

## WILDE GENÜSSE ENZYKLOPÄDIE UND KOCHBUCH DER ESSBAREN WILDKRÄUTER

# Essen statt jäten

Bevor man Wildpflanzen verkocht, muss man sie sicher bestimmen können, und wenn man sie verkocht, sollte es mit tollen Rezepten geschehen – schlag beides nach bei Margot Fischer.

Die Ernährungswissenschaftlerin Margot Fischer hat ihr Wildkräuterwissen in zwei Bücher verpackt, die im praktischen Schuber griffbereit auf ihren Einsatz warten. Wer sich aufmacht, Wildpflanzen zum Essen zu sammeln, nimmt die Enzyklopädie mit ins Grüne. Es muss nicht einer der 25 traditionellen Kräutersammeltag sein, über die die Enzyklopä-

die einen Überblick gibt, frisch verkocht ist jeder Tag ein Sammeltag. Fischer informiert in diesem Nachschlagewerk über die Geschichte, die Kennzeichen, die Verwechslungsmöglichkeiten, die Kulivierung, den Standort, die Blüte- und Sammelzeit, die Konservierung, die Inhaltsstoffe, die medizinischen Eigenschaften und Anwendungen und über

mögliche unerwünschte Wirkungen der jeweiligen Pflanze. Ein Rezepttipp ergänzt die Vorstellung.

Nach dem „Ernten“ greift man beherrscht zum Kochbuch findet Rezepte mit und ohne Fleisch, vegane Gerichte, Raw-Food Rezepte und Heilwendungen. So ein Genussrezept ist zum Beispiel der

