



Greiner, K.

**Superfood Heimische Wildpflanzen  
Power aus Garten, Wald und Wiese**

Stuttgart, Ulmer, 2016, 128 S.,  
15,90 EUR/ca. 21,50 CHF  
ISBN 978-3-8001-0373-7

Schalk, S.

**Die Kraft der Wurzeln  
Verborgene Schätze unserer  
Heilpflanzen**

Stuttgart, Ulmer, 2016, 144 S.,  
19,90 EUR/ca. 26,90 CHF  
ISBN 978-3-8001-0807-7

Mitten im spriessenden Frühling und Frühlingsherbst erwacht auch wieder die Lust, die sicht- und spürbare Pflanzenkraft auch für die eigene Gesundheit zu nutzen. Gefragt sind also gute, einfach umsetzbare Rezepte und verlässliche Informationen über Verwertungsmöglichkeiten von wildwachsenden Pflanzen aus der Umgebung.

Genau mit diesem Fokus sind zwei handliche «Werkbücher» mit einer breiten Palette an Hintergrundwissen

und Rezepten zu Superfood aus heimischen Wildpflanzen und Wurzeln erschienen.

In dem ersten Buch, «Superfood Heimische Wildpflanzen», sind einige einführende Gedanken zu «Superfood» im Allgemeinen und die Klärung von Schlagworten wie «Local Hero statt Global Player» einer überschaubaren Auswahl von Rezepten aus Wildpflanzen vorangestellt. Übersichtlich gestaltete, doppelseitige Pflanzenporträts vermitteln Wissenswertes über das Vorkommen der Pflanzen, Verwechslungsmöglichkeiten und wesentliche sekundäre Inhaltsstoffe. Die Auswahl der vorgestellten Pflanzen richtet sich konsequent nach dem Schlagwort «regional und saisonal». So findet man Rezepte zu jeder Jahreszeit – von der Frühlingskur mit frischen Frühlingsblättern über Sommerblüten wie Thymian, Dost und Schafgarbe bis hin zu Früchten im Herbst wie Berberitze, Hagebutte oder Brombeere und als Spezialität im Winter zu Schlehe und Holunderschwamm (*Auricularia auricula-judae*) – der einheimischen Variante der aus der asiatischen Küche bekannten Judasohren.

Das zweite Buch, «Die Kraft der Wurzeln», widmet sich ausschliesslich den heilkräftigen Wurzeln heimischer Wildpflanzen. Zwar ist die Zeit der Wurzelerte erst wieder im Herbst, doch lohnt es sich, die Pflanzen bereits im Frühling und Sommer zu beobachten, wenn man sich neu auf dieses geheimnisvolle Thema der Wurzelerte

einlässt. Denn so lernt man die Pflanze erst richtig kennen, bevor man dann im Herbst die Wurzeln ausgräbt und weiter verarbeitet. In einer ausführlichen Einleitung werden die Wurzelerte und die Weiterverarbeitung genau beschrieben. Das Kapitel mit den Grundrezepten zu Wurzeltee, Tinkturen, Wein, Auszugsölen und Salben gibt einen Überblick zu den Möglichkeiten, wie man aus Wurzeln wirksame Hausmittel herstellen kann. Die 19 Porträts beschreiben bekannte und weniger bekannte Heilpflanzen wie etwa Alant, Baldrian, Beinwell, Braunwurz und Nelkenwurz aus einem persönlichen Blickwinkel der Autorin, ergänzt mit historischem und aktuellem Wissen zu Verwendung und Inhaltsstoffen. Passende Rezepte runden die Porträts ab. Schliesslich werden auch einige alte Wurzelgemüsesorten vorgestellt, d.h. Haferwurz, Pastinake und Zuckerwurz.

Beide Bücher vermitteln Pflanzenwissen auf anschauliche, praktische Art und Weise. Sie laden unmittelbar zum Experimentieren und Ausprobieren in der Küche ein. Ob als Superfood oder Hausmittel, in jedem Fall werden die Pflanzen nach der Ernte in der Küche weiterverarbeitet. Es handelt sich also um zwei Bücher, die sich im Küchengestell neben den Kochbüchern ganz gut machen und den alten hippokratischen Gedanken in die heutige Zeit übernehmen: Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel sein.

Maja Dal Cero, Schaffhausen