

## HEILSAMES RÄUCHERN MIT WILDPFLANZEN

Die Kraft aus Garten, Wald und Wiese  
erkennen und nutzen

Adolfine Nitschke / GU Garten Extra

Adolfine Nitschke ist Leiterin des Kulturamts und zudem zuständig für den Tourismusbereich in Vilseck. Darüberhinaus ist sie zertifizierte Wildkräuterführerin. Ihr ist es ein großes Anliegen, die Leidenschaft für Wildkräuter und die Lust am Räuchern zu entfachen. Im Fokus: heimische Pflanzen, die in der Volksheilkunde, in der Wildkräuterküche und insbesondere in der Räucherschale Verwendung finden. 50 heimische Wildpflanzen aus Garten, Wald und Wiese werden vorgestellt.

Wir waren überrascht, wie viele der beschriebenen Pflanzen in unserem eigenen Garten wachsen. Und es ist schier unglaublich, was Adolfine Nitschke alles an altem und modernen Wissen rund um die Pflanzen und das Thema Räuchern zusammen trägt. Informationen zu Brauchtum, Mythen, Ernte und der detaillierten Wirkung beim Räuchern. Anregungen zu verschiedenen Räucher Ritualen sowie ein Serviceteil mit Adressen und weiterführender Literatur runden das Buch ab.

Gleichzeitig ist das alles so unkompliziert, unaufgeregt und ‚spannend‘ aufbereitet, dass man mit dem Lesen gar nicht aufhören will – oder wahlweise sich sofort auf die Suche nach dem passenden heilsamen Kraut machen möchte.

Eine absolute Empfehlung, für alle, die dieses Thema interessiert und konkret anwenden möchten.

**Mehr zu ihrer Arbeit: [www.zunderzauber.de](http://www.zunderzauber.de)**

Jürgen Huhn in EXPULS 10-11\_2018

