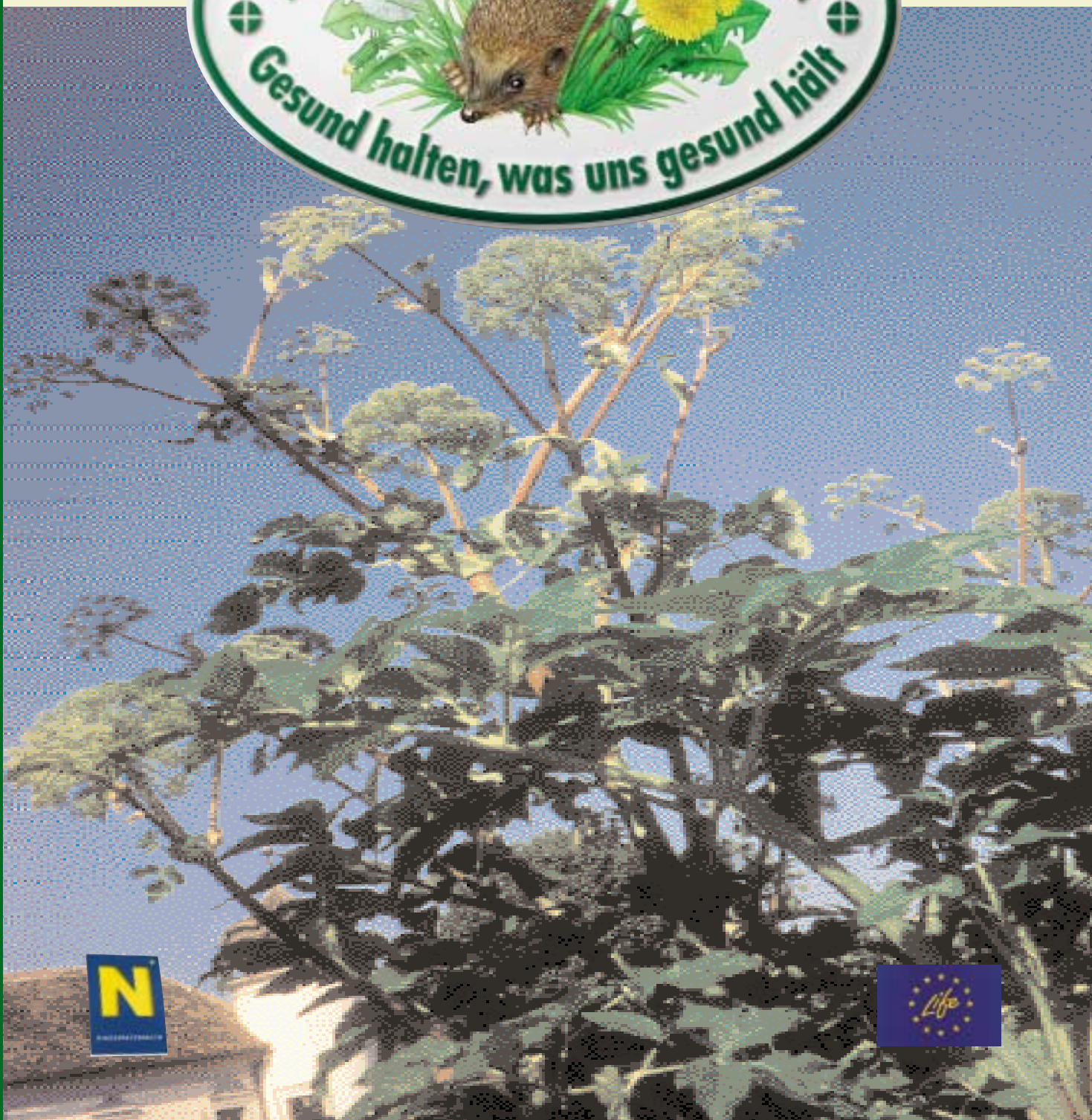


— 4 —

EIN KRÄUTERGARTEN





Alant

Das Verwerten von Kräutern zu Würz- und Heilzwecken ist sicher so alt wie die Menschheit selbst. Nicht ganz so alt ist die Geschichte der Kräuter in unseren Gärten. Das antike Griechenland schätzte die Kräuter ebenso wie die alten Römer. Da jedoch Kräuter wie Rosmarin und Oregano quasi vor der Haustür wuchsen, mussten diese nicht eigens kultiviert werden. Auf ihren Eroberungszügen nahmen die römischen Soldaten ihre Gewürzmittel mit – und kultivierten diese auch hierzulande.

## KRÄUTER – IHR WEG DURCH DIE GESCHICHTE IN UNSERE GÄRTEN.

Später waren es vor allem die Benediktinermönche, die Ableger von Kräutern in den rauen Norden mitnahmen und in den Innenhöfen der Klöster langsam an unser Klima gewöhnten. 812 nach Christus erließ Karl der Große eine Verordnung für seine Landgüter, das *Capitulare de villis*, in dem er genaue Anweisungen gab, welche Gemüse und Kräuter unbedingt angebaut werden sollten.

Von den Klöstern, den Zentren der Heilkunst, nahm nach einer erfolgreichen Behandlung durch Kräuter aus dem Klostergarten so manche Bäuerin Ableger für den eigenen Garten mit nach Hause. Auf diese Art und Weise fanden viele der heute wiederentdeckten Kräuter schon damals ihren Eingang in unsere Gärten.

Die Bauerngärten sicherten das Überleben der Gewürzkräuter bis in die Gegenwart, denn Mitte des letzten Jahrhunderts wurde die Natur- und Kräuterheilkunde von den Errungenschaften der Chemie und der Technik verdrängt. Die Erkenntnis aber, dass auch eine hochtechnisierte Gesellschaft nicht auf Dauer gegen die Grundregeln von Mutter Natur verstoßen kann, ließ das Pendel zurückschlagen. Heute ist es wieder modern, mit der Natur zu leben und sie – wo immer es nur geht – so nahe wie möglich zu uns heranzuholen. Auch in den Garten! Zum Glück bestätigt die Wissenschaft, was die Naturheilkundigen vieler vergangener Jahrhunderte durch Erfahrung schon lange wussten: Kräuter tragen wesentlich zum Wohl des menschlichen Organismus bei. Und bestätigen damit das alte Sprichwort: Gegen vieles ist ein Kraut gewachsen.

## GEWÜRZE, HEILMITTEL & WILDPFLANZEN IN EINEM.

In früheren Zeiten galt jede Pflanze, die kein Strauch oder Baum war, als Kraut. Botanisch gesehen bezeichnet man jene Pflanzen als krautig, die am Ende ihrer Wachstumsperiode entweder ganz oder nur im Winter absterben, um im nächsten Frühjahr wieder auszutreiben.

Landläufig versteht man unter Kräutern ganz allgemein Pflanzen, die in einer bestimmten Weise Nutzen für die Gesundheit des Menschen bringen können:

- Gewürzkräuter – sie helfen auf Grund ihrer aromatischen Inhaltsstoffe, Speisen einen charakteristischen Geschmack zu verleihen.
- Heilkräuter – das sind Pflanzen mit unterschiedlichen Inhaltsstoffen, die eine therapeutische Wirkung auf den Menschen haben können.
- Wildkräuter – so nennt man Pflanzen, die, wie ihr Name verrät, in der Natur wild wachsen und ebenfalls vielfältig genutzt werden können – als Gemüse oder Würze.

Salbei, Thymian und Co. sind Gewürzkräuter und Heilpflanzen, sowohl für den Menschen als auch für den Garten.

Sie besitzen z. B. bodenverbessernde Wirkstoffe, und ihr aromatischer Duft hält Schadinsekten von Gemüsenachbarn fern.



Ein bedeutender Anwendungsbereich ist der Einsatz von Duftstoffen. Kräuter werden traditionell zur Beduftung von Räumen und zur Schädlingsabwehr genutzt. In Form von ätherischen Ölen erleben sie eine Renaissance – speziell in der Aromatherapie und bei der Zubereitung von Naturkosmetik!



An diese Einteilung hält sich Mutter Natur wenig – so schenkt sie uns Pflanzen wie die Gundelrebe, die Wild-, Gewürz- und Heilkraut in einem ist. Sie ist Würze in Suppen, weshalb ihr oft ein eigenes Eck im Gemüsegarten gewidmet wird; *Gund* ist eine alte Bezeichnung für Eiter – den ätherischen Ölen der Gundelrebe wird eine entzündungshemmende Wirkung zugesprochen; als Lippenblütler liefert sie Nahrung für Insekten vor allem in schattigen Wiesenbereichen, wo sich andere Pflanzen schon rar machen.



Engelwurz

## KRÄUTER IM GARTEN – ES GIBT SO VIELE GESTALTUNGSARTEN!

### DIE RENAISSANCE DES BAUERNGARTENS – ZÜNFTIG & ERHOLSAM!

Mit dem Begriff Bauerngarten, der eben wieder stark in Mode kommt, bezeichnet man jenen von einem Zaun begrenzten Teil des Gartens, der zur Kultivierung von Gemüse- und Kräuterarten genutzt wird, die nicht robust genug sind, um draußen am Feld zu gedeihen. Dazu gehören neben Salat, Gurke und anderem Gemüse auch die Würzkräuter, die ja aus dem Süden stammen und besondere Aufmerksamkeit verlangen.

Der Bauerngarten ist ein positives Beispiel für Mischkulturen in unseren Gärten: Die einjährigen Kräuter lässt man in direkter Nachbarschaft mit dem Gemüse wachsen. Das kommt den Ansprüchen des Gemüses, den Standort von Jahr zu Jahr zu wechseln, entgegen. Die Kräuter wirken über sogenannte Phytonzide (das sind Pflanzenstoffe, die in den Boden gelangen) wachstumsfördernd auf ihre Nachbarn.

Ausdauernde Kräuter, die mehrere Jahre an ihrem Standort wachsen, finden hingegen ihren Platz in den Beeten am Rand des Gemüsegartens. Dort wachsen im traditionellen Bauerngarten Blütenstauden in friedlicher Eintracht mit langlebigen Gewürzkräutern (z. B. Liebstöckel) und Heilpflanzen (z. B. Alant und Eibisch). Charakteristisch für den Bauerngarten sind auch Elemente wie eine Rosenlaube, möglichst mit einer Bank mittendrin. Die Bäuerin wollte schließlich nach getaner Arbeit ihren Garten genießen. Damit ist der Bauerngarten auch Vorreiter einer neuen Gartenbewegung, die uns zeigt, dass der Aufenthalt im Garten wohltuende und heilende Effekte haben kann.



Malve



Gartenalant

Viele Kräuter blühen so schön, dass sie auch als Zierde in Blumenrabatten ins Auge springen. Beispiele sind Anisysop, Goldmelisse, echter Ysop und Oreganoarten – wahre Augenweiden und Duftwohltaten!





Borretsch

## Welches Kraut hilft wofür?

**Augenrost** hilft bei Bindehautentzündungen.

**Baldrian** wirkt schlaffördernd.

**Bärlauch** hilft bei Gefäßverkalkung.

**Beifuss** ist gallenanregend.

**Ehrenpreis** hilft bei Hauterkrankungen.

**Gänsefingerkraut** hilft gegen Durchfall.

**Goldrute** ist nierenstärkend.

**Hopfen** wirkt schlaffördernd.

**Johanniskraut** wirkt stimmungsaufhellend.

**Kalmus** wirkt appetitanregend.

**Klette** hilft bei Hauterkrankungen.

**Löwenzahn** wirkt harntreibend, stoffwechselanregend.

**Lungenkraut** hilft bei Bronchialkatarrh.

**Mädesüß** hilft bei Grippe.

**Schafgarbe** hilft bei Menstruationsbeschwerden.

**Schlüsselblume** wirkt schleimlösend.

**Spitzwegerich** hilft bei Bronchialleiden.

**Veilchen** wirkt schleimlösend bei Husten.

Zur richtigen Anwendung von Heilkräutern siehe S. 7 + S. 9

## GESUNDHEIT! IHR GARTEN ALS THERAPIE – DER HEILENDE GARTEN.

*Healing Garden* ist ein Begriff aus Amerika. Im Mittelalter sprach man vom *Hortulus sanitatis*, dem Gärtchen der Gesundheit. In den Klostergärten diente der Kräutergarten unter anderem dazu, dort inmitten der Farbenpracht und der herrlichen Düfte, wie sie die Kräuter liefern können, zu lustwandeln oder zu meditieren. Auch in der heutigen Zeit kann ein Kräutergarten ein heilender Raum werden, wenn man ihn sinnanregend gestaltet. Duftende Blütenpflanzen und aromatische Zierkräuter wie Zypressenkraut oder krauser Rainfarn regen unseren Duftsinn an, buntlaubige Salbeiarten oder silberlaubige Wermutarten erfreuen unser Auge.

Das Plätschern eines Springbrunnens oder die harmonischen Töne eines Klangspiels bringen uns ebenso dazu, unserem Garten zuzuhören, wie das vielstimmige Vogelgezwitscher und das beruhigende Summen der Insekten, die von den Kräutern angelockt werden. Den Garten spüren, ertasten und be-greifen wir, wenn wir von den Kräutern Blätter abreißen und rubbeln. Manche Kräuter haben weichsamte Blätter, wie der Wollziest, der sich wirklich wie ein Lammohr anfühlt, wie sein englischer Name „Lambs Ear“ schon sagt. Andere Kräuter sind klebrig, da sie neben ätherischen Ölen auch Harze enthalten, und andere wiederum haben seidig glatte Blätter. Es ist ein Erlebnis für unseren Tastsinn, Kräuterblätter zu berühren. Und dass Kräuter nach dem Würzen unseren Geschmacksinn aktivieren, ist heute schon ein selbstverständlicher Teil dieser Gartentherapie – und unserer Esskultur.

## GEGEN ALLES IST EIN KRAUT GEWACHSEN: WILDWACHSENDE HEIL- UND GEWÜRZPFLANZEN.

Heil- und Gewürzkräuter, die bei uns wildwachsend vorkommen, können Sie natürlich in Beeten kultivieren. Es ist aber im Sinne der Naturgartenidee, für diese Pflanzen im Garten Biotope zu schaffen, die ihren Lebensräumen in der Natur entsprechen:

- Eine Hecke aus heimischen Wildsträuchern liefert heilende Tees, wenn dort Weißdorn, Hundsrose, Kreuzdorn, Schlehdorn und vielleicht eine Birke wachsen. Zwischen den Sträuchern darf der Hopfen emporklettern, und am Boden der Hecke wachsen schattenangepasste Kräuter wie Bärlauch, wohlriechendes Veilchen, Lungenkraut, Ehrenpreis, Sanikel oder Scharbockskraut.
- Der Heckensaum, der Übergang von der Hecke zur Wiese, ist der beste Platz für ausdauernde Kräuter wie Beifuss, Goldrute, Klette, Dost, Schafgarbe oder Johanniskraut.
- In der Wiese finden sich Schlüsselblumen, Labkraut, Augentrost, Gänsefingerkraut, Spitzwegerich, Löwenzahn und Sauerampfer.
- Ein Teich bereichert die Vielfalt im Naturgarten, in seinem Uferbereich stehen Kalmus und Fieberklee im Wasser, in der feuchten Wiese rund um den Teich kann das Mädesüß genauso wie Baldrian oder Beinwell wachsen.



## DIE MINZE – VIEL BESSER ALS IHR RUF!

**Minzenpfad.** Die Minzen werden von vielen Gärtnern abgelehnt, da sie einen schier unüberwindlichen Hang zum Wuchern haben. Wenn man sie aber am Rand von Wegen pflanzt und in die Wiese hineinwachsen lässt, kann man ihr Ausuferern durch Mähen eindämmen und beim Vorbeigehen immer auch ein Blatt abreißen und daran schnuppern. Herrlich!

**Minzenbaumscheiben.** Eine andere Möglichkeit, Minzen sinnvoll zu kultivieren, ist, sie einfach auf Baumscheiben wachsen zu lassen. Minzen lieben lichten Schatten, ihre Wirkstoffe helfen, Pilzerkrankungen der in ihrer Mitte stehenden Bäume zu vermeiden.

## KLEINE IDEEN MIT GROSSER WIRKUNG – RUND UMS HAUS, AM BALKON UND AM FENSTER.

**Dufthalde.** Beim Bauen entsteht oft eine Böschung neben der Stiege zum Haus. Eine Alternative zu den herkömmlichen Bodendeckern wie z. B. Cotoneaster ist die Dufthalde mit niedrigen, trockenheitsresistenten Kräutern wie z. B. Bohnenkraut, Lavendel, Thymian, aber auch niedrigwachsenden Beifußarten (wie z. B. *Artemisia stelleriana*) oder Zypressenkraut, um silbrige Farbtupfer in die Böschung zu bringen.

**Duftrasen.** Nutzen Sie die Ausläufer bildende, ausdauernde römische Kamille für kleinere Flächen. Diesen Rasen kann man mit dem Rasenmäher kurz halten, ökologischer ist es jedoch, die kleinen Kamillenblüten austreiben zu lassen. Sie werden sehen – und riechen: Ein Sonnenbad auf einem Kamillenrasen ist eine wahre Aromatherapie.

**Kräutergärtchen.** Einen eigenen Gartenteil als Kräutergarten anzulegen muss nicht aufwendig sein: Ein quadratischer Grundriss mit einem Wegkreuz zwischen vier gleich großen Beeten, eingefasst von duftenden Sträuchern und an einem Wegende eine Rosenlaube – fertig ist der *Hortulus sanitatis*, ein duftender Platz zum Seelebaumeln, Entspannen und Krafttanken. Platz finden in diesem Gärtchen alle unsere Lieblingskräuter fürs leibliche Wohl und alle Sinne.

**Kräuterspirale.** Durch die Permakultur-Bewegung ist die Kräuterspirale populär geworden. Die Idee dahinter: Auf einem schneckenförmig und sachte ansteigenden Beet, das seine Konturen durch aufgeschichtete Steine erhält, schafft man mit einem Minitich am Fuß der Spirale einen feuchten und am höchsten Punkt einen sehr trockenen Standort – und damit auf kleinem Raum optimale Verhältnisse für die unterschiedlichen Ansprüche von Kräutern. Wichtig ist es, die Kräuterspirale groß genug anzulegen, um den Kräutern entsprechende Wuchsmöglichkeiten zu schaffen (Minstdurchmesser zwei Meter).

**Kräutergarten im Topf und Kasten.** Ihnen steht kein Garten zur Verfügung – trotzdem müssen Sie nicht auf Ihre Kräuterkultur verzichten! Fast alle Kräuter lassen sich auch in Töpfen kultivieren. Beachten muss man dabei die Wuchshöhe und die Ansprüche der Kräuter, um passende Pflanzgefäße zu wählen. Beim Überwintern der Töpfe im Freien empfiehlt es sich, sie auf isolierende Unterlagen zu stellen, die Töpfe mit Noppenfolie zu umwickeln und mit Reisig abzudecken.

**Kräuter fürs Fensterkistchen.** Einjährige Kräuter wie Petersil, Dill oder Schnittsellerie eignen sich ebenso wie Schnittlauch, Oregano, Thymian, Salbei oder auch Minzen, wenn man pro Fensterkistchen nur eine Art pflanzt.



Katzminze

Informieren Sie sich beim Kauf von Kräutern über deren Standort- und Pflegebedingungen.



BOHNENKRAUT

THYMIAN

Der Begriff Permakultur kommt von *permanent agriculture*, darunter versteht man landwirtschaftliche Systeme aus mehrjährigen oder sich selbst vermehrenden Pflanzen, die sich, ohne allzu intensiven Kultur- und Energieaufwand durch den Menschen, selbst erhalten.



Basilikum

## GEWÜRZKRÄUTER UND IHRE WIRKUNG.

Der Würzduft macht den Mund wässrig – nicht nur bildhaft gesprochen. Mehr Speichel macht die Bissen „schluckhafter“ und führt reflektorisch zu einer gesteigerten Magensaftsekretion. Die ätherischen Öle der Kräuter steigern die Durchblutung sämtlicher Verdauungsorgane und regen diese an. Würzkräuter regulieren die Darmbewegung, wirken krampflosend und damit blähungswidrig. Erwiesenermaßen haben sie auch eine kreislaufanregende Wirkung und verhindern so, dass man sich nach dem Essen müde fühlt.

Die ätherischen Öle der Würzkräuter sind aber nicht nur verdauungsanregend, sondern haben auch therapeutische Wirkungen. Das Würzen mit Kräutern ist daher eine echte Prophylaxe:

- Anis ist krampflosend bei Husten,
- Basilikum stärkt die Nerven,
- Knoblauch beeinflusst den Cholesterinspiegel günstig,
- Rosmarin wirkt blutdrucksteigernd,
- der Wacholder wirkt harntreibend.

Viele Kräuter wirken hormonell anregend, zum Beispiel wäre Salbei ein gutes Würz gegen Wechselbeschwerden. Auch auf Männer können Kräuter hormonell anregend wirken, manche bewirken jedoch das Gegenteil. Die Kräutergärtnerin sollte sich daher ganz genau überlegen, wann sie die Erdäpfelsuppe mit Bohnenkraut oder alternativ dazu mit Majoran würzt ...

Würzkräuter sind ausgezeichnete Lieferanten von Mineralstoffen und Spurenelementen. Liebstöckel, Petersil und Sellerieblätter sind hervorragende Eisenquellen und tragen durch ihren hohen Kaliumgehalt dazu bei, das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper zu erhalten. Durch ihren hohen Mineralstoffgehalt helfen sie, Salz zu sparen und sind daher günstig für Bluthochdruck-Patienten.

## WIE WÜRZT MAN RICHTIG?

Oft gibt es irreführende Hinweise, die besagen, dass man dieses Kraut mitkochen lassen sollte, jenes jedoch nicht. Richtiges Würzen ist eigentlich ganz einfach:

Um die Mineralstoffe und Spurenelemente der Kräuter zu nutzen, lässt man einen Teil mitkochen. Die ätherischen Öle, die das Aroma und die verdauungsanregende Wirkung liefern, werden durch Kochen zerstört. Es ist daher sinnvoll, kurz vor dem Fertigwerden der Speisen noch einmal ordentlich nachzuwürzen, um auch diese Wirkstoffe im Essen zu erhalten.

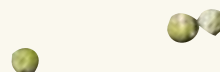
MAJORAN



ROSMARIN

## Suppenwürze

Mischen Sie zu gleichen Teilen getrocknete, zerkleinerte Blätter von Liebstöckel, Petersilie und Schnittsellerie. Dazu gibt man grob zerstoßene Piment- und Pfefferkörner. Füllen Sie diese Mischung in ein Gefäß – schon haben Sie jederzeit ihre Suppenwürze griffbereit.



## WIE WENDET MAN HEILKRÄUTER SELBST AN?

Heilkräuter sind Pflanzen, die auf Grund ihrer Wirkstoffe eine therapeutische Wirkung auf den Menschen haben. Um sie aber sinnvoll gegen Krankheiten anwenden zu können, ist es notwendig, sich die entsprechenden Kenntnisse über ihre Wirkung anzueignen. Darüber hinaus sollten Sie wissen, wann der richtige Zeitpunkt für die Ernte gekommen ist (um den Wirkstoffgehalt optimal nutzen zu können), welche Pflanzenteile geerntet und wie die Kräuter richtig getrocknet werden.



Anisysop

Eine andere Nutzungsmöglichkeit liefern uns Kräuter, die zwar keine ausgesprochene Heilwirkung haben, sich aber auf Grund ihrer aromatischen Inhaltsstoffe zur Verwendung als täglicher Tee – zum Beispiel zum Frühstück – eignen. Die Goldmelisse, der Anisysop, die unterschiedlichen Minzenarten und die zitronenduftende Katzenminze sind gute Beispiele dafür. Da diese Kräuter wohlschmeckende Tees liefern, sind sie auch ideale Kindertees (nicht für Säuglinge geeignet).

## Kindertee- mischung

2 Teile getrockneter Anisysop, 1 Teil Goldmelisse, 1 Teil Apfelminze und 1 Teil Fenchelkörner werden zusammengemischt. Zur Teezubereitung nimmt man 2 Teelöffel der Mischung und übergießt sie mit einem viertel Liter heißem Wasser. Nicht länger als fünf Minuten ziehen lassen.

## DIE GEWÜRZKRÄUTER IN UNSEREM GARTEN.

Einjährige Kräuter als Nachbarn im Gemüsegarten wirken nicht nur wachstumsfördernd auf das Gemüse. Die ätherischen Öle der Kräuter haben durch ihren Duft oft auch eine abwehrende Wirkung auf Schadinsekten.

## Pflanzen

### Einjährige Kräuter – gute Nachbarn und Gartenhelfer:

Kraut	Günstige Nachbarschaft	Besonderheiten
Basilikum	Paradeiser, Gurken	Lockt Bienen an, fördert Bestäubung, beugt dem Schädlingsbefall vor.
Bohnenkraut	Bohnen, Zwiebel	Abwehrend auf Bohnenlaus, ertragssteigernd, wachstumsfördernd für Zwiebel.
Borretsch	Gurken, Kohl	Gute Bienenweide, hält Schädlinge fern.
Dill	Gurken, Kohl, Paradeiser, Karotten	Lockt Bienen zur Bestäubung an, fördert die Keimung, wehrt Kohlweißling ab.
Kerbel	Salat, Kohlrabi	Schützt gegen Läuse und Ameisen, erhöht das Aroma.
Knoblauch	Erdbeeren, Gurken, Himbeeren, Rosen	Vorbeugend bei Grauschimmel, Mehltau, Erdbeermilbe, abwehrend bei Wühlmaus.
Schnittsellerie	Kohlgewächse, Bohnen	Hält den Kohlweißling ab, wachstumsfördernd.
Kamille	Kohlsprossen, Sellerie	Bodenheilende Pflanze.

Doldenblütler – dazu gehören Karotten, Petersil, Dill, Kerbel, Sellerie, auch Liebstöckel, Fenchel und Engelwurz – sind eine kampfesfreudige Pflanzenfamilie. Sie bringen sich gegenseitig um, wenn sie zu nahe stehen. Eine Nachbarschaft von diesen Pflanzen stets vermeiden!



Borretsch

## AUSDAUERENDE GEWÜRZ- UND TEEKRÄUTER FÜR IHREN GARTEN.

Gewürzkräuter stammen meist aus dem mediterranen Raum und verlangen daher besondere Wuchsbedingungen. Egal, ob Sie einen eigenen Kräutergarten anlegen oder die ausdauernden Kräuter an den Rand der Gemüsebeete oder vielleicht in Blumenbeete setzen wollen, Sie sollten die Ansprüche der Kräuter kennen.



### Pflanzen

*Viel Sonne, eher trockenen, durchlässigen und gut mit Kalk versorgten Boden brauchen:*

Kraut	Einsatz/Wirkung	Besonderheiten
Lavendel	Gewürz für Fisch- u. Fleischgerichte, als Badezusatz entspannend und nervenstärkend, Tee.	Passt schön zu Rosen, diese brauchen jedoch mehr Dünger und Wasser als Lavendel.
Oregano	Würze für Pizzen, Kartoffelsuppe etc., durchblutungsfördernd.	Winterharte, griechische Oregano-Arten verwenden.
Pimpinelle (Wiesenknopf)	Gewürzkräuter für Salate und Soßen.	Nicht mit Bibernelle (lat. <i>Pimpinella major</i> ) verwechseln.
Salbei	Gewürz für Fleisch- u. Fischgerichte, hilfreich bei Wechselbeschwerden.	Echter Salbei ist ausdauernd, Muskatellersalbei zweijährig.
Thymian	Generelles Würzmittel, vorbeugend bei Atemwegserkrankungen, Tee.	Probieren Sie auch Zitronen- und Orangenthymian.
Weinraute	Würze für Getreide- und Paradeisergerichte, gegen Venenleiden.	Manche Menschen reagieren bei Hautkontakt allergisch (Kontaktallergie).
Winterbohnenkraut	Natürlich für Bohnengerichte, aber auch für Gemüsesuppen und Fleisch.	Ausdauernd; es gibt auch einjähriges Bohnenkraut.
Ysop	Für Grillgerichte und Suppen, stärkt Nerven- und Atmungsorgane, Frühstückstee.	Wunderschön blau blühend, duftet nach Weihrauch.

### Pflanzen

*Etwas Sonne, nicht zu trockenen, gut gedüngten Gartenboden brauchen:*

Kraut	Einsatz/Wirkung	Besonderheiten
Anisysop	Aromatischer Tee für Kinder und Erwachsene.	Wundervoll, meist lichtblau, blühend. Blätter schmecken nach Anis und Ysop.
Bergminze	Liefert aromatische Tees.	Es gibt unterschiedlichste Arten.
Estragon	Würze für Erdäpfelsuppe u. Gemüsegerichte, fördert die Verdauung.	Kaufen Sie den würzkräftigeren französischen Estragon.
Fenchel	Für Süßspeisen, Tee für Kleinkinder, blähungswidrig, milchbildend.	Selber kultivieren, bei Kauf Pestizidbelastung möglich.
Goldmelisse (Indianernessel)	Guter Frühstückstee.	Nicht neben eigentlicher Melisse pflanzen, blüht wunderschön rot.
Katzenminze	Angenehmer aromatischer Tee.	Zitronig duftende Art verwenden.
Liebstockel (Maggikraut)	Suppenwürze, salzsparend, frisch für Butterbrot und Paradeissalat.	Tendenz zum Wuchern, nicht neben Doldenblütler pflanzen.
Melisse	Für Topfengerichte und Salate, Tee, Bad, stimmungsaufhellend.	Wird aufgrund ihres Geruches als Zitronenmelisse bezeichnet.
Winterhecken- u. Luftzwiebel	Wie Schnittlauch verwenden.	Können bis in den Winter hinein geerntet werden.



Der NÖ-Naturgartenraumber Teil 4 Mein Kräutergarten



### Polypousi

Nutzen Sie die Möglichkeit, den Duft des Sommers einzufangen und in die Wohnung zu zaubern! Mischen Sie getrocknete Blätter von Kräutern mit getrockneten Blüten von Duftpflanzen, gemahlene Gewürzen, ätherischen Ölen und Fixativen (z. B. Iriswurzelpulver). Mit ein bisschen Kreativität entstehen so wundervolle Duftmischungen, die, in Schalen gefüllt, unsere Wohnräume mit selbst-kreiertem Aroma erfüllen.

Anisysop





## Pflanzen

Schatten und guten Gartenboden mit genügend Feuchtigkeit brauchen:

Kraut	Einsatz/Wirkung	Besonderheiten
Pfefferminze	Heiltee bei Übelkeit und Erbrechen.	Stark duftende Sorte ist die Mitcham-Minze.
Kärtner Nudelminze	Würzen von Topfenspeisen.	
Eau de Cologne-Minze	Würzen von Obstsalat, aromatischer Tee.	Der Duft erinnert an Bergamotte, Einsatz bei Rasierwasser.
Apfelminze	Tee wird von Kindern gern getrunken.	Riecht nach Kaugummi.
Süßdolde	Zum Würzen von Süßspeisen.	Blätter duften nach Anis.



Indianernessel

## PFEFFERMINZE



## PIMPINELLE

## Pflanzen

Sonnige Plätze und einen guten Gartenboden brauchen folgende Heilkräuter:

Kraut	Einsatz/Wirkung	Besonderheiten
Arnika	Tinktur bei Prellungen und Zerrungen.	Kanadischer Wiesenarnika wächst ohne Probleme im Garten.
Alant	Wurzel als Hustentee.	Hoch wachsend, gelb blühend.
Eibisch	Reizmildernder Tee bei Husten, Sodbrennen.	Anspruchslose, wunderschöne Bauerngartenpflanze.
Engelwurz	Verdauungsfördernder Tee, Kräuterlikör.	Alle Teile aromatisch duftend, hoch wachsend.
Mutterkraut	Mittel gegen Migräne, Blätter auf Butterbrot.	Traditionelle Bauerngartenpflanze.
Stockrose	Blüten für Hustentee.	Wunderschöne Bauerngartenpflanze.



Bei der Anwendung von Kräutern zu Heilungszwecken, z. B. Teekuren, informieren Sie sich genau über den Erntezeitpunkt, die Dosierung und die Anwendungsdauer!

Estragon franz.



## KRÄUTER KULTIVIEREN – SO WIRD ´S GEMACHT!

### Tipp

Der Anbau vieler verschiedener Kräuter:



1. Einen Topf mit Aussaat-erde (= ungedüngtes Substrat) füllen, Samen oberflächlich verteilen und mit einer Blumenspritze befeuchten, um eine Verbindung mit dem Substrat herzustellen.



2. Samen feucht halten, indem man die Töpfe in Wasser stellt.



3. Ein beschriftetes Plastik-säckchen über den Topf gestülpt wirkt wie ein Minigewächshaus, wenn man den Topf auf eine warme Unterlage stellt.



4. Nach dem Erscheinen der ersten richtigen Blätter (nicht mit den Keimblättern verwechseln!) müssen die Pflanzen zur guten Weiterentwicklung in mehrere Töpfe verteilt werden.

Wer die jeweiligen Standortansprüche heimischer Kräuter kennt, kann für sie von Anfang an im Garten optimale Bedingungen schaffen. Vor allem, wenn schon bei der Bepflanzung nur jene Kräuter ausgewählt werden, die mit den Verhältnissen im Garten gut zurecht kommen!

### DÜNGEN UND GIESSEN?

Grundsätzlich: Zu häufiges Düngen lässt die Kräuter ins Kraut schießen, was jedoch auf Kosten der Inhaltsstoffe geht. Eine Versorgung der Böden mit Kompost reicht üblicherweise als Düngung vollauf. Einjährige Kräuter, die in Eintracht mit dem Gemüse wachsen, nehmen Ihnen aber auch Düngegüsse mit Brennnesseljauche\* oder Komposttee\* nicht übel. Alle anderen Kräuter brauchen keine so starke Stickstoffdüngung, sind jedoch beim Pflanzen über eine Vorratsdüngung in Form von Hornspänen glücklich.

Da unsere Kräuter sehr unterschiedlich durstig sind, sollten sie auch dementsprechend in eigenen Beeten zusammengepflanzt werden: ein Beet für trockenheitsliebende Südländer und ein anderes Beet für die durstigeren Kräuter.

### SCHÄDLINGE?

Sie sind auf Kräutern meist kein Problem, da sich diese mit ihren aromatischen Gerüchen oft selbst wehren. Manche Heilkräuter wie z. B. die Stockrose können aber sowohl unter Schadinsekten als auch unter Pilzerkrankungen (z. B. Rost) leiden. Um die Gesundheit von Kräuteranwendungen nicht zu gefährden, empfehlen sich höchstens Spritzungen mit Brennnesselauszug gegen Schadinsekten oder Schachtelhalmbrühe\*, welche vorbeugend gegen Pilzerkrankungen wirkt.

### KRÄUTER SCHNEIDEN?

Regelmäßiges Ernten der frischen Kräutertriebe ist die beste Maßnahme, um Verholzung zu verhindern. Bei manchen Kräutern macht ein Rückschnitt vor dem Winter Sinn – er sollte aber nicht höher als eine Handbreit über dem Boden angesetzt werden. Kräuter, die aus dem Holz austreiben (z. B. Salbei, Weinraute) können im Frühjahr noch einmal zurückgeschnitten werden. Dadurch verholzen sie nicht und leben länger.

### WINTERSCHUTZ?

Brauchen vor allem die Gewürzkräuter aus dem Süden. Wie? Einfach mit Reisig abdecken (Rosmarin will im Haus überwintern).

### ANBAU UND VERMEHRUNG?

Kräuter kann man in vielfältiger Weise vermehren:

- Man kann sie aus Samen heranziehen (v. a. bei vielen Pflanzen zu empfehlen).
- Samenanbau erfordert das Wissen um die richtige Behandlung. Die meisten unserer Gewürzkräuter sind sogenannte Lichtkeimer, aus diesem Grund dürfen die Samen nicht mit Erde bedeckt werden.

\*Rezepte im Naturgarten-Ratgeber Nr. 3



- Manche Samen kann man direkt im Freien aussäen. Man zieht eine leichte Rille, in die man die Samen nur zart eindrückt. Durch das Gießen schließt sich diese Rille langsam und die Keimlinge finden so genug Erde zum Anwachsen.
- Ausdauernde Kräuter besser in Töpfen in warmen Räumen vorkultivieren.

Bei den Heilpflanzen ist der Kauf beim Gärtner anzuraten. Manche sind sogenannte Frostkeimer, die erst nach einer ausreichenden Kälteeinwirkung keimen. Sie sollten daher schon im Herbst an Ort und Stelle im Garten gesät werden. Haben Sie diesen Zeitpunkt verpasst? Ahmen Sie die Kälteeinwirkung einfach nach, indem Sie die Samen in einen Plastiksack mit feuchtem Sand schichten und für einige Wochen in den Kühlschrank geben.

## SO BLEIBEN KRÄUTER HALTBAR UND WÜRZIG.

### TROCKNEN.

Für den Wintervorrat oder die Heilkräuter-Hausapotheke empfiehlt sich eine Trocknung der Kräuter – dafür ist der richtige Erntezeitpunkt wichtig: Gewürzkräuter wie Thymian oder Melisse schneiden, wenn sie gerade zu blühen beginnen. Es sollte ein bis zwei Tage vorher nicht geregnet haben, die beste Tageszeit ist die Zeit um Mittag. Die Kräuter nicht waschen, wenn sie staubig sind, nur vorsichtig ausschütteln. Dann zu lockeren Sträußen binden und verkehrt herum aufhängen.

Der optimale Ort zum Trocknen ist warm und luftig, aber nicht sonnig und zugig. Auf keinen Fall sollten die Kräuter im Freien getrocknet werden, da die Luftfeuchtigkeit zu Schimmelbildung führen kann.

Von manchen Gewürzen wie Fenchel oder Dill erntet man die Samen. Da bei diesen Doldenblütlern nie alle Samen gleichzeitig reif werden, ist folgendes Vorgehen anzuraten: Man beutelt die Dolde mit den Samen zart in ein Papiersäckchen. Dadurch fallen nur die reifen Samen aus und die unreifen können an der Pflanze selbst ausreifen. Dieser Aufwand wird von den Gewürzen mit einem ganz besonderen Aroma belohnt.

### ALTBEWÄHRT: SALZ, ESSIG & ÖL.

Die alten, traditionellen Methoden der Konservierung, nämlich die Kräuter einzusalzen oder in Essig oder Öl anzusetzen, wollen wir Ihnen ganz besonders ans Herz – und in die Speisekammer legen:

#### *Kräutersalz*

Feingewiegte Kräuter lagenweise mit Salz bestreuen. Das Verhältnis sollte 5 Teile Kräuter zu 1 Teil Salz betragen. Besonders gut zum Einsalzen eignet sich Dillkraut. Bei der späteren Würzung muss natürlich auf zusätzliches Salzen verzichtet werden.

#### *Kräuteröl*

Frische Kräuter gibt man in ein Glas mit Schraubverschluss, übergießt sie mit einem geschmacksneutralen Öl wie Distel- oder Mohnöl, verschließt es und lässt es drei Wochen an einem warmen Ort stehen. Dann abfiltern und abfüllen. Solche Kräuteröle können als Salatöl, zum Kochen und zum Grillen verwendet werden.

### *Brennnessel- auszug*

1kg frische Blätter mit 10 Liter Wasser übergießen, einen Tag ziehen lassen, abseihen.



### *Aufbewahrung*

In sauberen Papiersäcken oder in Gläsern mit Schraubverschluss im Schrank lagern. Bei größeren Mengen können Sie auch Kartons verwenden.

### *Einfrieren*

Häufig wird zur Konservierung der Kräuter das Einfrieren empfohlen. Dabei bleiben zwar die Vitamine erhalten, aber das Aroma leidet stark unter dem Gefrierschock.





In der alten Blumen-  
sprache stehen Kräuter  
für folgende Aussagen:

- Basilikum – gute Wünsche
- Engelwurz – richtige  
Eingebung
- Lavendel – Glück
- Rosmarin – Erinnerung
- Salbei – Häuslichkeit
- Sauerampfer – Zuneigung
- Thymian – Mut

Die Wissenschaft be-  
stätigt diese vergessene  
Symbolsprache.



**GARTENTELEFON**  
täglich unter  
Tel. 02742/74333,  
Fax 02742/74333-733

**Mittwoch**  
**Gartenberatungstag**  
„die umweltberatung“

Mostviertel (Amstetten)  
Tel.: 07472/61486

Mostviertel (Pöchlarn)  
Tel.: 02757/8520

NÖ Mitte (St. Pölten)  
Tel.: 02742/74341

NÖ Süd (Wr. Neustadt)  
Tel.: 02622/26950

NÖ Süd (Mödling)  
Tel.: 02236/860664

Waldviertel (Zwettl)  
Tel.: 02822/53769

Weinviertel (Hollabrunn)  
Tel.: 02952/4344

Weinviertel (Orth/Donau)  
Tel.: 02212/29490

Weinviertel (Zistersdorf)  
Tel.: 02532/81581

### Kräuteressig

Ganz gleich wie Kräuteröl kann man auch Kräuteressig herstellen. Die Kräuter in einem Glas mit Apfel- oder Weinessig übergießen, zwei bis drei Wochen an einem kühlen Ort stehen lassen und dann abfiltrieren.

### Kräutersirup

Ein mit Wasser verdünnter, erfrischender und gesunder Durstlöcher! Zur Herstellung 3 Liter Wasser und 3 kg Zucker aufkochen, in die heiße Lösung einen halben Liter frische Kräuter (Goldmelissenblüten, Melissenblätter, Minzeblätter usw.) geben, 24 Stunden ziehen lassen, abseihen und 6 dag Zitronensäurepulver dazugeben. Nochmals 24 Stunden ziehen lassen und dann abfüllen.

### Kräuterliköre

Alkohol löst die ätherischen Öle besonders gut, was den Kräuterlikör schon seit langem zum beliebten Aperitif oder Digestif macht. Die Herstellung ist einfach: Kräuter mit 40%igem Alkohol (z. B. Korn, Wodka oder Weingeist) übergießen, nach 3 Wochen abfiltrieren und mit gleich viel Zuckerwasser vermengen, wieder abfüllen und reifen lassen.



### LITERATURHINWEISE/BUCHTIPPS:

**Bremness, L.: Das große Buch der Kräuter.** Ein Buch mit englischem Flair, das sich mit Kräutern befasst, die in keinem Garten fehlen sollten. Mit wunderschönen Abbildungen und einem ausführlichen Rezeptteil – vom Kochen über Kosmetik bis hin zum Kräuterpotpourri. AI Verlag, Aarau 1988.

**Kreuter, M.-L.: Kräuter und Gewürze aus dem eigenen Garten.** Dieses Kräuterbuch informiert über Aussaat, Düngung, Vermehrung und biologischen Pflanzenschutz. Wirkstoffe, Verwendung und Konservierung von Würz- und Heilkräutern, mit ausführlichen Pflanzenportraits. BLV Verlagsgesellschaft, Wien 1995.

**Die Umweltberatung: Kräuter – Aroma und Duft in Garten und Küche.** Die Broschüre schafft Ihnen einen Überblick über gängige Kräuter im Garten. Zum praktischen Einsatz motivieren die Informationen zur Verwendung von Kräutern in der Küche sowie lukullische Rezepte. Eigenverlag, St. Pölten 1997.

**Wiegele, M.: ABC der Kräuterheilkunde.** Empfehlenswertes Buch, wenn man sich für Heilpflanzen und deren Wirkstoffe interessiert. Beschreibung zu gängigen und exotischen Heilpflanzen auf Grundlage von traditionellen und wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Palette reicht von Kräutern gegen Erkältungskrankheiten bis zu Stoffwechselkräutern. Norika, 1999.

**Eine Bezugsquellenliste für Kräuterraritäten erhalten Sie beim Gartentelefon.**

„Natur im Garten“ ist eine Aktion des NÖ Umweltlandesrates Mag. Wolfgang Sobotka. Träger dieser Aktion sind das Amt der NÖ Landesregierung – Abteilung Umweltwirtschaft und Raumordnungsförderung, „die umweltberatung“ NÖ, die NÖ Agrarbezirksbehörde und die NÖ Baudirektion – Ortsbildpflege.

*In der Sammelmappe des „NÖ Naturgarten-Ratgebers“ finden Sie in Zukunft alles Wissenswerte zum naturnahen Garten: von der Blumenwiese bis zum Gartenteich. Die vierte Ausgabe des Ratgebers halten Sie in Händen. Weitere Teile folgen. Sie bestellen den Naturgarten-Ratgeber bei Ihrem Gartentelefon und erhalten die Neuerscheinungen laufend zugesandt. Weitere Informationen: [www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at)*

### Impressum:

Herausgeber und Verleger: Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Umweltwirtschaft und Raumordnungsförderung, Landhausplatz 1, Haus 16, A-3109 St. Pölten; Redaktion: Vera Wegscheider, Judith Braunisch; Text: Miriam Wiegele, Herbert Schürz; Grafische Konzeption: Helmut Kindlinger; Grafische Realisation: Grafik Zuckerstätter/Alexandra Gugel, Almut Rink; Zeichnungen: Waltraud Bauer, Christian Zuckerstätter; Fotos: Arche Noah/Werner Lang, Werner Gamerith, Peter Santner, H. & H. Wagner, Miriam Wiegele, Grafik Zuckerstätter; Titelfoto: Arche Noah; Litho: Zehetner; Druck: radinger.print, Scheibbs. Gedruckt auf Recyclingpapier mit Pflanzenölfarben. Ausgabe März 2004.

