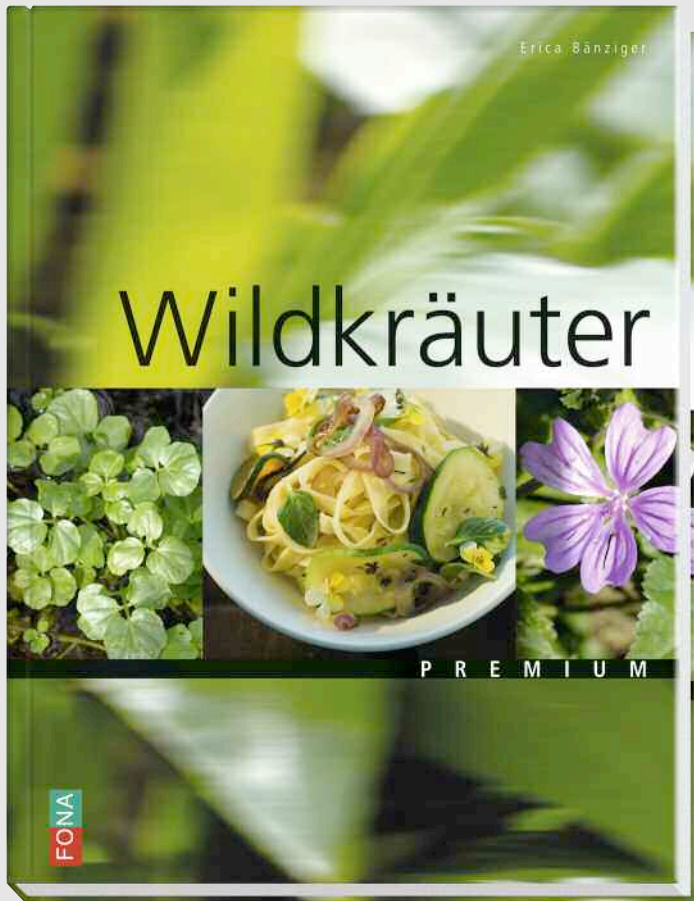


Köstlichkeiten aus Wald und Wiese



Erica Bänziger

WILDKRÄUTER

Lexikon und Rezepte

Format: 185 x 240 mm

Umfang: ca. 144 Seiten

Fotos: über 100 Farbfotos

Druck: durchgehend vierfarbig

Einband: Hardcover, matt laminiertes Deckenüberzug

ca. CHF 28.–

ISBN 978-3-03780-332-5

Erscheint: Februar 2008

WG: 1455



9 783037 803325

- ▲ **Wildkräuter sind im Trend**
- ▲ **Wild = gehaltvoll: mineral- und vitalstoffreiche Naturprodukte**
- ▲ **60 überall wachsende Wildkräuter**
- ▲ **Raffiniert-einfache Alltagsrezepte**



Über die Autorin

Für **Erica Bänziger** gehören Essen, Geniessen und Ökologie untrennbar zusammen. Ihre Rezepte beweisen, dass alles, was gesund ist, äusserst gut schmecken kann und auch optisch eine gute Figur macht. Nach der Ausbildung zur Diätköchin in Berlin und vielen Praxisjahren an diversen Kliniken machte sich die Autorin selbständig. Sie arbeitet heute als Kursleiterin, Ausbilderin und sehr erfolgreiche Kochbuchautorin.

Trendkraut Unkraut

Mit Erica Bänziger, einer profunden Kennerin, **Wildkräuter aufspüren, kennenlernen und daraus feine Menüs zaubern**. In der Einführung werden lexikonartig die besten Wildpflanzen vorgestellt. Dank wunderschöner Pflanzenporträts wird das Erkennen und Sammeln ganz einfach.

Wildpflanzen werden heute zumeist als Unkraut aus den Gärten verbannt. Für den Geniesser sind sie jedoch eine **geschmackliche Bereicherung** und für Gesundheitsbewusste eine **willkommene Vitalitäts-Quelle**. Naturbelassene Wildkräuter gelten in einer Zeit der zunehmenden Industrialisierung der Nahrungsmittel geradezu als **Geheimtipp unter den kreativen Köchen und Genießern**. Und das Schönste: Jeder sammelt sich seine Wildpflanzen auf einem Spaziergang und verwendet sie knackig frisch.

**Wildkräuter-Crostinis
mit Blüten-Deko**



Ampferknöterich



Wildkräuter-Spätzli



Wilde Primeln



**Flammkuchen
mit Giersch und Gundelmann**



Wicke

