



Essbare Wildsamen

von Anke Höller und Doris Grappendorf

Die Autorinnen stellen 44 heimische Pflanzen vor, die uns ihre Wildsamen schenken: mit Standort, Reifezeit, Ernte und Verwendung. Wildsamen wie Bucheckern, Eicheln und Esskastanien oder die Samen von Vogelmiere und Knoblauchsrauke können vielseitig genutzt werden: als Speisenzugabe, zum Würzen, für die Senfherstellung, für Mehl und Kaffee, für Speiseöl und Keimlinge. Besonders ideenreich sind die über 50 feinen Rezepte: süß und salzig, einfach und raffiniert, gesund und richtig lecker.

1. Auflage 2019 - 19,95 €

ISBN-Nr. 978-3-8186-0648-0 (Ulmer-Verlag)