

# Heilkräftiges aus der Natur

Autor: Walter Mooslechner

„Gaumenfreuden, die Leib und Seele zusammenhalten“, verspricht Autor Walter Mooslechner den Leser\*innen seines Buchs – und diese werden Sie mit Garantie erleben! Zeit seines Lebens war der Bestsellerautor als Förster eng mit den Bergen, Wäldern und ihren Schätzen und Geheimnissen verbunden – und hat sich vertraut gemacht mit der Fülle an Genießbarem, Leib und Gesundheit Zuträglichem, das die heimische Natur bereithält: verlorenes Wissen und alterproben Rezepte von A wie Arnika bis Z wie Zirbe erwarten Sie in seinem grundlegend überarbeiteten und erweiterten Klassikers „G’sund und Guat“.

Dann lassen Sie sich, liebe Leser\*innen, doch gemeinsam mit dem Rezensenten von der kulinarischen Vielfalt, die uns hier kredenzt wird, überraschen – altbewährt und köstlich: Butterbrot mit Kresse. Noch genussvoller: gehackte Brunnenkresse auf einem Vollkorn-Butterbrot mit etwas Kräutersalz. Oder Moosuppe: Isländisch Moos, die Flechte etwa 20 Stunden aufweichen, nach dem zweimaligen Aufkochen kann der Absud als Moosuppe serviert werden – aber vorher noch mit Milch, Wein und Gewürzen verfeinern. Nicht ihr Geschmack? Wie wär’s mit Steinpilzknöderln, Erdäpfelsuppe mit Eierschwammerln, Löwenzahnsalat, Steinpilzen in Kräuter-Ei-Hülle oder Jägerbrot? Der Chefkoch empfiehlt „Brennnesselkiachl“: Pro Person etwa eine Handvoll Brennnesselblätter in Palatschinkenteig oder – noch zünftiger – in Bierteig herausbacken. Für den Bierteig verrührt man Mehl, Salz und Eier mit hellem Bier, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Brennnesselblätter in den Bierteig tauchen, herausbacken und sofort servieren. Mahlzeit!

Der Rezensent bevorzugt allerdings Süßes: Preiselbeernocken, Schwarzbeermuas, Waldbeerstanitzel, Löwenzahnhonig, Haselnuss-Brottaufstrich, Hollermarmelade, Vogelbeer-Apfel-Marmelade, Himbeer-Joghurt-Eis. Es kann durchaus ab und zu ein Gläschen Apfelbeerlikör oder Schwarzbeerlikör sein – ja sogar Berberitzenlikör oder Rosenwurzlikör.

Dieses Buch aber reduziert sich nicht auf Rezepte und die Zutaten der alpinen Naturküche: Neben dem botanischen Wissen beschreibt der Autor die Zubereitung von zahlreichen Tees oder alkoholischen Lösungen, die man in den meisten Fällen auch innerlich anwenden kann. Mooslechners Ausführungen zeigen seine Verbundenheit zur Natur und den großen Respekt davor. Fast durchgängig sind der Klimawandel und der schonungslose Umgang der Menschen mit der Natur ein Thema – aber niemals eifernd oder gar anklagend.

Absolut lesenswert ist zudem der Exkurs „Schnapsideen“: Der Autor hat sich dafür auf die Suche nach ausgezeichneten Schnäpsen gemacht – und ist fündig geworden: am Grabnerhof in Bad Hofgastein, am Grünegg-Hof in Dienten am Hochkönig und auf der Viehhausalm im Großarlal. Seit Generationen werden hier uraltes Wissen und die Tradition des Brennens gepflegt. Eine Rarität ist der Rosenwurzschnaps, den Mooslechner am Grabnerhof entdeckt hat.

Empfehlenswert – nicht nur für hungrige Mägen, sondern auch für Herz und Seele.

Rezensiert von Gerhard Einsiedler, November 2023

Verlag Anton Pustet, September 2023  
256 Seiten, durchgehend farbig bebildert  
Hardcover, 16,7 x 21,1 cm  
ISBN: 978-3-7025-1104-3  
22 Euro (A und D); 33,90 CHF (CH)