

Buchtipps & Rezensionen

Autor: Astrid Casatta

Datum: 11.09.2020

Titel: Die Kraft der Südtiroler Kräuter nutzen

Für alles ist ein Kraut gewachsen: Südtiroler Kräuterrezepte für jede Lebenslage! Wussten Sie, was heimische Kräuter eigentlich alles können? Zum Beispiel können sie Kopfschmerzen lindern, Insekten fernhalten, die Stimmung heben, einer Mahlzeit den letzten Pfiff verleihen, gegen Heuschnupfen helfen, das Lächeln strahlen lassen, als Tee Erkältungen vorbeugen oder als wohltuende Räuchermischung heilsam wirken. Ob als Hausmittel bei Krankheiten, im Badezimmerschränkchen, in der Küche oder in Haus und Garten: Die Möglichkeiten der Kräuteranwendungen sind unglaublich vielfältig.

Die drei Autorinnen Irene Hager, Alice Hönigschmid und Astrid Schönweger haben unzählige Kräuterfrauen besucht, altes Wissen mehrerer Generationen gesammelt und es neu aufbereitet. Entstanden ist daraus ein Buch, das die geballte Kraft der Natur in 350 Rezepten vereint.

Das Buch „Die Kraft der Südtiroler Kräuter nutzen“ gliedert sich übersichtlich in die vier Bereiche Hausapotheke, Körperpflege und Kosmetik, Küche und Haus und Garten. Zudem gibt es einen Überblick über die Herkunft der gesammelten Rezepte sowie deren bestmögliche Nutzung. Neben altbewährten Heilmitteln und neuen Ideen für die ganze Familie lassen sich eine Vielfalt an Kräuteranwendungen für alle Lebensbereiche finden. Ergänzt werden die Rezepte durch viele wichtige Informationen zu Haltbarkeit, Aufbewahrung, Verdünnung von Tinkturen, zum Sammeln und Trocknen - und zum Leben und Heilen mit Kräutern generell.

Es macht richtig Lust in diesem Buch zu blättern, sofort den eigenen Garten zu erkunden und loszulegen. Ein absolutes Must-Have für jede Kräuterliebhaberin und jeden Kräuterkenner, die/der sich insbesondere mit der Verwendung für Kräuter auseinandersetzen möchte. Es regt definitiv an selber mehr auf Kräuter zu achten und in der Küche wieder vermehrt einzusetzen.

Das Buch „Die Kraft der Südtiroler Kräuter nutzen“ ist im Athesia-Tappeiner Verlag erschienen und für 29,90€ im Handel erhältlich.

www.gustelier.it | info@gustelier.it

Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa
Schlachthofstraße 59 Via Macello, 1 - 39100 Bozen | Bolzano
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215