

Was wir alles direkt aus der Natur essen können!

Da ich hier kein ganzes Buch schreiben kann, möchte ich Euch empfehlen, ein paar Bücher anzuschaffen und im Internet gibt es auch ganz vieles zu entdecken.

Es gibt unzählige Bücher, für den Anfang finde ich das Buch von:

Konstanz von Eschenbach
Selbstversorgung aus der Natur mit essbaren Wildpflanzen

einen guten Einstieg.

Von Dr. Markus Strauss und Wolf-Dieter Storl gibt es jede Menge gute Bücher, in die man sich einlesen kann.

Ebenso gibt es viele Bücher fürs Keimen und Mikrogrün.

Das wichtigste ist aber einfach anzufangen.
Brennnessel und Löwenzahn kennt sicher jeder und die schmecken einfach nur gut.

Z.B. einen Salat mit Löwenzahn und Apfel, auch ganz ohne andren Salat schmeckt einfach nur lecker.

Den Löwenzahn kleinschneiden, den Apfel raspeln oder in kleine Stücke schneiden, eine Salatsoße mit etwas Honig, Kräutersalz, Apfelessig und Öl drüber und schon kann man essen. Eine Scheibe gutes fermentiertes Brot dazu und genießen.

Die Löwenzahlblüten, nicht ganz aufgeblüht, sammeln und in etwas Fett leicht andünsten, mit Gemüsebrühe würzen und dazu Kartoffeln oder auch z.B. Maisgrieß.

Übrigens, wenn das Brot fermentiert ist, z.B. echtes Sauerteigbrot (es geht auch mit allen andren Broten), ist das Gluten kein Problem mehr. Man kann alles Getreide fermentieren und dann genießen, es schmeckt einfach nur gut.

Brennnesselspinat schmeckt nur lecker, die Brennenessel wie Spinat in Hafermilch kochen, mit Gemüsebrühe -ohne Hefe- würzen. Zwiebel andünsten, das ganz mischen und mixen bis es fein ist. Dazu gibt es Kartoffeln oder auch Nudeln / Spaghetti, herrlich einfach genießen. Die Brennessel können auch wie Blattspinat zubereitet werden.

Melde in verschiedenen Varianten, wächst auch im Garten und kommt jedes Jahr von selbst wieder. Ebenso der Baumspinat. Beides wird wie Spinat zubereitet.

Im Frühjahr die hellgrünen Spitzen der Tannen pflücken, die einzelnen Nadel abzupfen und z.B. in kalten Schokopudding mischen. Den Pudding mit Honig oder Birkenzucker, etc. süßen. Man kann die Tannenspitzen das ganze Jahr essen, im Frühjahr sind sie besonders zart.

Vogelmiere schmeckt ebenso herrlich zum Salat und sie wächst ganz lange im Herbst und gleich im Frühjahr.

Es gibt so vieles in der Natur, was man essen kann ... wenn ihr Interesse habt, laßt es mich wissen. Stellt mir per Mail eure Fragen und ich werde sie mit einem Video beantworten.

Und im Winter

das können wir Keimlinge oder in z.B. Untersetzern mit Erde Mikrogrün ziehen.

Auch Süßgras versorgt uns den ganzen Winter. Wir können es mit oder ohne Erde ziehen und dann im Entsafter Saft herstellen. Geht sehr gut mit einem Handentsafter für Gras.

Auch hier, bitte stellt mir eure Fragen und ich werde sie mit einem Video beantworten.

Manchmal braucht es einfach nur einen kleinen Kniff und es schmeckt, gerade auch für Kinder, einfach nur wunderbar. "Meine" Kinder haben nach ganz kurzer Zeit die Wildkräutersalate geliebt und oft selbst gesammelt.

Mail: a.lebensgarten@web.de bitte hier eure Fragen-Mails hinschicken.

