

IRMI KAISER

# UNKRAUT GENUSS

&

## WILDPFLANZENKÜCHE

100  
Rezepte  
voller  
Geschmack

Mit Fotos von Jacqueline Schmidsberger

KNEIPP  
VERLAG WIEN



IRMI KAISER

Mit Fotos von Jacqueline Schmitsberger



UNKRAUT  
GENUSS  
&  
WILDPFLANZENKÜCHE

**100 Rezepte voller Geschmack**



**KNEIPP**  
VERLAG WIEN



INHALT



Wie es zu diesem Buch kam • 4

Alchemie der Wildkräuter • 6

Pflücken und Sammeln • 7

Bevor es losgeht • 9

Inhaltsstoffe • 10

## FRÜHLING

12

## SOMMER

54

## HERBST

94

## WINTER

134

Bücher zum Weiterlesen • 173

Kräuterverzeichnis • 173

Rezeptregister • 174

Hinweis • 176

### Legende Verwendete Pflanzenteile



Blüten



Blätter



Samen



Wurzeln



Stiele/  
Röhren



Knospen/  
Triebe



Früchte/  
Beeren



Sprossen



Nadeln



Kätzchen



Rinde



ganze  
Pflanze



## VORWORT

# Wie es zu diesem Buch kam

Alles begann auf einem Bauernhof im Bayerischen Wald. Im Haus gab es weder Wasser noch Strom, dafür aber eine Quelle davor und einen zauberhaften See in unmittelbarer Nähe. Rundherum Wälder und Wiesen mit Naturschätzen, die ich mehr und mehr entdecken durfte.

In den Jahren an diesem wundervollen Ort war mir die Natur Lehrmeisterin, die Pflanzen wertvolle Begleiterinnen und Mutter Erde somit das größte Geschenk für mich und mein weiteres Leben.

Neben der Liebe zur Natur entdeckte ich in mir eine Gabe, die es mir ermöglichte, mit den einfachsten Pflanzen, die sozusagen vor meiner Haustüre wuchsen, wunderbar nährendes Essen auf den Tisch zu bringen. Eine Vielfalt von Pflanzen im Jahreskreis, die ich allmählich kennen- und schätzen lernte, ermöglichte es mir, meiner Intuition freien Lauf zu lassen und immer neue Speisen und Genüsse zu kreieren. Es gab für mich so viel Neues zu entdecken: Welche Teile der Pflanzen haben welche Wirkung? Wann ist die beste Ernte- oder Sammelzeit? Welche Inhaltsstoffe birgt die Pflanze in sich? Und vieles mehr.

Jede Jahreszeit bietet einen unglaublichen Schatz an Wildkräutern, somit sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Aus diesem ganzen Erfahrungs- und Wissensschatz ist dieses Buch entstanden.

In und mit der Natur zu leben, sie wertzuschätzen und ihre Geschenke in Demut und Dankbarkeit anzunehmen haben mein Leben und Denken verändert.

Öffnen Sie Ihr Herz für unsere Pflanzenwelt und sehen Sie selbst, welche wunderbaren Kreationen daraus erwachsen. Genießen Sie das Ausprobieren und Schmökern! Ich lade Sie dazu ein, den Jahreskreislauf der Natur zu entdecken, heilende Un-Kräuter vor Ihrer Haustüre kennenzulernen und wertvolle Tipps zum „G’sund bleiben und wohlfühlen“ umzusetzen.

Ihre Irmi Kaiser

Die Rezeptfotos in diesem Buch stammen von der Meisterfotografin Jacqueline Schmidberger, die für jedes Bild Kräuter gesammelt, Gerichte zubereitet, arrangiert und fotografiert hat. Ihre Liebe zur Natur ist in jedem einzelnen Bild zu sehen.

## EINFÜHRUNG IN DIE **Alchemie der Wildkräuter**

Jede Pflanze enthält 100 bis 1000 bioaktive Stoffe und Verbindungen. Diese bioaktiven Inhaltsstoffe können Krankheiten vorbeugen und Heilungsprozesse unterstützen. Ihre Vielfalt ist mit etwa 200 000 unterschiedlichen Stoffen enorm. Die essbaren Wildpflanzen um uns herum strotzen nur so von ihnen, während sie in gängigem Obst und Gemüse nur noch in bescheidener Menge enthalten sind. Wildpflanzen sind keine Medikamente, die immer auch Nebenwirkungen haben können. Sie sind in erster Linie Nahrung. Ihre Nährstoffdichte ist wesentlich höher als die von Kulturgemüse. Die Heilwirkung ist sozusagen inklusive! Wildkräuter schmecken außerdem meist deutlich aromatischer und würziger als Kultursalate. Das liegt daran, dass sie neben einem sehr viel höheren Vitalstoff- und Mineralstoffgehalt auch sehr viel mehr bioaktive Pflanzenstoffe enthalten.

### **VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE**

Vitamine und Spurenelemente sind für unseren Organismus essenziell. Sie sind lebensnotwendig, damit unser Stoffwechsel funktioniert. Wir brauchen sie, um unsere Zellen aufzubauen und zu versorgen. Ein Mangel an Vitaminen und Spurenelementen beschert uns z. B. die klassische Frühjahrsmüdigkeit.

Wildkräuter punkten mit einem sehr hohen Mineralstoff- und Vitalstoffgehalt. Schon allein das Gänseblümchen weist annähernd den dreifachen Kaliumgehalt des Kulturkopfsalats auf. Aber auch in puncto Proteine, ätherische Öle und Bitterstoffe sind die Wildkräuter dem Kulturgemüse überlegen.

*Wildkräuter-Smoothie (S. 35)*



# Pflücken und Sammeln

Im Garten ernte ich alles – nichts bleibt in der Erde zurück. Ich habe es selbst angepflanzt und hole es mir auch wieder. Anders als beim Ernten im Garten darf ich beim Sammeln in der Natur achtsamer sein. Hier ist weniger mehr! Beim Sammeln und Ernten ist es wichtig, sich ausreichend Zeit zu nehmen und dazu auch Lust und Muße zu haben.

## DIE BESTEN SAMMELPLÄTZE SIND

- Streuobstwiesen
- Erdaushubdeponien
- Waldränder
- Wiesenränder von Biobetrieben

## ICH SAMMLE LIEBER NICHT

- an viel befahrenen Straßen und staubigen Wegrändern
- auf Wiesen, die konventionell landwirtschaftlich genutzt werden
- an Spazierwegen, wo viele Hunde ausgeführt werden

## ICH SAMMLE SO, DASS

- die Pflanzen nicht unnötig verletzt werden und weiterwachsen können
- der Natur genug bleibt, um weiterzuwachsen
- ich nicht mehr nehme, als ich wirklich brauche
- ich keine Spuren hinterlasse
- gefährdete und geschützte Pflanzen nicht zu Schaden kommen

IRMIS  
TIPP

**Sammeln Sie nur Kräuter und Pflanzen,  
die Sie wirklich kennen!**



*Hasel (S.158)*

## DER RICHTIGE ZEITPUNKT

Wir wissen, wann es an der Zeit ist, Salat, Tomaten oder Äpfel zu ernten. Aber wann ist der richtige Zeitpunkt, um Kräuter zu sammeln? Eine allgemeingültige Antwort kann hier leider nicht gegeben werden, denn das hängt immer damit zusammen, welche Wirkstoffe man nutzen möchte und welche Teile der Pflanze verarbeitet werden. Wir Menschen brauchen die wertvollen Inhaltsstoffe der Pflanzen, um gesund zu bleiben oder wieder ins Lot zu kommen. Die Pflanze nutzt diese Inhaltsstoffe, um Krankheiten und Schädlinge abzuwehren, um sich gegen pflanzliche Konkurrenten durchzusetzen, um einen Schutz gegen Verdunstung, Wärme, Kälte und UV-Licht zu haben und um Insekten anzulocken, damit die Bestäubung gut gelingen kann. Ich weise bei jeder Pflanze, die ich in diesem Buch vorstelle, zu Beginn darauf hin, wann für mich der beste Zeitpunkt gekommen ist, die jeweiligen Pflanzenteile zu sammeln. Natürlich kann es je nach Wetter oder regionalen Bedingungen zu Abweichungen kommen.

DAS SCHMECKT IM  
FRÜHLING



Gundermann/Gundelrebe • 14 | Gänseblümchen • 18 | Veilchen • 22  
Giersch • 26 | Waldsauerklee • 30 | Brennnessel • 34  
Löwenzahn • 38 | Taubnessel • 43 | Waldmeister • 47

# Gundermann, Gundelrebe

*Glechoma hederacea*

## Verwendete Pflanzenteile



## Erntezeit

**Blüten und Kraut: März bis zum ersten Frost**  
(oft noch unter dem Schnee zu finden)

## Erkennungsmerkmale

Meist bilden sich bei den oberirdischen Ausläufern kleine Wurzeln, die sich sofort wieder in der Erde verankern können. Die Blätter sind klein und je nach Boden haben sie einen Durchmesser von 2–5 cm. Das Blatt ist gekerbt und der Blattstiel ist etwa genauso lang wie die Blattfläche. Am auffälligsten sind die blau-violetten Lippenblüten, die meist zu zweit oder zu dritt an den Blattwinkeln sitzen.

## Sammeln und verarbeiten

Die jungen Blätter, die Triebspitzen und vor allem die Blüten können als Gewürzkraut für die Küche verwendet werden. Aufgrund der Inhaltsstoffe und der ätherischen Öle soll die Pflanze sehr vorsichtig dosiert werden. Ältere Blätter schmecken oft bitter und haben einen scharfen Nachgeschmack. Gundermann ist sehr nährstoffliebend und wächst auch auf überdüngten Böden. Deshalb am besten in den schattigen Ecken



im Garten, unter den Obstbäumen oder am Rand von Waldwiesen sammeln. Er kann frisch oder getrocknet verwendet werden. Ich trockne meist die ganzen Ranken, die sich zum Aufhängen gut eignen, oder binde daraus kleine Gundermannkränzchen.

## Wissenswertes

Für die Bienen sind die zartlila Blüten der Gundelrebe ein unwiderstehlicher Anziehungspunkt. Ihr Duft ist stark und aromatisch, ebenso wie der Geschmack der herb-aromatischen Blätter. Gundermann liebt die Menschen und ist überall dort anzutreffen, wo wir leben.

## Eigenschaften aus der Volksmedizin

stoffwechselregulierend • schleimlösend • steinlösend • harnsäurelösend • lungenwirksam • lungenstärkend • magenwirksam • entzündungshemmend • lymphflussanregend • wundheilend  
• zusammenziehend • antikanzerogen

# Gundelreben-Erkältungstrank

- Zutaten**
- 1 Tasse Milch
  - 1 lange Gundelrebe (ca. 10 cm)
  - 1 EL Blütenhonig
- Milch erhitzen, Gundelrebe in die heiße Milch hängen und zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Entfernen und 1 EL Blütenhonig einrühren. Am besten abends warm trinken und zeitig schlafen gehen.

IRMIS  
TIPP

Jetzt im Frühling täglich bis zu 3 Blättchen frisch genießen, über das Müsli oder in den Smoothie geben. So wird unser Lymphfluss angeregt und die Schlacken und Ablagerungen werden aus unserem Körper ausgeleitet.

## Grundrezept für die wilde, selbst gemachte Gemüse- & Kräuterbrühe

- Zutaten**
- 200 g Garten- und Gemüsereste (wie z. B. Zwiebel, Kohlrabiblätter, Gelbe-Rüben-Kraut)
  - 2 EL Steinsalz
- Alle Garten- und Gemüsereste des Jahres sowie alle wilden Kräuter aus dem Garten werden wenn nötig zerkleinert, mit dem Salz gemixt und auf einem Backblech auf dem Kachelofen getrocknet. Diese getrocknete Gemüsebrühemischung kommt in ein schönes großes Glas und wird im Herbst gut durchgemischt. So werden alle Reste wertgeschätzt, verarbeitet und als „Vitalpaket“ in der Küche verwendet.



### Gundelreben-Gesichtswasser

Dieses Reinigungswasser wirkt Wunder bei unreiner Haut:  
1 Handvoll Gundelrebe mit 125 ml kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt bis zum Erkalten ziehen lassen.  
1 EL Essig dazugeben und wie Gesichtswasser verwenden.

FRAUEN  
POWER

# Gundermann-Frühlingstraum

<b>Zutaten</b>	Äpfel schälen und grob schneiden. Apfelstücke und Gundermannblätter in etwas Apfelsaft weich kochen, fein mixen und abkühlen lassen.
4 Gundermannblätter	2 EL Honig dazugeben und in schöne Gläser füllen.
etwas Apfelsaft	Schlagobers steif schlagen, unter das Joghurt rühren und auf der Apfelcreme verteilen.
2 EL Honig	Kochschokolade schmelzen, die Gundermannblätter eintauchen und auf Butterbrotpapier abkühlen lassen.
1 Becher Schlagobers	Mit den Schokoblättern die Apfel-Joghurt-Creme verzieren und die lila Blüten darüberstreuen. Frisch genießen!
1 Becher Joghurt	
100g dunkle Kochschokolade	
8-16 Gundermannblätter und viele -blüten	

## „Himmel und Erde“ mit Gundermann-Käse-Kruste

<b>Zutaten</b>	Knoblauch und Zwiebeln schälen, grob schneiden und in einer großen Auflaufform mit Butter andünsten. Dann die geviertelten Kartoffeln dazugeben, andünsten und Gemüsebrühe angießen, bis die Kartoffeln gut bedeckt sind.
4 Knoblauchzehen	Im Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten mit Ober-/Unterhitze braten.
4 Zwiebeln	In der Zwischenzeit das Weißkraut in grobe Stücke schneiden, Strunk entfernen. Zu den Kartoffeln in die Auflaufform geben und weitere 30 Minuten braten.
etwas Butter	Am Schluss Schlagobers über Kartoffeln und Kraut verteilen. Dann geviertelte Winteräpfel dazugeben, fein geschnittene Gundermannblätter mit Bergkäse, Kräutersalz und Pfeffer vermischen und über den Auflauf streuen. Nochmals 30 Minuten knusprig braten und am besten zum Fest des Frühlingsbeginns am 21. März servieren.
4 große Kartoffeln	
2-3 EL Gemüsebrühe (S. 15)	
1 kleines Weißkraut	
1 Becher Schlagobers	
4 Winteräpfel	
12 Gundermannblätter	
100g Bergkäse, gerieben	
etwas Kräutersalz (S. 31)	
frisch gemahlener Pfeffer	

DAS SCHMECKT IM  
S O M M E R



Schwarzer Holunder • 57 | Beifuß • 60 | Johanniskraut • 63  
Gartenrose/Wilde Rose • 67 | Taglilie • 71 | Rotklee • 75  
Nachtkerze • 79 | Frauenmantel • 82 | Schafgarbe • 86

# Schwarzer Holunder

*Sambucus nigra*

## Verwendete Pflanzenteile



## Erntezeit

**Blüten: Juni bis Juli**

**Beeren: September**



## Erkennungsmerkmale

Holunder finden wir in vielen Hausgärten, an Weg- und Waldesrändern und mit seinen weißen Blüten im Juni ist er kaum zu verwechseln. Holunder sind meist Sträucher oder wachsen wie kleine Bäume, können aber bis zu 12m hoch werden. Die Laubblätter sind unpaarig und gefiedert und beim Verreiben verströmen sie den typischen, balsamischen Holunderduft.

## Sammeln und verarbeiten

Die Blüten werden zur Zeit der Sommersonnwende gesammelt, die Beeren sind meist im September reif. Blüten am besten kurz bevor sie vollständig erblüht sind und nur bei trockenem und sonnigem Wetter sammeln. Luftig trocknen und in schönen Gläsern aufbewahren. Die Blüten können zu Sirup, Sekt, Gelee oder süß-scharfen Chutneys verarbeitet werden. Frisch oder in süßem Hefebrot gebacken sind sie eine wahre Sommerdelikatesse.

## Wissenswertes

Außer den Holunderblüten sind alle Teile des Holunders roh ungenießbar. In Blättern, Rinde und unreifen Beeren des Holunders ist der Giftstoff Sambunigrin enthalten, der sich erst ab einer Temperatur von 76,3°C zersetzt. Roh verzehrt wirken die Blätter, die unreifen und reifen Beeren in größeren Mengen leicht abführend und es kann zu Übelkeit und Erbrechen kommen. Auch der Rote Holunder wurde früher verwendet, ist aber fast in Vergessenheit geraten. Holunderblüten sind voller Mineralstoffe und Vitamine und versorgen uns mit Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink, Kupfer und Vitamin C.

## Eigenschaften aus der Volksmedizin

nieren- und blasenwirksam • schweißtreibend • blutreinigend • hustenlindernd • stuhlfördernd • antibakteriell • entspannend • beruhigend • entgiftend • herzstärkend • schmerzstillend • schleimlösend



## Holunder-Mandel-Aufstrich

### Zutaten

50 g Holunderblüten  
200 g gemahlene Mandeln  
100 ml Sesamöl  
3 EL Honig  
1 Messerspitze Zimt  
1 Messerspitze Mark einer  
Vanilleschote

Alle Zutaten fein mixen, so viel Sesamöl dazugeben, bis eine gut streichbare Creme entsteht. Diese in 3 kleine Gläser füllen. Gekühlt hält sich dieser gesunde, vollwertige Frühstücksaufstrich bis in die Wintermonate.

## Holunderblüten-Deo

2 Holunderblütendolden in ein Glas zupfen, ¼ Bio-Zitrone klein schneiden und mit 150 ml Wasser übergießen. Kurz mixen und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Am nächsten Tag filtrieren, 1 TL Natron zugeben und in eine Zerstäuberflasche füllen. Das Deo ist etwa 1-2 Wochen haltbar.

FRAUEN  
POWER

## Süßes Holunderblüten-Brot

### Zutaten

500 g Dinkelmehl  
100 g weiche Butter  
50 g Zucker  
2 Eier  
etwas Salz

### Für den Holunderansatz

300 ml Milch  
6 EL fein abgezapfte Holunderblüten  
1 frischer Hefewürfel

3 Holunderdolden als  
Dekoration

Für den Holunderansatz Milch erwärmen, Holunderblüten einlegen und fein mixen. Hefe gut unterrühren und 30 Minuten ruhen lassen. Mehl, Butter, Zucker, Eier und Salz zum Holunderansatz geben, zu einem geschmeidigen Teig kneten und 30 Minuten ruhen lassen. Dann 3 kleine Brote formen, mit je 1 Holunderdolden verzieren und nochmals ein wenig ruhen lassen. Im Backofen bei ca. 180 °C Umluft ca. 30–40 Minuten backen.

## Holunderblüten-Balsamico

### Zutaten

1 kleine Bio-Limette  
1 l Apfelessig  
2 EL Blütenhonig  
13 Holunderblüten, fein von den Blütendolden abgezapft

Limette in feine Scheiben schneiden und gemeinsam mit den übrigen Zutaten in einem offenen Gefäß ansetzen. 2 Wochen auf dem Fensterbrett mit Küchentrepp abgedeckt ruhen lassen, dann kühl stellen.

## Kohlrabi-Holunder-Carpaccio

### Zutaten

1 Kohlrabi  
2 TL Holunderblüten  
etwas Holunderessig  
etwas Rosen- bzw. Kräutersalz (S. 31)  
etwas Hanföl  
frisch gemahlener Pfeffer

Kohlrabi in feine Scheiben schneiden und mit abgezapften Holunderblüten auf einem Suppenteller anrichten. Mit Holunderessig, Rosensalz und Hanföl marinieren. Frisch gemahlener Pfeffer darüberstreuen und 1 Stunde ziehen lassen. Zu frischem Brot genießen.



### G'sund bleiben und wohlfühlen

Holunderblütentee wirkt schweißtreibend, harntreibend und schleimlösend und vertreibt Erkältungen aus dem Körper. Außerdem wirkt er fiebersenkend und schmerzlindernd. Bei Schlafproblemen – in Zusammenhang mit Ängsten oder Depressionen – leistet er, abends getrunken, gute Dienste.

In den Wechseljahren kann dieser Tee das Schwitzen verstärken, um die Reinigung und Entgiftung zu unterstützen. Dazu einmal im Monat abends vor dem Zubettgehen einen halben Liter heißen Holunderblütentee trinken und einen erholsamen Schlaf genießen.

**Holunderblütentee:** 1 TL getrocknete Holunderblüten mit 250 ml 70 °C heißem Wasser übergießen, 7 Minuten ziehen lassen und heiß in kleinen Schlucken trinken.

**Holunderblütentinktur:** Die Blüten abzupfen und in ein schönes Glas (200 ml) füllen. Mit Obstbrand auffüllen und bis zum Winter stehen lassen. Wer möchte, kann die Blüten abfiltrieren. Bei Grippesymptomen täglich 2 TL davon einnehmen.



WIR STELLEN VOR:  
**Die Autorin**

Irmi Kaiser hat im oberösterreichischen Mühlviertel alles, was für ihr naturverbundenes Leben wichtig ist. Die Kräuterpädagogin, akademische Expertin für Arznei- und Wildpflanzen sowie Fachfrau für grüne Kosmetik zaubert aus allem, was vor der Haustür, auf den Wiesen und Bäumen rundherum wächst, selbst kreierte Speisen. Die Rezepte für dieses Buch sind beim Sammeln der Zutaten in der Natur und während ihrer Kurse entstanden. Sie will Lust machen, mit offenen Sinnen hinauszuwandern und die Natur wieder in die Küche zu holen. So kann der Gaumen mit der Vielfalt der (Un-)Kräuter wieder verwöhnt werden.

[www.unkrautgenuss.at](http://www.unkrautgenuss.at)



**Die Fotografin**

Jacqueline Schmiddsberger, Meisterfotografin, arbeitet seit 2009 in den verschiedensten Bereichen der Fotografie. Sie lebt mit ihren Lieben im Almtal, von wo aus sie ihre eigene Naturkosmetiklinie „Im Kräutergarten“ vertreibt. Ihr Herz schlägt vor allem für Kräuter und alles, was sich daraus machen lässt. Die Kräuter für die Fotos wurden von Jacqueline Schmiddsberger gesammelt, die Gerichte von ihr gekocht, aufbereitet und mit Freude verspeist. Mit Irmi verbindet sie die Liebe zur Natur und die gemeinsame Arbeit in den Kräuterseminaren, in denen sie Irmi als Assistentin unterstützt. [www.imkraeutergarten.at](http://www.imkraeutergarten.at)



## Hinweis

Alle Rezepte, Tipps und Anwendungen in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und in der Praxis getestet. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Wenden Sie sich bei medizinischen Fragen im Zweifelsfall an einen Arzt oder eine Ärztin.

**Liebe Leserin, lieber Leser,**  
hat Ihnen dieses Buch gefallen?  
Dann freuen wir uns über Ihre  
Weiterempfehlung!  
Erzählen Sie in Ihrem Freundeskreis  
davon, in Ihrer Buchhandlung oder  
bewerten Sie das Buch online.

Wir freuen uns auf Austausch  
und Anregung unter  
**leserstimme@styriabooks.at**

**STYRIA  
BUCHVERLAGE**

© 2022 by Kneipp Verlag  
in der Verlagsgruppe  
Styria GmbH & Co KG  
Wien – Graz  
Alle Rechte vorbehalten.  
ISBN 978-3-7088-0814-7

Bücher aus der Verlagsgruppe Styria  
gibt es in jeder Buchhandlung und im  
Online-Shop **www.styriabooks.at**

**Covergestaltung:** Barbara Reiter,  
Bureau A/O; Julia Hollweck

**Buchgestaltung:** Julia Hollweck

**Fotos:** Jaqueline Schmidberger außer:  
S. 4 oben und mitte – Brigitte Sporrer;  
S. 172 oben – Birgid Allig

**Illustration:** Adobe Stock: arxichtu4ki  
(111, 132), Hein Nouwens (170); Getty  
Images: Arevka (11, 84, 175), bauhaus1000  
(Cover, 4, 10, 11, 24, 33, 72, 80, 90, 93, 135,  
139, 156), duncan1890 (Cover, 4, 55, 76,  
95, 122, Umschlag), ilbusca (4, 13, 41, 50,  
176), ivan-96 (10, 45, 50, 61, 88, 107, 127),  
Mantonature (11), mashuk (Cover, 6, 36,  
48, 52, 99, 103, 173), Nastasic (Cover, 5,  
28, 59, 90, 143, 174), NSA Digital Archive  
(10, 20, 51, 119, 132, 174), pederk (69, 90),  
ZU\_09 (16, 65, 161, 170)

**Projektleitung:** Jasmin Parapatits

**Redaktion:** Jasmin Parapatits,  
Elisabeth Austaller

**Herstellung:** Maria Schuster

**Druck und Bindung:** Holzhausen Druck,  
A-1210 Wolkersdorf  
Printed in the EU  
7 6 5 4 3 2 1



# JUNG UND WILD – DURCHS GANZE JAHR!

Lokal und saisonal heißt das Gebot der Stunde:  
Und da liegt es im wahrsten Sinne des Wortes nahe,  
auf die Wildkräuter vor unserer Haustüre zu setzen.

Dass das sogenannte Unkraut auch ganz  
hervorragend schmeckt, zeigt uns Irmi Kaiser auf  
eindrucksvolle Weise – zum Beispiel, wenn sie  
damit die herrlichsten Festmenüs für jede Jahreszeit  
auf den Tisch zaubert.

So ganz nebenbei verrät sie uns, was in den  
Pflanzen und Kräutern alles drinnen steckt, wie wir  
diese am besten pflücken und verarbeiten und  
wie wir damit gesund bleiben und uns wohlfühlen.



ALTBEWÄHRTES AUFGEFRISCHT –  
VÖLLIG ÜBERARBEITETE  
UND ERWEITERTE NEUAUFLAGE

ISBN 978-3-708-80814-7  
[www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)

