



Luisa Francia

## Meine persönliche Empfehlung

Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt ja eigentlich genug Kräuterbücher auf dem Markt, sodass man sich fragen könnte: braucht es noch ein weiteres? Dieses Buch allerdings überzeugt durch eine sehr originelle Idee, nämlich zwölf Kräuterfrauen für jeden Monat des Jahres mit ihrer Lieblingspflanze, ihrer Philosophie und ihren Lieblingsrezepten vorzustellen.

Natürlich gibt es sehr bekannte Frauen wie Eva Aschenbrenner und Susanne Fischer-Rizzi, die allerdings mit interessanten persönlichen Informationen und fundiertem Kräuterwissen eine echte Bereicherung sind (mmmhmm, Brennesselchips! Rosenmarzipan!)

Ungewöhnlich fand ich die Lieblingspflanze von Petra Le-Meledo-Heinzelmann: die Vogelmiere. Wäre mir nicht aufgefallen und gegessen habe ich sie auch noch nie, dabei wächst sie wirklich wie das sprichwörtliche Unkraut. Wir wissen ja, dass „Un“-Kräuter oft die mächtigsten Heilpflanzen sind. Auch Löwenzahn, Lieblingspflanze von Claudia Bernhardt, gehört zu diesen unverwüstlichen Pflanzen, die überall zu finden und unglaublich heilkräftig sind. In diesem Buch erfahren wir wirklich alles über Löwenzahn und wie gut wir ihn mit Äpfeln oder Chicorée verbinden können.

Bitterstoffe sind ja das Geheimnis eines guten Immunsystems. Davon gibt es in diesem schön fotografierten, liebevoll gemachten Buch genug zu finden. Ramona Sommer beschreibt etwas, das ich auch sehr gut kenne: eine Pflanze begegnet dir, sie will dich begleiten, sie ist „deine“ Pflanze. Bei ihr ist es die Schafgarbe, die sie räuchert und aus der sie auch Kräuterbutter macht.

Zwölf Frauen, zwölf Lieblingspflanzen und reichlich inspirierende Informationen – ein Buch zum Lesen, zum Nachschlagen, zum Weiterspinnen.

Herzlich  
Luisa Francia

