

[Free and download] Noch mehr Wildfrüchte, -gemüse, -kruter: Erkennen, Sammeln, Genieen

Noch mehr Wildfrüchte, -gemüse, -kruter: Erkennen, Sammeln, Genieen

Von Elisabeth Mayer

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



Download

Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #342411 in BcherVerffentlicht am: 2014-12-03Abmessungen: 8.90 x .59b x 6.65l, Einband: Gebundene Ausgabe208 Seiten | File size: 30.Mb

Von Elisabeth Mayer : Noch mehr Wildfrüchte, -gemüse, -kruter: Erkennen, Sammeln, Genieen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Noch mehr Wildfrüchte, -gemüse, -kruter: Erkennen, Sammeln, Genieen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Habe mehr erwartet..Von MarinaNachdem die Bcher von Elisabeth Mayer so gelobt werden, war ich schon ganz gespannt auf das Buch. Leider enthlt es wenig Pflanzen, die anhand der teilweise sehr wenig aussagekrfigen Bilder von mir auch nicht sicher identifiziert werden knnen. Ich wollte ein Bestimmungsbuch, dafr ist es vllig ungeeignet. Es enthlt viele Rezepte, die vielleicht gut sind, mich aber leider gar nicht interessieren. Schade, hab mir jetzt das "Was blht denn

da" von Kosmos gekauft...4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Muss ...Von KerstinWer jetzt immernoch kein Buch von Elisabeth Mayer hat ... ist selber schuld.Die Praxisbücher aus dieser Reihe sind alle P.E.R.F.E.K.T und sollten in keiner Küchenbuchsammlung fehlen!Meine Leidenschaft geht schon lange den Wildkrutern Krutern, lange wurde Ich deswegen belächelt. Heute finden Sie immermehr Anhänger.Es hat sich gezeigt dass der Trend immermehr zur Selbstversorger Küche umschlägt. Selbst renommierte Küche sind schon mit auf diesen Zug gesprungen, in der Sternegastronomie gibt es mittlerweile sehr viele Anhänger der Wildkruterküche.Nicht nur wegen ihrer heilenden Eigenschaften, sind es vor allem der feine Geschmack und das zarte Aroma vieler Wildkruter / Kruter, die Speisen ihre besondere Note verleihen.Es sind so viele leckere, einfach nachzumachende Köstlichkeiten in diesem Buch, da müsst ihr reinschauen, sonst verpasst Ihr dass ...Blauchblüten-Wildkruter-Pesto, Lwenzahn-Fichtenwipfel-Honig, Fichtenwipfelsirup, Kruter-Kraft-Pulver, Pfeilkresse-Salat, Wildkrutersalat, Türkisches "Präparat", Blütenzucker von Leontodon Lwenzahn, Gewürz mit Wiesenkrebel, Apfelgelee mit Rosenblüten, Wildspargeltorte, 4 Ruber-Essig, Geb. Malvenblätter, Blauer Zucker, Schafgarben-Gewürzsalz,Thymianblütenzucker, Kleeblättersirup, Eichelkaffee, Abendteemischung, Schwammerlsalz mit Brennesselsamen, Mahonien-Gewürsirup und Kmmelsuppe.Viele dieser Leckereien passen hervorragend zu Gegrilltem, Fisch, Brot, Pasta und Gemüse.Die Autorin erläutert jedes Kraut einzeln, gibt uns eine Einführung in die Kruterkunde: Botanische Merkmale, das passende Bild, Standortbeschreibung, Pflückhinweise (Vorsicht !), Sammeltipps, traditionelle Verwendung, Heilanwendung nach Hildegard, Zuordnung Anwendung nach TCM, Verwendung in der Küche, ihre Lieblingsrezepte viel interessantes, dass uns den Einstieg in die Welt der Kruter um ein vielfaches erleichtert.Viele Rezepte sind mit ansprechenden Fotos unterlegt und setzen die Rezepte und Informationen in einen ansprechenden Rahmen.Das Buch bietet wirklich einen gut strukturierten Einstieg in die Wildkruterküche, genauso wie die anderen Bücher der Autorin. Jedes Buch ein Glücksgriff.Einfache und leicht zuzubereitende Köstlichkeiten, die mit etwas Geschick und Leidenschaft sofort zubereitet werden können, auch Anfänger werden hier gut beraten. Dank der tollen Bilder Beschreibungen kann man sofort mit dem Krübchen und dem Buch in den Wald losziehen und sammeln was das Zeug hält.Mein Fazit :Ich entschuldige mich jetzt schon, denn ich muss schon wieder das selbe sagen, in jedem Buch könnte bis auf ein paar Rezepte vorne anfangen und hinten enden, so gut gefallen Sie mir.Schon wieder ein Buch aus der Feder von Elisabeth Mayer und dem Stocker Verlag, die diese hervorragenden Praxisbücher herausbringen und mich sofort begeistert haben ...wer jetzt immer noch keine Lust auf Wildfrucht-,gemüse-,kruter hat, dem kann Ich auch nicht mehr helfen.Von mir gibt es 5*****Ein MUSS ... unbedingt empfehlenswert!An diesen Rezepten wirst nicht nur Du dich erfreuen, sondern auch alle Beschenkten .Geschenke aus der Küche sind immer ein nettes Mitbringsel .Nachgemachte Leckereien aus diesem Buch :Lwenzahn-Fichtenwipfel-HonigEngelwurz-Wein-Gelee24 von 25 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. "Mit jedem Schritt und Tritt, welchen wir in der Natur machen, begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen,Von Helga Knigdie für uns höchst nützlich und heilbringend sind. " (Sebastian Kneipp)Elisabeth Mayer macht den Leser in diesem Buch mit Wildkrutern, Wildgemüse und Wildfrüchten vertraut, die in Mitteleuropa häufig vorkommen.Als deren Lebensräume werden der Wald, die Hecken, der Acker und die Weinberge, die Wiesen, der Rasen und das Ufer (sprich feuchte, nasse Zonen) genannt.Die Autorin untergliedert die Wildpflanzen vom Erntezeitpunkt her jahreszeitlich.Sie beginnt mit der Beschreibung des Brauchs, verdeutlicht, wo man diesen findet, beschreibt die botanischen Merkmale und gibt Pflückhinweise sowie hilfreiche Sammeltipps. So verfährt sie bei allen im Buch enthaltenen Pflanzen.Ausführlich erklärt sie die traditionelle Verwendung und die Heilanwendung nach Hildegard von Bingen. So liest man u.a. von der entgiftenden und blutreinigenden Wirkung des Brauchs, aber auch, dass dieses Wildkraut Schwermetallausleitend wirkt und das Fettgewebe mobilisiert.Dargelegt wird des Weiteren jeweils die Zuordnung nach TCM. Das ist besonders interessant für Personen, die nach den 5- Elementen kochen. Sie finden hier die Zuordnung der Pflanze zum Element, zu den Körperorganen und die thermische Wirkung.Ferner thematisiert die Autorin die Verwendung der Kruter in der Wildkruterkücheund beschreibt gut nachvollziehbar ihre vielen leckeren Lieblingsrezepte. Im Falle des Brauchs handelt es sich um " Brauch-Wildkruter-Pesto auf Ziegenfrischkäse ", " Brauchtascherln " und ähnliche Gerichte.Viele Wildkruter kenne ich aus meinem Garten, dort habe ich sie bislang als " Unkraut " ausgerissen Die Nachtkerzen lie ich zwar der Blüten wegen stehen, aber ich ahnte nicht, dass sie einen hohen Anteil an Gamma-Linolsäure im fetten Öl der Samen besitzen, die unterstützend auf viele Organfunktionen wirkt. Nachtkerzenöl soll auch sehr gut bei Beschwerden während der Wechseljahre wirkenber die Heilwirkung des Portulaks hatte ich bereits in einem anderen Buch gelesen. Die Pflanze hilft bei Herzbeschwerden und schmeckt sehr aromatisch.Die Blätter des Lwenzahns enthalten mehr Provitamin A als Karotin und vierzigmal mehr als herkömmlicher Salat. Dies nicht genug, schenkt uns die Pflanze die Vitamine B 1, B2, E und C , Mineralsalze Gerb- und Bitterstoffe, im Vergleich zu Spinat dreifach mehr Eisen.Die Bitterstoffe regen Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse an, auch die Nieren werden gestärkt. Hervorheben möchte ich die " Eingelegten Lwenzahn-Blütenknospen ", die an Kapern erinnern und auch im ähnlichen Verfahren zubereitet werden.Beim Lesen und Betrachten der vielen Fotos bin ich erstaunt über die vielen Pflanzen, die mir sehr bekannt vorkommen, so auch die Lampionblume " Phylis alkekengi ". Diese Blume enthält eine kugelige Frucht, die heilkräftige Bitterstoffe, Gerbstoffe, Carotinoide , Pflanzenschleime und viel Vitamin C beinhaltet. Sie lindert Gicht, Wassersucht und anders mehr und galt einst bei Seefahrern als Anti-Skorbutmittel.Ob nun Brennesseln, Sauerklee, Wegerich, Gundelrebe,Ehrenpreis, Giersch, Vogelmiere etc , all diese Pflanzen werden genau

beschrieben, auf ihren gesundheitsfördernden Wert hingewiesen und es werden leckere Rezepte vorgestellt. Schwarzer Holunder enthält übrigens Salicylsäure und wirkt ähnlich wie Aspirin. Meinen Giersch aus dem Garten werde ich zukünftig in einer Tomatensauce verarbeiten, ähnlich werde ich mit der Vogelmirre verfahren, die seltene Mineralsalze, besonders Kalzium und Magnesium, auch Phosphor, Kupfer, Kalium sowie Saponine und Kieselsäure enthält. Zum Ende meiner Rezension möchte ich nochmals Pfarrer Kneipp zu Wort kommen lassen: "Gegen das, was man im Berfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht."

Kurzbeschreibung
Gesunde Nahrung aus der Natur
Das bereits vierte Buch der Kräuterfee! Wildpflanzen sind nicht nur kostliche Zutaten vieler Mahlzeiten, sondern auch ausgesprochen gesund. Dieses Buch hilft, die Geschenke der Natur zu erkennen, und gibt wertvolle Tipps für deren Sammlung sowie Zubereitung. Neben Klassikern wie Bräule, Taubnessel, Gundelrebe und Löwenzahn, Spitzwegerich, Heckenrose, Malve, Beifuß, Schafgarbe und Thymian, Ampfer, Klee, Brennnessel und Holunder werden auch Giersch, Nelkwurzel und Sauerklee, Weidenröschen, Ehrenpreis und Nachtkerze, Portulak, Storchschnabel, Wiesenkerbel und Schaumkraut, Engelwurz, Wegwarte, Günsel und Berufskraut, Mädesüß, Heidekraut, Wiesenkümmel und andere Wildkräuter mehr behandelt. Auch finden sich Rezepte für Fichtenspitzen, Lindenblätter, Kornelkirsche Co. Vor allem im Frühjahr zeigt sich die Natur von ihrer besten Seite. An allen Ecken und Enden spriert es, und viele Kräuter und Pflanzen stellen nach dem Winter eine willkommene Bereicherung des Speisezettels dar. Mit dem Buch Noch mehr Wildfrüchte, Gemse und Kräuter von Elisabeth Mayer haben Sie einen nützlichen Begleiter auf Ihren Spaziergängen durch Wiesen und Wälder. Anschaulich werden Wildkräuter und Wildgemüse dargestellt, um ein Erkennen zu erleichtern und Verwechslungen auszuschließen. Das Buch gibt aber auch Tipps für die richtige Sammlung und die verschiedenen Arten der Weiterverarbeitung. Und natürlich wird anhand vieler Beispiele gezeigt, wie man aus den gesammelten Gewässern kostliche Speisen zubereitet von Suppen bis zum Dessert.