



## Buchtipp

### Die Speisekammer der Natur

KOCHEN IM EINKLANG MIT DEN JAHRESZEITEN

Markusine Guthjahr

ISBN: 978-3-95587-074-4, 19,95 EUR

Dieses Kochbuch verspricht Genuss für alle Sinne und präsentiert 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 Frühling Kräutern über sommerlichen Beeren- und Blütengenuss und herbstlichen Gaumenschmaus bis zum deftigen Wurzelgemüse für kalte Wintertage. Die heimischen Pflanzenschätze werden wiederent-

deckt und gelten als Gesundbrunnen einst und jetzt.

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 selbstgezogene Sprossen von der Fensterbank oder fermentiertes Gemüse den Speiseplan. Ein ungewöhnliches Kochbuch mit viel Hintergrundwissen, praktischen Tipps und gesunden Zutaten aus der Speisekammer der Natur.

sv