

## ***„Lebensnaher Geschmack und Gesundheit...“ Kärntner Küche und Kleine Kräuter-Fibel. Heyn Verlag. Klagenfurt***

Ein Blick zurück – in Geschichte und Lebenswelt ist immer ein Innehalten im schnellen Lauf der Tage und ein Aufmerksam- und Achtsam sein gegenüber Alltagsformen und Ritualen, die vergangenen aber vielseitig interessant und bedeutungsvoll sind. Dies ist etwa in Bauwesen und Architektur wie auch in Ernährung und Gesundheit so. Der unmittelbare Anspruch des naturnahen wie nachhaltigen Lebensstils war in der Vergangenheit meist ein ökonomisch bedingter wie größtenteils alternativloser. Die Natur als Lebensraum „vor der Haustüre“ wurde so zur behutsam gehüteten wie genutzten. Sie war Küche und Medizin in einem. Der Hausgarten bot in seiner Vielfalt von Kräuter- wie Gemüsevorräten ein stets gebrauchtes wie überliefertes Lebensgut, dessen Pflege und Nutzbarkeit der Rhythmus der Jahreszeiten bestimmte. In der Rückschau erkennen wir nun spannende Naturmedizin- wie Ernährungszugänge, deren Anwendungen auch vielseitige Überraschungen der Modernität bringen.

Der Heyn Verlag legt nun mit zwei Standardwerken zu regionaler Küchen- und Kräuterkunde, einen kompakten Wegweiser zu traditionellen Kärntner Rezepten und Heilanwendungen vor. „Die Kärntner Küche“ und die „Kleine Kräuter-Fibel“ zeigen erstaunlich moderne Ernährungswege auf, welche die „grüne Küche“ der Gegenwart schon in vielem vorwegnehmen. Der reduzierte Fleischkonsum, die kombinierten wie saisonorientierten Gemüsebeilagen und die frische Kräuterwürze werden Kulinarike- wie Diätempfehlungen aktueller Ernährungsfibeln „natürlich“ gerecht. Ihre schmackhafte Form stellt dabei auch einen wesentlichen Genussfaktor dar.

Beide Bücher sind eine sehr anschauliche wie anleitende Einladung etwas Neues in Küche und Garten zu probieren bzw Bekanntes, Ererbtes noch weiter zu vertiefen.

***Barbara Knappinger, Kleine Kräuter-Fibel, Heyn Verlag 2015.***

***Helga Setz, Die Kärntner Küche, Heyn Verlag 2003.***

Walter Pobaschnig, Wien 10\_2016

<https://literaturoutdoors.wordpress.com>

<https://literaturoutdoors.wordpress.com/Rezensionen>

<https://evang.at/service/links/projekte/>

