

# Blommig vårsallad bättre än bunkrade makaroner

*"Det finns en bok som alltid är öppen för allas ögon: naturen."*

Detta citat hämtat från den franske naturfilosofen **Jean-Jaques Rousseau** inleder denna fantastiska bok. En bok som riktar sig till den som är nyfiken på naturens skafferi, på nya smaker och på att samla mat i skog, mark och hav, men som kanske tvekat på grund av okunskap.

**Boken innehåller 33 olika växter** med underbara teckningar av Nadia Nörbom som underlättar samlandet av råvarorna. Dessutom beskriver författaren **Lisen Sundgren** var du kan hitta växterna, hur du plockar, bevarar och tillagar dem. Här finns också ett stort antal recept på olika maträtter och tilltugg. Vad sägs om "Löktravsfrö i majonäs", "Kebbes gransås", "Pizza med harsyrapesto" eller varför inte en "Blommig vårsallad" gjord på maskros, röllika, tusensköna, kirskål och syren!

Lisen Sundgren är en av Sveriges främsta ambassadörer för användningen av ätliga vilda växter. Hon började för över tjugo år sedan, och har sedan dess delat med sig av sina kunskaper som prisbelönt författare, föreläsare och kursledare.

**Detta är en måste-ha-bok för alla oss** som vill återerövra kunskapen om vad naturen har att erbjuda. Speciellt i dessa dystopiska tider då olika virus härjar och med en eventuell miljökollaps i antågande. Det här är bättre än att bunkra makaroner och toapapper.

Vad var det mer han sa den gode Rousseau? Jo ... "Tillbaka till naturen!"

*Peter Roth*

# Äta vilda växter

Nadia Nörbom och Lisen Sundgren

Bonnier Fakta

