

## Kastanien

*Autorin: Inés Hermann*

Rosskastanien – zeitlos beliebt zum Basteln, schön anzusehen als Teil herbstlicher Dekorationen. Essbar ist die Rosskastanie nicht, und aus diesem Grund wird sie von nicht wenigen Menschen generell als äußerlich ansprechend mit nicht verwendbarem Innenleben eingestuft. Das allerdings ist ein Irrtum, wie uns die Autorin Inés Hermann in diesem ansprechend gestalteten Buch erklärt.

Rosskastanien enthalten eine entzündungshemmende Substanz namens Aescin, die wiederum aus über 30 verschiedenen Saponinen besteht. Saponine sind natürliche waschaktive Substanzen, die sich sowohl für kosmetische Zwecke als auch zum Wäschewaschen und als Haushaltsreiniger eignen. Im Gegensatz zu aus Indien importierten Waschnüssen sind Rosskastanien hierzulande verbreitet und warten nur darauf, gesammelt zu werden.

Schon nach wenigen Seiten wird deutlich, dass die Autorin über Wissen verfügt, welches sich im Laufe vieler Jahre angesammelt hat. Details zur Lagerung und Vorstufen der Weiterverarbeitung finden sich in diesem Buch, und auch Pflanzen sowie diverse einfach erhältliche Substanzen, die in weiterer Folge mit den Kastanien zusammen Verwendung finden, werden ausführlich beschrieben. Was an Vorbereitung erforderlich ist, erklärt die Autorin sorgfältig; Schritt-für-Schritt-Anleitungen verhindern Fehler bei der Herstellung.

Über die Zubereitung und Anwendung von Pflege- und Reinigungsmitteln hinaus regt Inés Hermann auch dazu an, die Natur im Jahreslauf und mit wachen Sinnen zu erleben. Das Buch enthält eine Fülle von Rezepten für viele Zwecke, ergänzt mit praktischen Tipps, garniert mit liebevoll gestalteten Fotos – und macht Lust darauf, selbst Kosmetika und Waschmittel herzustellen. Gut durchdacht und liebevoll umgesetzt, ist dieser Titel eines jener Bücher, die sich wegen des mehr als fairen Preises auch hervorragend als Mitbringsel oder kleines Geschenk für alle jene Menschen eignen, die einen einfachen Einstieg in die Welt selbst gefertigter Kosmetika suchen!

Rezensiert von Maria Hofbauer im November 2020

Freya Verlag, Neuerscheinung 2020  
96 Seiten, viele Farbfotos  
Klappenbroschur, 17 x 22 cm  
ISBN 978-3-99025-415-8  
EUR 12,90 (A)