



## Wildkräuter für alle



**Nicole-Kristina David-Ulbrich** hat sich einen Namen mit dem Projekt „Kekse für alle!“ gemacht. Sie hat Bücher mit ausgefallenen Rezepten veröffentlicht, siehe

<https://www.keksefueralle.de/>

Weihnachten ist näher als wir denken, deshalb sollte man sich schon jetzt mit den Rezepten eindecken und Probebacken in der eigenen Küche veranstalten. Zu kaufen gibt es die Kekse nicht, auch nicht im Online-Handel, was natürlich schade ist. Dass der Autor dieses Beitrages die Kekse von NKDU wärmstens empfehlen kann, vor allem die herzhaften, liegt daran, dass er ein paar Probeexemplare kosten durfte.

Die Lebensweisheiten der kreativen Backkünstlerin gefallen genau so gut, wie die Kekse selbst: „Lass Dir Zeit. Immer einen Keks nach dem anderen.“, „Kekse machen nicht dick, sie ziehen nur die Falten glatt.“ oder: „Egal, wie viele Kekse Du isst, Schuhe passen immer.“



Nach den Keksen beschäftigt sich die Diplom Psychologin, Fachkraft für Kräuter und Gewürzkunde und staatlich zertifizierte Kräuterpädagogin, nun mit Wildkräutern.

„Wildkräuter für alle – nahrhaft und lecker“ ist ein zauberhaftes Kleinod zu wilden Kräutern und den genussreichen Momenten, die man sich gönnen kann, wenn

man sie in wunderbare Speisen wandelt. Das Buch ist kein Bestimmungsbuch, doch finden sich zu 23

Pflanzen, illustriert mit schwarz-weiß-Zeichnungen, kurze, informative und auch amüsante Pflanzenportraits.

Hier werden die Pflanzen vorgestellt, was in ihnen an Inhaltsstoffen ist, wofür sie genutzt werden. Kleine Anekdoten machen die wilden Kräuter sympathisch lebendig. Die Rezepte sind spannend und reichen von der klassischen Brennnesselsuppe über frittierte Löwenzahnknospen bis hin zum Vogelmieresalat. Und das waren nur die Vorspeisen.

Bei den Hauptspeisen finden sich Gnocchi mit Wildkräutern, mit Wildkräuterfrischkäse gefüllte Putenrouladen oder eine Giersch-Tarte. Die Süßspeisen brillieren mit Holunderbeerenmousse, Ebereschen-Tiramisu und Kornelkirschenkäseküchlein.

Natürlich gibt es auch was zum Backen: Giersch-Polenta-Brot oder Wildkräuterbrötchen mit dem passenden Sauerampfer-Dip oder einer Weißdornbeerenkonfitüre. Wer die wilden Kräuter lieber in flüssiger Form mag, wird bei den Smoothies, Kräuterpunchen und Likör-ideen fündig. Für die Liebhaber des Herzhaften gibt es auch noch Kräutersenf, -salz, -öl und -essiginspirationen. Und die Abenteurer können sich an „schwarzen Nüssen“, Hagebutten-Chutney oder Eichelkaffee probieren.

Wilde Kräuter sind so vielseitig lecker gesund und es macht mehr als nur Spaß, sich damit kulinarisch das Leben anzureichern. Quelle: Pressemitteilung der Autorin

Das Buch kostet 14,90 Euro zzgl. 2 Euro für den Versand und kann bestellt werden unter [info@isata.de](mailto:info@isata.de) Weitere Infos unter [www.isata.de](http://www.isata.de). Natürlich verlosen wir zwei Bücher, mit persönlicher Widmung der Autorin. E-Mail an [paperpress@berlin.de](mailto:paperpress@berlin.de)

Gedruckt wurde das Buch wieder beim **PIEREG Druckcenter** in Marienfelde.

Unter

<https://www.isata.de/veranstaltungen>

bietet **Nicole-Kristina David-Ulbrich** auch Führungen an, zum Beispiel am 4., 5. und 6. September 2024 im Ostseebad Zinnowitz, oder am 4. und 7. September 2024 im Ostseebad Koserow, falls Sie gerade in Mecklenburg-Vorpommern Urlaub machen oder es noch planen.

Damit Sie am Wochenende schon mal etwas ausprobieren können, finden Sie im Anhang, mit freundlicher Genehmigung der Autorin, schon zwei Rezepte, den *Baumblätter Salat* und die *Brennnessel Frischkäsebällchen*. Guten Appetit.

**Ed Koch**