

Rezeption

MOOSLECHNER Walter: G'sund und guat. Früchte und Kräuter aus Wald und Flur. Natur – Küche – Gesundheit. Anton Pustet, Salzburg 2011

Sina MESSINGER

In der Natur verbergen sich viele Schätze, die den meisten Menschen unbekannt sind. Sie lassen nicht nur Bergwiesen erblühen, sondern haben auch heilsame Kräfte. Löwenzahn ist mehr als nur eine weit verbreitete Wiesenblume und mit Brombeeren kann man nicht nur einen leckeren Kuchen backen.

Walter Mooslechner, Förster der Salzburger Bergwelt, hat in seinem 157 Seiten umfassenden Buch mit Hilfe von guten Illustrationen einige der bekanntesten Früchte und Kräuter, die in der Bergwelt vorkommen, zusammengestellt. Das Nachschlagewerk geht von A wie Arnika bis hin zu Z wie Zirbe und beinhaltet nicht nur Beschreibungen und Historien der jeweiligen Pflanze, sondern auch Hausmittel und Kochrezepte zur eigenen Anwendung.

Für jeden Laien ist es schwierig, die richtige Pflanze in der Natur zu finden und über die entsprechende heilende Wirkung Bescheid zu wissen. Grundlegende Pflanzenkunde ist wichtig, um das richtige Kraut zu erkennen. Hat man die richtige Pflanze gefunden, findet man in diesem Buch auch gleich das passende Rezept gegen die jeweiligen Beschwerden.

Die meisten Hausmittel, Kochrezepte, etc. dieser Pflanzen und Kräuter haben eine lange Tradition. Sie werden „von den Alten an die Jungen weitergegeben und manchmal noch verbessert und verfeinert.“ (S.9) Die Einfachheit der Rezepte ermöglicht es unerfahrenen Leuten, einen guten Arnikaschnaps gegen Muskel- und Gelenksbeschwerden herstellen zu können oder nach altem Rezept „Schwarzbeernocken“ zuzubereiten. Mit Hilfe der guten Illustrationen und Beschreibungen ist es ein Leichtes für jeden Berggänger, die Fichte von der Zirbe zu unterscheiden oder Johanniskraut und Meisterwurz zu finden.

Für jeden, der auf seinen Wanderungen in der alpinen Welt mehr mitnehmen möchte als „nur“ schöne Erinnerungen, ist dieses Buch ein guter Wegbegleiter. 30 Früchte und Kräuter gilt es zu entdecken. Empfehlenswert ist dieses Buch für alle, die neu auf dem Gebiet der Pflanzenheilkunde sind und Spaß an der Natur haben.