

Die Wildkräuter der vier Jahreszeiten

Autorin: Daniela Dettling

Wieder eines jener Bücher, die alleine schon durch Format und Layout anziehend auf mich wirken, denke ich mir beim Öffnen des Versandkartons. Kennen Sie dieses leise Knistern im Einband, wenn man einen Buchdeckel zum ersten Mal öffnet? Und eingeschworene Buchmenschen wissen, was ich meine, wenn ich sage, dass ich diesen bestimmten feinen Duft von Papier und Druckfarbe verführerisch finde...

Gut, meine Liebeserklärung zum Valentinstag geht also an das Buch als solches, immerhin. Es gibt schlechtere Verbindungen als jene zwischen Menschen und Büchern, und Beziehungsdramen enden hier höchstens im Antiquariat oder in Form einer Buchspende. Dass dieses schöne Wildkräuterbuch, welches ich gerade in der Hand habe, einen Haushalt, in dem es Einzug gehalten hat, wieder verlässt, halte ich allerdings für eher unwahrscheinlich, zumal es sich mit seinen pastelligen Frühlingsfarben auch als dekoratives Element vorzüglich eignet. (Bücher werden als Wohnaccessoire schwer unterschätzt, auch das muss einmal gesagt werden!)

Daniela Dettling, die Autorin, ist selbst Kräuterpädagogin und leitet auch Seminare zu dieser Thematik. Nach einer kurzen allgemeinen Einleitung beginnt bereits das Kräuterjahr; hier fällt vor allem auf, dass die jeweils der Jahreszeit zugeordneten Kräuter übersichtlich und alphabetisch aufgelistet sind, was nicht nur zum Lesen, sondern auch zum Schmökern und Querlesen einlädt. Alte Bräuche von den Kelten bis zur jüngeren Vergangenheit finden in diesem Buch ebenfalls Erwähnung, wodurch ein schönes und rundes Gesamtbild entsteht. Wer keltische Rituale wieder aufleben lassen möchte und alte Mythen und Märchen im Zusammenhang mit Kräutern mag, ist ebenso gut beraten wie jemand, der sich ausschließlich für die jeweilige Wirkung der Kräuter und deren Zubereitungsmöglichkeiten interessiert.

Alle Wildkräuter werden nach Aussehen, Symbolik, medizinischer und kosmetischer Wirkung sowie nach Eignung in der Küche beschrieben; spirituelle Aspekte des Jahreslaufes bieten darüber hinaus Stoff zum Nachdenken und zur inneren Einkehr. Erwähnt wird dankenswerterweise auch, wenn Kräuter Giftstoffe enthalten oder Wechselwirkungen auslösen können, und als Bonus gibt es bewährte und zuverlässige Hausmittel für die kalte Jahreszeit. Mein Fazit: „Die Wildkräuter der vier Jahreszeiten“ ist ein optisch ansprechendes und inhaltlich überzeugendes Buch mit dem gewissen Etwas, das Ratgeber in Buchform haben, wenn sie mit Begeisterung und Sorgfalt gleichermaßen verfasst wurden.

Rezensiert von Maria Hofbauer im Februar 2021

Freya Verlag, 3. Auflage 2019
224 Seiten mit zahlreichen Farbfotos und Illustrationen
Hardcover, gebunden, 17 x 22 cm
ISBN: 978-3-99025-291-8
EUR 24.90 (A)