

## Natur als Genuss- und Heilmittel

Wer sich ein wenig für das interessiert, was wild auf unseren Wiesen und in unseren Wäldern wächst, der weiß, dass man dort nicht nur sehr schmackhafte Kräuter, Beeren und Pilze, sondern auch wirksame Heilkräuter finden kann. Für Naturliebhaber, Gourmets und Kräuterhexen ist das aktuell als Softcover erschienene Bestimmungsbuch "Wild- und Heilkräuter, Beeren und Pilze finden" von Christine Schneider, Rudi Beiser und Maurice Gliem der ideale Einstieg in die Welt der Genuss- und Heilmittel, die die Natur in unseren Breiten zu bieten hat.

Auf knapp 500 Seiten befinden sich vier sogenannte Blitzkurse zu den Themengebieten Wildkräuter, Heilkräuter, Beeren und Pilze. Jeder Blitzkurs wird ausführlich eingeleitet mit grundlegenden Informationen, welche Ausrüstung man benötigt – meist nicht mehr als richtige Kleidung, eine Schere und einen Korb – und auf was man grundsätzlich achten sollte. Hierbei geht es u. a. auch um Artenschutz und einen respektvollen Umgang mit der Natur. Dann geht es auch schon in medias res mit dem Who-is-who der Besten. Circa dreißig der beliebtesten und am häufigsten vorkommenden ihrer Art werden in jedem Blitzkurs vorgestellt, vom omnipräsenten Löwenzahn und Gänseblümchen über das wilde Stiefmütterchen, das tatsächlich eine Heilwirkung hat, bis zur beliebten Walderdbeere und dem Pfifferling. Jedem Kraut, jeder Beere und jedem Pilz ist eine Doppelseite gewidmet, auf der immer mindestens zwei Fotos zur korrekten Bestimmung der Pflanze vorhanden sind. Außerdem werden Angaben zu Sammelzeit, Lieblingsort, Kennzeichen und Geschmack gemacht; ganz wichtig natürlich auch der Hinweis auf mögliche giftige Doppelgänger.

Was das Werk der Biologin Christine Schneider, des Pflanzenheilkundlers Rudi Beiser und des erfahrenen Pilzexperten Maurice Gliem von anderen Bestimmungsbüchern unterscheidet, sind die vielen zusätzlichen Tipps und Rezepte zu jedem einzelnen Kraut. Da gibt es Salat-, Sirup- und Chutneyrezepte wie auch Empfehlungen zu Teemischungen und Tinkturen aus der Pflanzenheilkunde. Die verschiedenen Möglichkeiten der Verarbeitung und Zubereitung des "Sammelguts" werden ausführlich und sehr praxisnah beschreiben. Man benötigt kein Vorwissen, keine außergewöhnlichen Zutaten oder Fähigkeiten, um von dem Wissen der Autoren und ihrem sehr informativen wie auch unterhaltsam geschriebenen Buch zu profitieren. Egal, zu welcher Jahreszeit man sich dieses handliche Taschenbuch (ca. DIN A5-Format) kauft, man kann praktisch sofort zur Tat schreiten, denn irgendein Kraut oder eine Beere hat immer gerade Saison. Erstaunlicherweise sind sogar im Winter einige wenige Pflanzen aktiv.

Für Einsteiger, die sich mit Kräuterkunde beschäftigen möchten und auch das eine oder andere Heilmittel selbst herstellen möchten, wie auch für diejenigen, die einfach gerne in der Natur unterwegs sind und sich gerne für ihr nächstes Mittagessen auf dem Gabentisch der Natur bedienen möchten, ist dieser Ratgeber gleichermaßen empfehlenswert. Ein besonders übersichtliches Buch, das reich an Tipps, Empfehlungen, Rezepten und wichtigen Hintergrundinfos ist!

Sabine Mahnel 25.07.2016

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)