

Ein Kräuterführer von der "Queen of Herbs"

Jessica "Jekka" McVicar, die von ihrem Freund und Kollegen Jamie Oliver liebevoll als "Queen of Herbs" bezeichnet wird, beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit Kräutern, ihrer Kultivierung, ihrer Verwendung in Küche und Kosmetik sowie ihrer Heilkraft. Die Engländerin hat in den 1980er-Jahren ihre eigene Kräuterfarm aufgebaut und seither viele renommierte Preise für ihre Züchtungen gewonnen. Ihre Erfahrungen und ihr Wissen über Kräuter hat sie nun in dem Ratgeber "Kräuter - 300 Pflanzen im Porträt" zusammengetragen.

Die Porträts sind von unterschiedlicher Länge; manchen Pflanzen wird nur eine Seite gewidmet, manchen aber auch zwei oder drei. Jedes Porträt gibt Auskunft über die Herkunft des Krauts, den Standort, die Kultivierung, verschiedene Unterarten und die Heilkraft, sofern vorhanden. McVicar streut auch einige Rezepte oder andere Verwendungsarten, wie z.B. Tees aus dem getrockneten Kraut oder die Herstellung von Färbemitteln in ihre Pflanzenporträts ein.

Im Anschluss an die Porträts, die übrigens alphabetisch nach ihrem botanischen Namen geordnet sind, folgen einige Kapitel über die Vermehrung der Kräuter, die Ernte sowie mögliche Schädlinge. Außerdem gibt McVicar Tipps für die Gestaltung eines eigenen Kräutergartens, wozu sie zehn unterschiedliche Gartenpläne vorschlägt - vom Arzneikräutergarten bis zum Färbergarten.

Der Umfang von McVicar's Kräuterführer ist wahrlich gewaltig, auch wenn man die versprochenen 300 Porträts, die auf dem Titel angekündigt werden, in der Zahl etwas relativieren muss. Es sind eigentlich nur gut 100 Porträts, auf 300 kommt man nur, wenn man alle erwähnten Unterarten dazuzählt. Aber egal, ob 100 oder 300 - es sind so viele, dass einem auf den ersten Blick nicht jedes Kraut bekannt vorkommt oder man erst einmal stutzt, weil man über ein Porträt einer Blume stolpert, die man in einem Buch über Kräuter nicht vermutet hätte. So tummeln sich zwischen Bohnenkraut, Thymian und Löwenzahn - alles essbare Pflanzen - auch hochgiftige Pflanzen wie Maiglöckchen oder Iris. Letztere sind sicher hübsch anzuschauen und riechen gut, aber sie dürfen keinesfalls in der Küche und auch als Heilpflanzen niemals ohne ärztliche Aufsicht verwendet werden.

Die alphabetische Sortierung nach ihren lateinischen Namen mag zwar die wissenschaftlich korrekte sein, gestaltet sich aber für den Laien als schwierig, weil er immer erst im Register den deutschen Namen ausfindig machen muss, bevor er die Pflanze im Buch finden kann. Wer diejenigen Kräuter, die auch wild in der Natur vorkommen, suchen möchte, wird mit diesem Ratgeber womöglich nicht fündig werden, da schlichtweg zu wenig Fotos abgebildet sind, anhand derer man die Pflanzen eindeutig bestimmen könnte. Hier könnte man sogar noch Gefahr laufen, das falsche Kraut und damit vielleicht ein giftiges zu sammeln.

Für all diejenigen jedoch, die in ihrem Garten oder auch in Kübeln auf dem Balkon Kräuter zum Kochen anbauen möchten und dazu Tipps brauchen, ist Jekka McVicar's Kräuterführer ein umfangreicher Pool an Ideen. Wann muss ich säen, wie muss ich pflegen, wann und wie oft kann ich ernten, sind die Fragen, die der Ratgeber "Kräuter" ohne Umschweife beantwortet.

Sabine Mahnel 27.05.2019

Quelle: www.literaturmarkt.info