

Heike Rosa Maria Gaudenti: Also sprach der Löwenzahn. Das Kräuter- und Pflanzenkochbuch

Schon wieder ein Kräuter- und Pflanzenkochbuch? Muss das denn sein? Ja, auf jeden Fall. Denn Also sprach der Löwenzahn ist ein ganz besonderes unter den zahllosen Kochbüchern, die jedes Jahr neu auf den Markt drängen. Heike Rosa Maria Gaudenti lässt nämlich die Pflanzen selbst zu Wort kommen und so erfährt der Leser vieles magisch-mythische und psychotherapeutisch hilfreiche aus dem Schatz der Volksweisheit. Ihr Buch, in dem sie über die heilenden Kräfte und die leckeren Qualitäten von Apfel, Zwiebel, Mohn, Hanf, Hasel, Hirse, Minze, Holunder, Hagebutte, Bärlauch, Brennnessel und Löwenzahn informiert bietet altes Pflanzenwissen in äußerst amüsant erzählter Form in Verbindung mit wirklich empfehlenswerten, leicht nachkochbaren Rezepten von Hanfkeksen mit Ingwer über Haselmus bis zum Ichmachdichschöntrunk mit Minze. Vor allem für Vegetarier und Veganer finden sich hier viele alte und neue Ideen wie die Haferbulette oder der Hirseaufstrich, mit denen man Fleisch überhaupt nicht mehr vermisst.. Alle der hier vorgestellten Pflanzen wachsen in unserer heimischen Natur und können selbst gesammelt oder angepflanzt werden.

163 S, ISBN 978-3-00-051577-4, 12,50 €.

Rezension: Dr. Barbara Stühlmeyer