



Rosmarie Kranabetter & Christine Weidenweber

Das Kräuterwissen für Leib & Seele ★★★★★

Geheimrezepturen aus der Schatzkiste
der Natur

BLV Buchverlag 2014 • 160 Seiten • 24,99

978-3-8354-1236-1

Das Kräuterwissen für Leib & Seele ist ein ansprechend gestaltetes und informatives Kräuterbuch, das einfach in jedes Regal mit Gartenbüchern gehört. Rosmarie Kranabetter

ist Landwirtin und Kräuterbäuerin, die seit 1986 einen Bergbauernhof in Kärnten bewirtschaftet. Seit 2001 ist der Hof als Kräuterbauernhof anerkannt. Christine Weidenweber ist Agrarwissenschaftlerin und Lektorin. Das Buch teilt sich in neun Kapitel, in denen beide Autorinnen ihr umfangreiches Wissen um die Welt der Kräuter entfalten.

Alles beginnt mit dem Kapitel „Im Einklang mit der Natur“: Hier werden die Landschaft und das Leben auf dem Kräuterbauernhof vorgestellt. Nicht alle Pflanzen wachsen in jeder Region und auch Rosmarie Kranabetter sammelte unterschiedliche Erfahrungen mit Kräutern. Jeder Gärtner muss Pflanzen beobachten, seine Erfahrungen notieren und sich mit der Bodenbeschaffenheit, der Lage und auch der Niederschlagshöhe vertraut machen. Die Kräuterfrau verbindet dabei traditionelles und modernes Wissen. Dazu gehört auch das Brotbacken. Rosmarie Kranabetter hat bspw. ein besonderes Rezept, das seit Jahrhunderten von Generation zu Generation weiter gegeben wurde. Es ist ein klassisches Sauerteigbrot, das auch mit Kräutern verfeinert werden kann.

Im zweiten Kapitel wird die Pflanzenwelt auf dem Bauernhof vorgestellt. Dazu gehören klassische Kräuter wie Salbei, Minze, Melisse, aber auch Malven und Brennnesseln. Die Letzteren, von Gärtnern leider zu oft als Unkraut verschmäht, können wunderbar in der Küche eingesetzt werden. Sie sind vitamin-, eisen- und mineralstoffhaltig. Aber es gibt auch Lieblingskräuter, die in keinem Garten fehlen dürfen: Dazu gehören u.a. Borretsch – dieser wird übrigens von Hummeln geliebt und sollte daher so oder so in Gärten blühen – oder Schafgarbe. Es sind alte Kräuterpflanzen, die schon seit Jahrzehnten in den Bauerngärten zuhause waren, aber leider in den Ziergärten keinen Platz gefunden haben. Den Beschreibungen folgen dann praktische Tipps sowie Hinweise auf die Aussaattage nach Maria Thun. Es geht darum, dass man sich bei der Gartengestaltung nach dem Mondlauf orientiert und so bessere Erträge erwirtschaftet. Rezepte mit Wildkräutern runden das spannende und informative



Kapitel ab und wecken die Lust, eine Brennesselsuppe oder eine Wildkräutersuppe auszuprobieren. Doch Kräuter müssen auch geerntet werden. Auch hierzu liefert das Buch wertvolle Hinweise.

Nach dem Ernten, Trocknen und Lagern folgt die Verarbeitung der Kräuter im Kapitel „Wohltuend gemischt“. Hier zeigt die Bäuerin, wie man seinen Tee selber mischen kann. Auch hier kann man sich mit Pflanzen wie Minze, Ringelblume oder Indianernessel ein „Teebeet“ pflanzen und seinen Lieblingstee komponieren. Es sind Teeempfehlungen für den Körper und die Seele, die uns vorgestellt werden. Neben dem Anti-Stress-Tee, u.a. mit Lavendelblüten, gibt es den Wellness-Tee oder den Schneeflocke-Winterkräutertee.

„Kräuter für die Küche“ ist das nächste Kapitel und auch hier gibt es zahlreiche Informationen und Tipps, wie man mit Kräutern in der Küche arbeiten kann. Die Rezepte sind einfach und klar beschrieben, sodass sie auch für unerfahrene Köche machbar sind. Und wer keinen eigenen Garten besitzt, findet vieles in der Natur während eines Spaziergangs.

Doch Kräuter sind auch duftend und können auch als Räuchermischung eingesetzt werden:

Fichte bringt in einer Räuchermischung neuen Schwung und belebt, Eisenkraut ist das Energiekraut und Knoblauchschaln wirken reinigend und desinfizierend. (S. 99)

Auch hier liefert das Kapitel viele Informationen und Rezepte, um auch zuhause zu räuchern. Räuchern, so die Autorin, bringt Energie und stärkt den Geist. Weiter geht es dann mit Gewürzen, denn mit Kräutern lassen sich auch unterschiedliche Salzvariationen herstellen. Solche Kräutersalze runden ein Essen ab. Doch das Buch bietet auch Süßes an, denn mit Kräutern wie bspw. Spitzwegerich lässt sich Honig verfeinern. Im nächsten Kapitel wird dann Sirup hergestellt, um den „Sommer in Flaschen“ zu konservieren. Auch hier findet sich nützliches Wissen mit der Lust, einfach mal einen Kräutersirup selbst herzustellen. Das Buch schließt mit zwei Kapiteln über die Herstellung von Ölen, Kräuterwein und Kräuterlikör sowie Essig ab.

Insgesamt ist *Das Kräuterwissen für Leib & Seele* ein mehr als lohnens- und lesenswertes Buch über Kräuter und zwar auch für jene Leserinnen und Leser, die sich bereits etwas mit der Thematik auskennen. Die Bilder lassen einen innehalten, sodass es auch eine wunderbare Lektüre für kalte Wintertage ist.