

Rosalee de la Forêt, Emily Han

### **Heilende Wildkräuter**

Nachhaltig Heilpflanzen sammeln und eigene  
Naturmedizin herstellen

Unimedita im Narayana-Verlag, 1. Aufl. 2021

488 S., Flexocover

ISBN 978-3-96257-198-6

Preis: 29,- €



Die beiden Autorinnen sind Kräuterexpertinnen und unterrichten beim Infonetzwerk „Learning Herbs“.

In ihrem Buch beschreiben sie im ersten Kapitel Grundwissen zu den Pflanzen und gliedern dann ihr Buch in fünf Sammelperioden. Dort stellen sie 26 essbare Wildpflanzen, deren sammeln das ökologische Gleichgewicht nicht stört, und ungewöhnliche oder weniger bekannte Rezepte vor.

Die Einzelkapitel sind jeweils einer Pflanze wie z.B. dem Veilchen, der Braunelle oder der Pappel gewidmet, die sie mit Fotos, botanischen Zeichnungen sowie medizinischen Eigenschaften darstellen und mit einem ungewöhnlichen Rezeptteil ergänzen.

Wenige Bücher bringen die Sammelleidenschaft mit dem Gefühl zusammen, sich mit der Natur zu verbinden. Dieses ist so eines und so finden im Buch auch Achtsamkeitsübungen in der Natur ihren Raum.

Das Buch überzeugt mit seiner übersichtlichen Darstellung, dem fundierten Nachschlageangebot und den übersichtlichen Quellenangaben und ist für Fachfrauen gut geeignet. Spannend ist es sicher auch für die Phytotherapeutin\*, die mit Gruppen arbeitet und mit ungewöhnlichen Rezepten wie Löwenzahn-Ahornsirup-Kuchen oder gewürztem Waldnadel-Likör ihre Teilnehmerinnen\* überraschen möchte.