

Kräuter sammeln im Jahreskreis

Die Natur bietet dem Menschen ein reiches Angebot an wildwachsenden Kräutern, die zum Verfeinern von Speisen oder zur Herstellung von Tees, Tinkturen oder Salben genutzt werden können. Wann und wo man welche Kräuter sammeln kann und wie man sie am besten verarbeitet, erklärt die Kräuterpädagogin Daniela Dettling in ihrem Ratgeber "Die Wildkräuter der vier Jahreszeiten".

Dass es bei Kräuterwissen und Kräuterheilkunde um Wissen geht, das schon seit Jahrhunderten, ja sogar seit Jahrtausenden existiert und von Generation zu Generation weitergegeben wurde, erläutert Dettling in ihrer Einleitung, die außerdem von ihren eigenen Erfahrungen und Erinnerungen aus der Kindheit auf dem Lande geprägt ist. Anders als bei anderen Kräuterbüchern legt Dettling Wert darauf, die Pflanzen in den natürlichen Kreislauf des Lebens, d. h. in den Lauf der Jahreszeiten einzuordnen und das Wachstum und die Ernte in Erläuterungen zu Jahreskreisfesten, wie Lichtmess, Maifest und Sommersonnenwende einzubetten.

Bevor es losgeht mit den vier Großkapiteln, die jeweils für ein Quartal des Jahres stehen, werden Tipps zum Sammeln, Verarbeiten und Aufbewahren von Kräutern gegeben. Jedes Quartalskapitel beginnt außerdem mit ausführlichen Schilderungen der jeweiligen Jahreszeit, mit Mythen und Bräuchen und Tipps z. B. zu Frühjahrskuren oder dem Räuchern zur Adventszeit und in den Raunächten zwischen den Jahren. Danach folgen die jeweiligen Kräuter der Saison mit botanischem Namen, Volksnamen, bevorzugtem Fundorten und ihrer Heilwirkung bzw. ihrer Anwendung in Küche und Hausapotheke. Die Rezepte und Tipps reichen von einem Brennessel-Salz über ein Anti-Mücken-Spray aus Spitzwegerich und Lavendel bis zur Waldmeister-Bowle und Stiefmütterchen-Tinktur. Alle vorgestellten Kräuter werden mit Foto präsentiert, dennoch ist Vorsicht geboten beim Sammeln von Kräutern, die man nicht genau kennt. Viele Kräuter haben giftige Doppelgänger und sollten nur geerntet werden, wenn man sich vollkommen sicher ist.

Dass es Dettling ein persönliches Anliegen ist, das Wissen über Kräuter und ihre Heilkräfte weiterzugeben, zeigt sich nicht nur in ihrer Berufswahl - sie gibt Kräuterseminare und leitet Kräuterwanderungen - sondern auch in der liebevollen Gestaltung des Buches. Kräuter werden nicht einfach als etwas gesehen, das man sich zunutze machen kann, sondern sie werden als Teil der Natur gesehen, der einem Kreislauf unterworfen ist - jede Jahreszeit hat ihre Besonderheiten, ihre Feste und Bräuche sowie ihre speziellen Kräuter. Dettlings Kräuterbuch ist sowohl für Einsteiger geeignet als auch für bereits Kundige, die noch etwas mehr rund um die Kräuter, ihre traditionelle Verwendung und Bräuche, die mit Jahreszeiten und bestimmten Kräutern verbunden sind, wissen wollen.

Sabine Mahnel 03.04.2017

Quelle: www.literaturmarkt.info