

Kräuter-Kochbuch "Hexenwerk": Rezension und Gewinnspiel

Von [Jennifer Schindl](#)

am 12. Januar 2016 11:58 Akt.: 12. Januar 2016 12:16



Ein Must-Have für Kräuterhexen, die gerne kochen. - © Freya Verlag.

Das "Hexenwerk", ein Wildkräuter-Sammelsurium von Ulla Janascheck und Elise Richer, versorgt Kräuterliebhaber mit nützlichen Infos, Rezept- und Bastelideen, liebevoll umrahmt von einem Tagebuch mit persönlichen Erfahrungen. VIENNA.at verlost drei Exemplare.

- ["Hexenwerk"-Gewinnspiel](#)

Der Name ist Programm: Das im Freya-Verlag neu erschienene "Hexenwerk" verbindet Rezeptideen für naturverbundene Hobbyköche mit Zusatzinformationen für mystisch-spirituell Engagiertere. So werden schon in der Einleitung die für alle Kräutersammler und -verwerter essentiellen Regeln im Umgang mit Wildkräutern erklärt. À la "Darfs ein bisschen mehr sein?", finden sich zwei Seiten weiter aber auch Anweisungen für entschleunigende Auszeiten, in denen die Schwingungen von Pflanzen eingefangen werden sollen. Die Illustrationen wirken verbindend und machen das "Hexenwerk" zu einem farbenfrohen Gesamtwerk.

Kochbuch: Ein Wildkräuter-Sammelsurium

Im Hauptteil überwiegen dann bei weitem die bunt gemischten Rezepte. Von pikanten und süßen Speisen, über Schnäppse und wirkungsvolle Tees, bis hin zu Salben und Aufguss-Bädern ist alles dabei, was das für Kräuter schlagende Herz begehrt. Praktischerweise ist das Kochbuch im Stile eines ganzjährigen Tagebuchs aufgebaut und die Rezepte abhängig der Pflanzensaison dem passenden Monat zugeordnet. Jedes verwendete Kraut wird zu Beginn auf seine Wirksamkeit genau beschrieben, sodass das "Hexenwerken" den momentanen Bedürfnissen angepasst werden kann. Auch der Schwierigkeitsgrad und Menge der Kräuter können ganz nach Laune und Verfügbarkeit in der Rezeptauswahl berücksichtigt werden.

“Hexenwerk”-Rezeptbeispiel: Schwarzer-Rettich-Hustensirup-Konzentrat

1 Schwarzer Rettich
einige Stücke brauner Kandiszucker



Freya Verlag ©

1. Das löst hartnäckigen Husten: Schneide einen schmalen Deckel ab und höhle den schwarzen Rettich so weit aus, dass einige Stücke brauner Kandiszucker hineinpassen.
2. Setze den Deckel wieder auf den Rettich und hänge ihn mit der Spitze nach unten in ein kleines Glas.
3. Über Nacht wird der Sirup aus der Spitze austreten und ins Glas tropfen.
4. Der fertige Hustensirup schmeckt sehr gut und hilft!
5. Fülle dann noch einmal Kandisstücke in den Rettich und warte erneut, bis sich weiterer Sirup gebildet hat.
6. Das kannst du 2–3 Mal wiederholen.

Mystisch-spirituell aufgelockerte Kochanleitungen

Aufgelockert werden die Rezepte durch die Beschreibung von Bräuchen, Orten, an denen Kräuter gefunden werden können, Bastelanleitungen, Treffen mit “Kräuterhexen”, Auszeit-Tipps oder auch Gedichten. Wem das weniger zusagt, kann auch direkt aus den übersichtlich gelisteten Rezepten gezielt eine gewünschte Kochanleitung aussuchen.

Ein gelungenes Gesamtwerk also, das sowohl Kräuter-Noobies, als auch ausgewachsene Hexen glücklich machen kann.

Das Wildkräuter-Kochbuch startet mit Februar. Idealer Zeitpunkt also, jetzt beim [Gewinnspiel](#) mitzumachen und eines von drei Exemplaren abzustauben.

- ["Hexenwerk"-Gewinnspiel](#)