

DR. MED. CARL MEISSNER

# WILDE FAMILIENKÜCHE

MIT WILDKRÄUTERN GESUND LEBEN UND LECKER KOCHEN



## VOM LEBEN UND KOCHEN MIT WILDEN KRÄUTERN

Petersilie, Schnittlauch und Thymian kennen die meisten von uns und wir dürften auch alle eine Vorstellung davon haben, was man damit macht. Aber was kann man in der Küche bitte schön mit Gänseblümchen, Spitzwegerich oder Klee anstellen? Brötchen, Kekse und Quiche zum Beispiel, wie unser Buchautor Carl Meißner weiß, der seine Leser in diesem Buch mit in seine wilde Familienküche nimmt.

Wildkräuter haben eine überaus heilende Wirkung. Dieses Wissen ist seit vielen Jahrhunderten bekannt, geriet aber mit der Zeit mehr und mehr in Vergessenheit. Der Chirurg und Ernährungsberater Carl Meißner stellt uns in seinem Buch einige der bekanntesten und gleichzeitig verkanntesten Wildkräuter vor. Das Beste dabei: Man findet sie oftmals quasi direkt vor der eigenen Haustür. Das Sammeln mit der ganzen Familie wird so zum perfekten Ausflug. Um Verwechslungen vorzubeugen, gibt das Buch Bestimmungshilfen mit an die Hand, offeriert eine ausführliche Kräuterkunde und geht detailliert auf die Struktur, die Inhaltsstoffe, die Heilwirkung und die Einsatzmöglichkeiten der Pflanzen ein. Daneben finden sich im Buch 24 spannende Rezepte wie Brennnessel-Omelette, Löwenzahn-Pesto und Kamillenhonig sowie die Rezepturen für Heilmittel wie Spitzwegerichpastillen, Löwenzahnsalbe oder Kräuter-Shampoo. In einfachen Schritten beschrieben und mit zahlreichen Fotos dokumentiert, ist das Buch Genuss- und Wissenslektüre für die ganze Familie.

ISBN 978-3-98215-307-0 • Erstveröffentlichung: April 2022  
Hardcover • 155 Seiten • Preis 17,99 Euro



Tietge GmbH  
Wilhelmstraße 31 • 77654 Offenburg  
Tel. 0781/9197050

BUCHBESTELLUNGEN  
bestellungen@tietge.com

Bei Rückfragen wenden Sie  
sich bitte an Theresa Stehle:  
Tel. 0781/919705-14 oder [ts@tietge.com](mailto:ts@tietge.com)

  [www.tietge-verlag.de](http://www.tietge-verlag.de)

**team tietge.**  
der Verlag hinter #heimat

 Olivia Verlag