



## Sarah Maria Klamm **Sarahs wilde Küche**

*Meine besten Rezepte mit selbst gesammelten Kräutern, Früchten und Wurzeln. Bekannt vom Instagram-Kanal @erdretter*

256 Seiten, Hardcover,  
ISBN 978-3-98726-068-1,  
32,00 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

Wild, gesund und frisch: kulinarische Schätze der Natur (neu) entdecken

Sarah Maria Klamm, erfolgreiche Influencerin und Expertin für Heilpflanzen, öffnet mit ihrem Buch »Sarahs wilde Küche« die Tür zu faszinierenden kulinarischen Entdeckungen. Mit ihrem Ansatz, Natur und Küche zu verbinden, entführt sie ihre Leser\*innen in eine Welt der Geschmacksvielfalt und nachhaltigen Genüsse und zeigt, was man alles aus Pflanzen, Kräutern und Wurzeln vor der eigenen Haustür zaubern kann.

Ob frisches Holunder-Zitronen-Tiramisu, gebackene Löwenzahnwurzeln oder schokoladige Waldpralinen aus Tannennadeln: die Vielfalt der Natur gibt das ganze Jahr über so einiges her. Doch was ist essbar und was nicht? Dieses Wissen will die Autorin und Instagrammerin Sarah Maria Klamm wieder aufleben lassen. Mit ihrem Buch »Sarahs wilde Küche. Meine besten Rezepte mit selbst gesammelten Kräutern, Früchten und Wurzeln« (ET 06.02.2023) gibt sie einen Ratgeber an die Hand, der nicht nur leckere und einfache Rezepte liefert, sondern auch grundlegendes Know-How über das Identifizieren, Sammeln und Haltbarmachen der Pflanzen.

Und essbar ist tatsächlich so einiges: Neben bekannten Köstlichkeiten wie Bärlauch und Holunder lassen sich auch vermeintliche Unkräuter wie Brennesseln, Löwenzahn oder Giersch gut verwenden. Wie man sie zubereitet, stellt Sarah in vielseitigen, saisonalen Rezepten vor. Denn von knusprigen Brennesselchips über duftende Rosencocktails bis hin zu goldenen Wald-Nuggets entstehen aus den selbst gesammelten Schätzen überraschende Leckereien – das ganze Jahr über regional, nachhaltig und naturverbunden.



© Luisa Thiele

## Sarah Maria Klamm

Sarah Maria Klamm steckt hinter dem Instagram-Account Erdretter, auf dem sie mit ihren über 80.000 Followern Infos, Tipps und Tricks rund um saisonale Ernährung und Wildkräuter teilt. Sie ist ausgebildete Heilpflanzenpädagogin, Phytotherapeutin und Osteopathin.

## Pressestimmen

»Der aufwendig gestaltete, hochwertig aufgemachte und mit prachtvollen Aufnahmen reich illustrierte Band ist nicht nur ein wertvoller Ratgeber für die eigene Küche, er empfiehlt sich als Geschenk ebenso wie als unentbehrlicher Natur-Kochbuch-Ratgeber für die Kulinarik-Ecke jeder Bibliothek!«

Herbert Pardatscher, Bücherrundschau

»Hier macht schon das Schmökern Spaß [...]«

Günter Bielemeier, buchprofile