

Rezensionen von Buchtips.net

Dr. Christine Volm: Meine liebsten Wildpflanzen rohköstlich

Buchinfos

Verlag: [Ulmer \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-8001-7853-7 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 19,90 Euro (Stand: 10. November 2024)

Vor mittlerweile etlichen Jahren gerieten meine etwas ältere Schwester und ich in Streit. Der Grund dafür war, dass ich - wie so oft - mit ihren beiden Kindern durch Wald und Wiesen gestreift war und auf diesem Streifzug unter anderem Bucheckern gesammelt und einen Teil davon auch gegessen hatten. Die können bei übermäßigem Verkehr Beschwerden verursachen, doch soweit war es damals nicht gekommen. Meine Schwester fiel nur aus allen Wolken, weil ich ihren Kindern so einen Unsinn (Unkrautessen, etc.) beibrachte und ich, weil meine Schwester ganz offensichtlich vergessen hatte, wie herrlich Sauerampfer und Konsorten schmecken können und wir selbst als Kinder durchaus regelmäßig beim Spielen so etwas nicht nur regelmäßig in den Mund nahmen, sondern auch schluckten. Während sie sich den wilden Köstlichkeiten der Natur nach wie vor überaus vehement verweigert, esse ich Wildpflanzen heute noch sehr gerne.

Dass diese Erinnerung in mir aufgestiegen ist, liegt an dem Anfang des Jahres erschienen Buch Meine liebsten Wildpflanzen rohköstlich - sicher erkennen, vegan genießen von Dr. Christine Volm. Darin geht es, wie der Titel schon verrät, nicht unbedingt um das, was in unseren Gärten wächst, obwohl so einiges natürlich auch darin vorkommt. Doch während meine Schwester in ihrem Garten fleißig Unkraut jätet und fluchend entsorgt, landet, was in unserem wild wächst, meist in der Küche. Künftig wird es sicher abwechslungsreicher nicht nur als Salat oder gekocht gegessen werden. Denn Volms Buch beweist, dass Rohkost nicht gleich Rohkost ist, dass nicht immer alles nur schnell klein geschnebelt verzehrt werden muss, sondern schmackhafte, kulinarisch-anspruchsvolle Menükreationen dabei herauskommen können.

Aus der Feder der Autorin stammt auch das ebenfalls von Ulmer herausgegebene Buch Rohköstlich. Bereits dieses war eine gelungene Kombination von Rohkostratgeber, Wildkräuterkunde und 70 einfach nachzuarbeitenden Rezepten. In ihrem zweiten Buch Meine liebsten Wildpflanzen rohköstlich informiert die Autorin und Ernährungsberaterin zunächst grundsätzlich darüber, welche Wildpflanzen man essen kann und wo man sie am besten sammelt. Aber auch wie Wildpflanzen schmecken, wie man sie nachhaltig ernten und in welcher Dosierung man sie gefahrlos verwenden kann; was man über ihre Inhaltsstoffe und deren Wirkweise wissen muss.

Denn, obwohl die wenigsten Pflanzen wirklich gefährlich giftig sind, muss man bei manchen nicht nur berücksichtigen, welche Pflanzenteile man verzehrt, sondern auch auf die Dosierung achten. Nicht nur, weil man vielleicht gerade erst beginnt, die Wildpflanzen in die tägliche Ernährung zu integrieren oder eventuell vom einen oder anderen Zipperlein geplagt wird. Sofern allerdings Letzteres der Fall ist, kann man die Wildpflanzenküche auch hervorragend präventiv oder kurativ für die Gesundheit nutzen. Volm selbst beispielsweise reagierte früher auf Birkenpollen allergisch und wurde von Heuschnupfen geplagt. Nach der Umstellung auf Rohkost mit Wildpflanzen besteht dieses Problem zwischenzeitlich nicht mehr.

Direkt bei den über 40 vorgestellten Wildpflanzen (die liebsten Arten der Autorin), die im Anschluss an die allgemeine Einführung folgen, finden sich auch appetitliche Rohkost-Rezepte. Wer jetzt allerdings denkt, dass man zum Nachmachen der Rezepte einfach hinausgehen und ernten kann, täuscht sich. Es braucht bei manchem Rezept die eine oder andere gekaufte Zutat, um die Gerichte essen zu können, die im Buch ansprechend vorgestellt werden. Allerdings ist es glücklicherweise heutzutage sehr leicht an diese Zutaten heranzukommen (etwa an Nama Tamari, eine glutenfreie Sojasoße). Im Buch finden sich übrigens praktischerweise neben den einzelnen Rezepten auch ganze Menüvorschläge für jahreszeitliche Genüsse.

Eine Übersicht über die vorgestellten Wildpflanzen, ein Register und Hinweise zu weiterführender Lektüre, Internetadressen, Seminarangeboten und Bezugsquellen für Saatgut bzw. Jungpflanzen und Rohkost-Zutaten runden das Buch ab.

Mit den Rezepten wie überhaupt mit dem ganzen Buch richtet Volm sich nicht ausschließlich an überzeugte Veganer oder Rohköstler. Sie spricht auf anschaulich-informative Weise auch Neugierige wie mich oder absolute Neulinge an, die einfach ihren Speiseplan gesund erweitern, neue Zutaten kennenlernen oder alternative Rezepte ausprobieren wollen. Die appetitanregenden Fotos tragen ebenfalls dazu bei.

Eine gelungene Mischung aus lebendig aufgemachten Informationen und gut nachvollziehbaren Anregungen. Mir hat das Durchblättern und Lesen Lust gemacht, bald eines der Rezepte auszuprobieren. Momentan gibt es draußen zwar durchaus Wildpflanzen zum Ernten, doch außer dem Vogelmiere-Smoothie habe ich bislang noch nichts nachgemacht. Der jedoch war sehr lecker und macht ebenfalls Lust auf mehr... Ich möchte Volms Meine liebsten Wildpflanzen rohköstlich die volle Punktzahl geben. Obwohl ich persönlich nicht zu 100 Prozent von Rohkost überzeugt bin, mich zwar fleischarm aber nicht vegan ernähre und in diversen Rezepten allenfalls etwas im Ofen getrocknet aber nicht gekocht wird, ist das das Buch eine überaus willkommene Bereicherung meines Kochbuchregals. Ich werde die Anregungen darin mit Sicherheit in den kommenden Monaten sukzessive ausprobieren und es auch meiner Schwester empfehlen J.

Copyright ©, 2013 Antje Jürgens (AJ)

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Ati](#)
[07. März 2013]