-174-6, € (D): 14,99