

Lektüre mit Tiefgang

Entdecken Sie ganz neue Seiten mit diesen Lesetipps

Wildkräuter – Kraftquellen für Leib und Seele

Jutta Satorius,
»Wildkräuter
Wanderung«
Gesundheit
Fotos: Mile Cindric,
Daniel Becker.
Compact Verlag,
Wellness-Scheune-
Kraftshof, 2016,
24,80 €



Sie treten ganz bescheiden auf und haben doch, wie man heute sagen würde, »echt viel Potential«. Gemeint sind die heimischen Wildkräuter, die, nicht zuletzt auch wegen der Smoothie-Welle, in den Blickwinkel gesundheitsbewusster Zeitgenossen, Veganer und Vegetarier gerückt sind. Und das ganz zu Recht. Bieten sie doch, trotz ihres dezenten Aussehens, eine Vielzahl von Vitalstoffen das ganze Jahr hindurch. Wer sich als Neuling auf dieses Gebiet wagen möchte, braucht ein wenig fachkundige Anleitung. Die vermittelt in diesem Fall Jutta Satorius, staatlich geprüfte Kräuterpädagogin und Ernährungsberaterin, mit ihrem soeben erschienenen sogenannten Outdoor-Buch für unterwegs. »Wildkräuter Wanderung« lautet der Titel des sehr liebevoll gemachten Führers durch die hiesige Wildkräuter-Welt, der 21 der am häufigsten vertretenen Exemplare vorstellt. Sehr übersichtlich wird zunächst die Pflanze, ihr Aussehen und Vorkommen beschrieben, dann die Inhaltsstoffe aufgelistet, der traditionelle Einsatz in der Küche genannt, schließlich die Verwendung in Smoothies vorgeschlagen. Dem jeweiligen Text gegenüber zeigt ein ganzseitiges Farbfoto das Wildkraut in seinem markanten Erscheinungsbild. Dem Laien eröffnet das Wildkräuter-Wanderbuch mitunter ganz neue Welten, wenn er zum Beispiel erfährt, dass das von ihm verteilte Unkraut im Garten – zum Beispiel der Giersch oder das Franzosen-

kraut, auch als Gartenpest bekannt – ein schätzenswertes Gewächs ist, das er, statt es auszurotten, einfach aufessen kann. Wer es als Leser genau wissen will, kann sich anhand einer Nährstoff-Tabelle über die Inhaltsstoffe der Wildpflanzen informieren oder, sofern ihm etwas romantischer zumute ist, an der Geschichte vom Kräuterweiblein erfreuen. Für fränkische und Oberpfälzer Naturfreunde und angehende Wildkräuter-Enthusiasten bietet die Autorin Jutta Satorius, die zusammen mit ihrem Mann die Kraftshofer Wellnessscheune leitet, auch Führungen und Workshops an. Ihr schön gestaltetes und informatives Buch macht Lust darauf.

Das Buch ist sowohl im Buchhandel erhältlich als auch über kontakt@wellnessscheune-kraftshof.de, Tel. (0911) 35 06 111



Jutta Satorius
ist staatlich
geprüfte Kräu-
terpädagogin.