

Bevin Clare

## Die heilende Gewürzapotheke

Ihre tägliche Dosis und Immunstärkung mit medizinisch wirksamen Gewürzen

Herba Press 2020

184 S., Hardcover, 16,5 x 22 cm

Preis: 29,90 €

ISBN 978-3-946245-08-7



Bevin Clare, eine junge amerikanische Herbalistin und Weltenbummlerin, stellt hier die Gewürzkräuter der Welt und deren Heilkräfte vor. Sie arbeitet als Professorin an der Maryland University of Integrated Health in der Abteilung für klinische Kräutermedizin und als Ernährungsberaterin. Ihre Begeisterung für die Heilkräuter ist in jeder Pore des Buchs zu spüren. Aus dem Amerikanischen hat es der Medizinjournalist Dr. Eberhardt Wormer für den Herba Press Verlag ins Deutsche übersetzt.

Das mit tollen Fotos und ansprechenden Grafiken bebilderte Werk ist in fünf Kapitel gegliedert. Wir erfahren, was uns mit den Gewürzen verbindet, wie Gewürzmedizin funktioniert, wie eine Gewürzapotheke selbst kreiert wird, wie mit Gewürzen unsere Gesundheit gestärkt wird und wie wir Gewürze praktisch anwenden können.

Neben der Historie und den interessanten, weltumspannenden Informationen (Gewürze sind Ausgangspunkt globalen Handelns und kolonialer Geschäfte) erfreut dieses Buch durch die frische Art der Anregung zum Ausprobieren: Selbst zu erkunden und selbst auf Geschmacksreise zu gehen und obendrein das Gewürzregal mit neuen Augen, die Heilkräfte der Gewürze sehend, betrachten zu lernen. Umgang und genaue Mengenangaben mit den Kräutern sowie Appetit machende, leckere, internationale und relativ simpel gehaltene Rezepte fehlen nicht. Ein toll aufbereitetes Buch, insbesondere um Einsteiger\*innen die Materie ans Herz zu legen, für Menschen, die ihren Speiseplan erweitern und gesund ergänzen möchten und sicher auch ein sinnvolles Geschenk für junge Menschen, die ihren ersten eigenen Haushalt gründen und sich hier einen prima Überblick darüber verschaffen können, was wie zusammenpasst und zudem bei Krankheiten helfen und vorbeugen kann. Für Heilpraktiker\*innen findet sich sicherlich die eine oder andere neue Hintergrund-Info zu Studien und Historie oder Beheimatung der Gewürze. Und: Es ist einfach spannend zu lesen.