



Irmi Kaiser
**UNKRAUTGENUSS UND
WILDPFLANZENKÜCHE**

176 Seiten
Hardcover, 19 x 24,5 cm
EUR 23,00, ISBN 978-3-7088-0814-7
Kneipp Verlag
Erscheinungstermin: 28. März 2022

KULINARISCHE WILDNIS VOR DER HAUSTÜRE

Wildkräuter-Smoothie, Blüten-Muffins, Brennessel-Rösti oder Baum-Balsamico: Wildkräuter schmecken nicht nur köstlich, sondern enthalten eine Vielzahl wertvoller Stoffe, Vitamine und Spurenelemente. Ihre Nährstoffdichte ist wesentlich höher als die von Kulturgemüse. Aber auch in puncto Proteine, ätherische Öle und Bitterstoffe sind die Wildkräuter dem Kulturgemüse deutlich überlegen.

Welche Teile der Pflanzen haben welche Wirkung? Wann ist die beste Ernte- oder Sammelzeit? Welche Inhaltsstoffe birgt die Pflanze in sich? Wo lassen sich Wildkräuter am besten sammeln?

In ihrem neuen Buch [Unkrautgenuss & Wildpflanzenküche](#) lässt uns die Mühlviertler Kräuterpädagogin und akademische Expertin für Arznei- und Wildpflanzen [Irmi Kaiser](#) die kulinarische Wildnis vor der Haustür neu entdecken und verrät uns ebenso kurzweilig wie informativ, warum Unkräuter eigentlich Heil- und Genusskräuter sind und wie sie uns nützlich sein können - und das rund ums ganze Jahr!

LOKAL UND SAISONAL

Lokal und saisonal heißt das Gebot der Stunde: Und da liegt es im wahrsten Sinne des Wortes nahe, auf die Wildkräuter vor unserer Haustüre zu setzen. Dass das sogenannte Unkraut auch ganz hervorragend schmeckt und überdies sehr nützlich ist, zeigt uns Irmi Kaiser auf eindrucksvolle Weise – wenn sie damit natürliche Festmenüs für jede Jahreszeit auf den Tisch zaubert oder wertvolle Naturkosmetik mixt - von Salben und Gesichtswassern bis hin zu vitalisierenden Heilbädern.

So ganz nebenbei verrät sie uns, was in den Pflanzen und Kräutern alles Wertvolles drinnen steckt, wo wir die Naturschätze am besten pflücken und verarbeiten und wie wir damit gesund bleiben und uns wohlfühlen.

Völlig überarbeitete und erweiterte Neuauflage mit zahlreichen Fotos und Abbildungen und 100 Wildkräuter-Genuss-Rezepten!

Auszüge aus dem Inhalt:

- Alchemie der Wildkräuter
- Pflücken und Sammeln
- Inhaltsstoffe
- Jahreszeiten - Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter

BLICK INS BUCH



Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Ein Aufguss oder Sud aus **Löwenzahnblättern** wird traditionell gegen Frühjahrsmüdigkeit und leichte Kopfschmerzen eingesetzt. Seine anregende Wirkung auf die Verdauungsorgane und den gesamten Stoffwechselprozess macht den Löwenzahntee zu einem wichtigen Fastenbegleiter.

Löwenzahntee

Dafür am besten schon am Abend vorher einen ganzen frischen Löwenzahn mit Wurzel, Blättern, Stängel und Blüten ausstechen und gründlich reinigen. Am nächsten Morgen die ganze Pflanze zerkleinern und mit 1 l kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und innerhalb einer Viertelstunde schluckweise trinken. Danach gut frühstücken.

Als **Schnellreinigungskur**

Im Laufe des Vormittags den Löwenzahn ein zweites Mal als Tee aufgießen und bis Mittag den restlichen Liter trinken. So wird der Stoffwechsel angeregt und die Leber entlastet.

DIE AUTORIN

[Irmis Kaiser](http://www.unkrautgenuss.at) hat im oberösterreichischen Mühlviertel alles, was für ihr naturverbundenes Leben wichtig ist. Die Kräuterpädagogin, akademische Expertin für Arznei- und Wildpflanzen sowie Fachfrau für grüne Kosmetik zaubert aus allem, was vor der Haustür, auf den Wiesen und Bäumen rundherum wächst, selbst kreierte Speisen. Die Rezepte für dieses Buch sind beim Sammeln der Zutaten in der Natur und während ihrer Kurse entstanden. Sie will Lust machen, mit offenen Sinnen hinauszuwandern und die Natur wieder in die Küche zu holen. So kann der Gaumen mit der Vielfalt der (Un-)Kräuter wieder verwöhnt werden.
<http://www.unkrautgenuss.at>



Rückfragehinweis:

Mag. Pia Buchner

Leitung Presse, PR und Marketing

Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien, Austria

Tel. +43 1 512 88 08-83 | Mobil +43 (0)664 814 46 90

pia.buchner@styriabooks.at

www.styriabooks.at