Genuss im grünen Bereich

LFI-Kochbuch präsentiert Gaumenfreuden mit heimischen Wildkräutern

Österreich ist wild aufs Kochen. Im Fernsehen boomen Kochsendungen und allen Fertiggerichten zum Trotz erlebt die Zubereitung eigener Speisen im Familien- oder Freundeskreis eine regelrechte Renaissance. Viel Wert wird dabei auf die bewusste Auswahl von Zutaten gelegt, die den Gerichten erst den rechten Pfiff verleihen.

Dabei muss man keineswegs zu teuren exotischen Gewürzen greifen, denn vor der Haustür gibt es eine aromatische, schmackhafte und gesunde Auswahl zum Nulltarif: Wildkräuter erobern Österreichs Küchen und bereichern den Speiseplan mit einer Vielfalt, wie sie nur die Natur uns schenken kann.
Welche Delikatessen sich damit zaubern lassen, zeigen die LFI-Kochbücher "Wildkräuterküche im Frühling/Sommer/Herbst", in dem heimische Kräuterpädagoginnen und -pädagogen ihre Lieblingsrezepte samt nützlichen Tipps fürs gute Gelingen verraten.

Von der Rustikalen Brennnessel-Sauerampfersuppe über Lammröllchen mit Wildkräuterfülle bis zur Waldmeisterroulade reichen die Schmankerl, die nicht nur den Gaumen kitzeln, sondern den Körper auch mit wertvollen Vitaminen und Aufbaustoffen versorgen.

Kräutersammeln leicht gemacht

Wer die Natur mit offenen Sinnen durchstreift, kann sich durchaus den Weg in den Supermarkt und damit einiges an Geld ersparen. Wie heißt es doch so schön: "*Das Gute liegt so nah*" - man muss es nur erkennen und zu nützen wissen. Auch dabei ist das LFI Wildkräuter- Kochbuch ein wertvoller Ratgeber.

Neben schmackhaften Rezepten für die pikante und süße Küche werden die verwendbaren Wildpflanzen und -kräuter in Wort und Bild vorgestellt. So erfährt man die bevorzugten Fundorte, lernt die charakteristischen Merkmale und Eigenschaften der Kräuter kennen und kann allfällige Verwechslungen mit ungenießbaren Pflanzen leicht vermeiden. Wichtige Hinweise zum richtigen Sammeln sowie zur Verarbeitung und Aufbewahrung der Wildkräuter runden das Kochbuch ab, das in keinem ernährungs- und naturbewussten Haushalt fehlen darf.

Wildkräuter Küche im Frühjahr

68 Seiten, Rezepte für Frühjahrskräuter
erschienen 2008 (6. Auflage)

Wildkräuter Küche im Sommer

72 Seiten, Rezepte für Sommerkräuter
erschienen 2009

Wildkräuter Küche im Herbst

72 Seiten, Rezepte für Herbstkräuter
erschienen 2010

Kosten je Stück: € 12,- (zzgl. Versandkosten)
Bezahlung mittels Erlagschein bzw. Überweisung nach Erhalt der Lieferung.

Telefonisch bestellen beim LFI Kundenservice, Telefon: 050/6902-1500 oder mit Bestellformular am Ende dieser Seite.

Unser Tipp: Kinderbücher über essbare Wildkräuter

Diese einzigartigen Kinderbücher sind ein Genuss für alle, die mit Kindern auf spannende und lehrreiche Weise die essbaren Blumen und Blätter kennenlernen wollen. Tolle Gedichte, einfache Rezepte, ein Realbild zum Finden und je acht entzückend illustrierte Blumenkinder bzw. Blätterwichtel, die begeistern. Für Kinder ab zwei Jahren beziehungsweise für die ganze Familie.
Preis je Stück € 15,- (zzgl. Versand)
Diese und weitere "Naturbücher" zu beziehen beim Kundenservice der LK OÖ

CD Blumenkinderlieder

Stimmungsvoll vertont von dem genialen Musiker und Komponisten Ed Stean verzaubern sie uns mit ihren Klängen. Und so tanzen Lady Maßliebchen & Co. zu Blumenwalzer, Wiegenlied, Hexensong, Indianerrap und mehr, um sich dann zu der musikalischen Botschaft „Ist die Welt nicht schön“ zu vereinen.
Eine mitreißende und abwechslungsreiche Kindermusik für Jung und Alt. Die perfekte Ergänzung zum gleichnamigen Kinderbuch.
Preis je Stück € 10,- (zzgl. Versand)

Bestellung