

Rezension

BROSIUS Ralf: Wildkräuter. Meine Lebensretter aus der Natur. Kösel Verlag, München 2012

Bernhard HUBER

Küchenrevolution und Erneuern der Ernährungsgewohnheiten klingt nach mehr, als ein Ratgeber über Wildkräuter zu sein. Tatsächlich findet sich auf den 176 Seiten ein thematischer Rundumschlag zu bewusster Ernährung und gesundem Leben, ganz nach der Art des Autors Ralf Brosius. Der Stil ist stark persönlich gehalten und möchte mit einer Mischung aus mehr oder weniger präzisen Sachargumenten und emotional gehaltenen Erfahrungsberichten einladend ansprechen. Der medizinphilosophische Hintergrund ist von Ayurveda geprägt, wie man es bei Brosius gewöhnt ist. Dies ist stellenweise mit ayurvedischen bzw. „alternativmedizinischen“ Kommentaren von John Switzer angereichert, welche den flüssigen Romanstil Brosius' mit „Fachbeiträgen“ zu ergänzen suchen. Brosius spricht im Zusammenhang mit seinen Ideen einer „Grünen Küche“ vieles an und bringt so manche Anregung zu Rezeptideen vor. Er nimmt dabei auch Trends wie etwa die Grünen Smoothies auf. In seinen Ausführungen hält er sich, dem Ratgeberformat entsprechend, zumeist allgemein, aber stellenweise durchwegs informativ. Manches macht dann allerdings einen doch etwas zu plakativen Eindruck: „Im Zuge der Industrialisierung unserer Ernährung haben wir mittlerweile vergessen, wie köstlich eine alte Apfelsorte, ein frisch geschälter Kohlrabi, eine große gelbe Paprika, ein Glas frisch gepresster Zitronensaft mit Honig [...] tatsächlich schmecken.“ (35) Oder ebendort im Folgesatz: „Nicht nur unsere Darmflora und unser Verdauungstrakt, jede Zelle unseres Körpers freut sich über ein Stück echtes Lebensmittel, welches unbehandelt und ursprünglich, naturbelassen und somit voller Nährstoffe ist.“ Braucht ein thematisch spezifischer Ratgeber über Wildkräuter in derart grundsätzlicher und plattitudenhafter Form ein Degen für gesunde Ernährung zu spielen? Jedenfalls bietet Brosius eine kompakte Lektüre an, welche über Wildkräuter an sich weit hinausgeht.