

Die Speisekammer der Natur

Dieses Kochbuch verspricht Genuss und viel Wissenswertes zur gesunden Ernährung. Darüber hinaus bietet es einen reichen Fundus erprobter Rezepte. Die Landfrauenberaterin und Kräuterexpertin Markusine Guthjahr spannt den Bogen vom Frischekick mit Frühlingskräutern über sommerlichen Beeren- und Blütengenuss und herbstlichen Gaumenschmaus bis zum deftigen Wurzelgemüse für kalte Wintertage. Die heimischen Pflanzenschätze werden wiederentdeckt und gelten als Gesundbrunnen. Viele der gesunden Zutaten wachsen vor der Haustür, und man



erntet frische Lebenskraft aus Garten, Wald und Wiese. Wenn draußen nichts mehr zu ernten ist, bereichern selbstgezoogene Sprossen von der Fensterbank oder fermentiertes Gemüse den Speiseplan.