



Dein Weg zum essbaren WALDGARTEN

Gesund selbstversorgt durchs ganze Jahr

Obst, Gemüse, Kräuter & Co. in
7 Schichten anpflanzen und ernten

Hannelore Zech
Andrea Leuoth-Münzberger

MIT
GROSSEM
REZEPT-
TEIL



Leseprobe
im QR-Code

Dein Weg zum essbaren Waldgarten Gesund selbstversorgt durchs ganze Jahr

Als Einleitung erfährt man, was man sich unter einem Waldgarten vorstellen kann, wie man einfach eine essbare Landschaft in den Garten zaubert und wie man Geld spart, dabei autarker wird und seine Gesundheit fördert.

Die beiden Autorinnen erklären, wie man eigene Anzucht und Stecklingsvermehrung betreibt, wie man Saatgut vermehrt oder wie man Kräuter und Pflanzen für die Hausapotheke herstellt und zu welcher Tageszeit diese am besten geerntet werden.

Die verschiedenen Möglichkeiten eines Waldgartens werden vorgestellt: Der Waldgarten auf der Terrasse, der Waldgarten bis 500 qm, einer bis 5.000 qm und der Erwerbswaldgarten mit 1–5 Hektar Fläche.

Sieben Waldgärtner aus Süddeutschland und Österreich werden mit ihren individuellen Konzepten präsentiert, wie z.B. Lisa Müller aus Roßbach in Niederbayern, die vor 9 Jahren die ersten Bäume

und Sträucher auf ihrem ca. 1.500 großem Waldgarten gepflanzt hat.

Ein Kapitel ist der Ernährung gewidmet: Beeren, Wildobst und Wurzeln, mit so exotischen Pflanzen wie Moltebeere, Scharlachdorn oder Szechuanpfeffer.

Auf 64 Seiten werden Rezepte im Jahreslauf beschrieben, wie im März ein Bärlauchpesto mit Rosinen und Äpfeln oder im Oktober ein Quittenlikör mit Herbsthimbeeren, der schnell gemacht ist, aber Geduld erfordert, bis man nach 2 bis 4 Wochen die vollen Aromen genießen kann.

Das Buch ist umfangreich bebildert, so gut wie keine Seite, die ohne schöne Fotos wäre. Fazit: klare Kaufempfehlung!



Dein Weg zum ...

von Hannelore Zech
und Andrea Leuoth-Münzberger
Hardcover: 223 Seiten, 17 x 24 cm
Bayerland Verlag
ISBN: 978-3-89251-555-5
Preis: 24.90 €