

Markus Strauß Wilder Mix

Leseprobe

[Wilder Mix](#)

von [Markus Strauß](#)

Herausgeber: Hädecke Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b18269>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

Wilde Mix-Tipps für den Alltag	4		
So wird wild gemixt!	7		
Essbare Wildpflanzen und -beeren	10		
Pflanzen- und Fruchtpulver	13		
Ackermelde	16	Knoblauchsrauke	48
Aronia	18	Löwenzahn	50
Brennnessel	20	Grüne Minze	52
Brombeere	22	Mispel	54
Brunnenkresse	24	Wilde Möhre	56
Feldsalat	26	Nelkenwurz	58
Gänseblümchen	28	Rainkohl	60
Gänsedistel und Kohldistel	30	Sanddorn	62
Gänse-Fingerkraut	32	Sommerlinde	64
Giersch	34	Vogelmiere	66
Gojibeere	36	Wald-Engelwurz	68
Goldnessel	38	Wald-Erdbeere	70
Hagebutte	40	Wald-Himbeere	72
Heidelbeere	42	Weg-Rauke und Rucola	74
Hirtentäschel	44	Wiesen-Bärenklau	76
Schwarze Johannisbeere	46		
Anhang		78	



Markus Strauß

Wilder Mix

Grüne Smoothies, Desserts und Sorbets
mit Wildpflanzen

80 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de