

Vom Tontopf in den Kochtopf

Kaum etwas ist so pflegeleicht wie Kräuter. Einen warmen Ort und etwas durchlässigen Boden, mehr verlangt solch ein sonnenhungriger Kräuterschatz nicht. Nur Ampfer, Basilikum und Koriander, Minzen, Petersilie und Schnittlauch wollen etwas mehr Wasser und weniger Licht. In jedem Fall aber brauchen gute, starke Jungpflanzen einen großen Topf, um gut zu gedeihen. Viele Kräuter lassen sich durch Stecklinge erfolgreich vermehren.

Töpfe: Je größer der Topf, je breiter der Trog, desto weniger Arbeit hat man. Besonders Basilikum wird Ihnen dafür danken. Kräuter trocknen so im Sommer nicht so schnell aus und mehrjährige Arten frieren in der kalten Jahreszeit nicht so schnell durch. Bevor junge Kräuter im Topf mit Abzugsloch landen, kommen Kies oder Tonscherben hinein. Sie lassen das Gießwasser gut abfließen. Bekommt jedes Kraut seinen eigenen Topf, können Sie die Pflanzen nach ihren Lichtansprüchen gut platzieren.

Torffreies Substrat: Je karger ein Kraut gezogen wird, desto intensiver ist im Allgemeinen der Geschmack - am liebsten gewöhnliche Gartenerde oder spezielle Kräuternerde. Für mediterrane Kräuter mischen Sie die torffreie Erde mit grobem Sand im Verhältnis 1:1.

Wassergaben: Die Töpfe im Sommer immer gut durchfeuchten, kleine Mengen Wasser bringen wenig: bei trockenheitsverträglichen Arten 1 bis 2 Gaben Regenwasser je Woche - nur morgens oder frühabends. In der Mittagshitze verdunstet das Wasser sonst sofort.

Düngung: Mediterrane Arten brauchen kaum gedüngt werden. Andere Kräuter in den ersten Wochen nach dem Eintopfen lieber sparsam mit organischem Dünger versorgen. Nährstoffe sind in gekaufter Erde ausreichend enthalten.

Kräuter haltbar machen

Viele Kräuter lassen sich gut **trocknen**, ohne dabei ihr Aroma zu verlieren. Gerade Pflanzen mit holzigen Stielen gehören dazu (Bohnenkraut, Oregano, Rosmarin, Salbei und Thymian), aber auch Beifuß, Liebstöckel, Melisse oder Minze. Am besten ernten Sie einwandfreie Pflanzenteile, bevor diese blühen, immer vormittags. In kleinen Bündeln trocknen sie gut z.B. auf luftigen Dachböden oder in Carports.

Eine **Kräutersalzmischung**, die sich mehrere Monate im Kühlschrank hält, besteht aus Estragon, Liebstöckel, Majoran, Petersilie und Thymian. Die Kräuter fein schneiden, mit der gleichen Menge Salz mischen und fest in ein kleines Schraubglas pressen.

Einfrieren können Sie Dill, Basilikum, Schnittlauch und Petersilie. Gut beschriftet nicht vergessen!

Für ein **Kräuteröl** werden einzelne Kräuter oder eine Mischung von Kräutern (wie z.B. Oregano oder Thymian) und Knoblauch oder auch getrocknete Chili mit hochwertigem Pflanzenöl zur Gänze bedeckt. Nach etwa vier bis sechs Wochen Lagerung an einem dunklen, kühlen Ort hat das Öl den typischen Geschmack angenommen und kann verwendet werden.



Pflanze Kräuter. Würze dein Leben.

Kräuter zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Sie bereichern Gärten, Balkone und Terrassen, fördern die Biodiversität und bieten wertvolle Lebensräume sowie Nahrungsquellen für Insekten und andere Nützlinge. Gleichzeitig sind sie ein fester Bestandteil regionaler Esskultur und lassen sich vielseitig in der Küche einsetzen.

Unter dem Schwerpunkt „Pflanze Kräuter. Würze dein Leben.“ greifen wir bei der NÖ Umweltbewegung „Natur im Garten“ diese vielfältigen Aspekte auf und stellen die ökologische und praktische Bedeutung von Kräutern in den Fokus. Wir geben Ihnen konkretes Wissen an die Hand und zeigen Ihnen, wie einfach Kräuter ökologisch kultiviert und wirkungsvoll in Ihren Garten integriert werden können.

Gemeinsam können wir so die Artenvielfalt fördern, ökologische Kreisläufe stärken, klimaangepasste sowie zukunftsfähige Grünräume schaffen und einen weiteren Beitrag für die Lebensqualität in Niederösterreich leisten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Mitmachen, Ausprobieren und Gestalten!

Ihre
Johanna Mikl-Leitner



J. Mikl-Leitner

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau von
Niederösterreich

NATUR im GARTEN

Gartenkräuter für Terrasse und Balkon



www.naturimgarten.at

Gemeinsam für ein gesundes Morgen.



Die wichtigsten Küchenkräuter im Porträt in alphabetischer Reihenfolge

Basilikum (*Ocimum basilicum*)

Standort sonnig, warm & regengeschützt, durchlässiger, nährstoffreicher Boden
Wuchs einjährig, bis 30 cm
Blüte Juli-August
Vermehrung Direktsaat, Stecklinge
Pflege regelmäßig gießen, nicht vor Ende Mai ins Freiland
Verwendung mediterranes Küchengewürz für Suppen, Salate, Fleisch und Fisch, Süßspeisen, Nudelgerichte, Pesto



Bergbohnenkraut (*Satureja montana*)

Standort sonnig, durchlässiger Boden
Wuchs immergrüner Zwergstrauch, bis 30 cm
Blüte Juli-August
Vermehrung Direktsaat, Stecklinge, ältere Pflanzen teilen
Pflege Rückschnitt nach der Ernte, mäßig organisch düngen
Verwendung Klassiker für Hülsenfrüchte, Kraut, Kohl und Eintöpfe



Currykraut (*Helichrysum italicum*)

Standort sonnig, durchlässiger, warmer Boden, geschützt oder frostfrei überwintern
Wuchs mehrjährig, bis 40 cm
Blüte Juli-Sept., in gelben Büscheln
Vermehrung Samen, Stecklinge
Pflege Rückschnitt während der Saison für kompakten Wuchs, wenig düngen
Verwendung Grillmarinaden, mediterrane Gemüse-, Reis- und Fleischgerichte, Suppen: Zweige mitkochen, vor dem Servieren entfernen



Majoran (*Origanum majorana*)

Standort sonnig, warm & regengeschützt, durchlässiger Boden
Wuchs mehrjährig, bis 30 cm
Blüte Mai – Oktober
Vermehrung Direktsaat, Stecklinge
Pflege Rückschnitt nach Blüte, im Frühling und Frühsommer mit Kompost düngen
Verwendung Pizza, mediterrane Gemüsegerichte, Salate, Saucen, Gebratenes, Hülsenfrüchte, Wurst



Dost, Oregano (*Origanum vulgare*)

Standort sonnig, warm, durchlässiger Boden
Wuchs mehrjährige buschige Staude, bis 30 cm
Blüte Juni – Juli
Vermehrung Direktsaat
Pflege Rückschnitt nach Blüte, im Frühling und nach Schnitt mit Kompost düngen, nach etwa 3 Jahren teilen
Verwendung zu Fleisch, Käse, Pizza, Tomaten, Grillmarinaden, Suppen, Pasta, Tex-Mex-Küche, Gemüsegerichte und Sommersalate, Tee bei Kopfschmerzen und Übelkeit (1 TL/Tasse)



Petersilie (*Petroselinum crispum*)

Standort sonnig - halbschattig, frische, lockere, nährstoffreiche Böden
Wuchs zweijährig, bis 40 cm
Blüte Juli – August
Vermehrung Aussaat im April
Pflege Jungpflanzen vor Schnecken schützen, Trockenheit vermeiden
Verwendung vielseitiger Klassiker, Bouquet garni, zu Beilagen, Saucen, Suppen, Gemüse-, Fleisch – und Fischgerichten, Salate, Garnierung



Pfefferminze (*Mentha x piperita*)

Standort sonnig-halbschattig, nährstoffreiche Böden, gute Drainage
Wuchs bis 60 cm, Achtung Ausläufer
Blüte Juli – August
Vermehrung Teilung
Pflege Rückschnitt nach der Blüte, in einen Topf pflanzen oder Wurzelsperre (Ausläufer!), regelmäßig mit Kompost düngen
Verwendung erfrischender Durstlöscher, Tee, Süßspeisen und Schokorezepte



Ringelblume (*Calendula officinalis*)

Standort sonnig-halbschattig, durchlässige Böden
Wuchs einjährig, bis 50 cm
Blüte Mai – Oktober
Vermehrung Direktsaat ab Mitte April
Pflege Sämlinge von Schnecken schützen
Verwendung Heilkräuter, Blütenblätter als Speisefarbe für Butter und Gebäck, in Tees, Salaten und zum Garnieren



Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Standort sonnig, warm, durchlässiger Boden, trockener, geschützter Winterstandort
Wuchs immergrüner mediterraner Halbstrauch, bedingt winterhart, bis 40 cm
Blüte Februar – April
Vermehrung Absenker oder Stecklinge
Pflege im Haus kühl und hell überwintern, Rückschnitt im Spätfrühling nach der Blüte
Verwendung zerbröselnd oder gemahlen zu Fleisch, Geflügel und Fisch, gegrillt, gebraten oder gedünstet zu Gemüse, Grillmarinaden



Salbei (*Salvia officinalis*)

Standort sonnig, durchlässige, warme Böden
Wuchs immergrüner Halbstrauch, 30-50 cm
Blüte Mai – Juli violette Lippenblüten, Bienenpflanze
Vermehrung Direktsaat, Stecklinge, Absenker
Pflege leichter Winterschutz durch Anhäufeln, leichter Rückschnitt im Frühling, kräftiger nach Blüte
Verwendung dekorative Gewürzpflanze, zu Wurst, Braten, Fisch, Leber, zu Salaten und Weichkäse, Polenta, als Tee bei Halsschmerzen, Zahnfleischbluten, Schwitzen



Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)

Standort sonnig-halbschattig, nährstoffreicher, frischer Boden
Wuchs winterharte Staude, bis 30 cm
Blüte Mai – August
Vermehrung leicht zu ziehen, Direktsaat, ältere Pflanzen teilen
Pflege Rückschnitt nach der Blüte, dann Düngung mit reifem Kompost
Verwendung Klassiker zu Käse, Saucen und Suppen, Salaten, Brotbelag, Kräutersalz, -aufstrich und -butter



Schnittknoblauch (*Allium tuberosum*)

Standort sonnig-halbschattig, nährstoffreicher, frischer Boden
Wuchs Staude
Blüte Mai – August
Vermehrung Direktsaat, ältere Pflanzen teilen
Pflege Rückschnitt nach Blüte, dann Düngung mit reifem Kompost
Verwendung milder Knoblauchersatz zu Suppen, Saucen, Salaten



Thymian (*Thymus vulgaris*)

Standort sonnig, durchlässige, sandige Böden
Wuchs immergrüner mediterraner Halbstrauch, bis 15 cm
Blüte Juni – August
Vermehrung Direktsaat, Stecklinge, ältere Pflanzen teilen
Pflege leichter Rückschnitt im Frühling, kräftiger nach Blüte
Verwendung für fette Speisen, gedünstetes und geschmortes Fleisch, Bouquet garni, Saucen, Suppen, Geflügel, Fisch, zu Rohkost- und Hülsenfrüchten, mediterrane Gemüsegerichte, Schafkäse, schleimlösender Tee



Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

Standort sonnig-halbschattig, nährstoffreiche Böden
Wuchs mehrjährige Horste, bis 80cm
Blüte Juli – September
Vermehrung ältere Pflanzen teilen
Pflege Rückschnitt im Frühling und nach Blüte
Verwendung erfrischender und beruhigender Klassiker zu Obst, Salaten und Rohkost, Mayonnaise, Topfen, Wild, Geflügel, wohlschmeckender fiebersenkender Tee



Impressum: Medieninhaber: "Natur im Garten" Service GmbH, 3430 Tulln; Im Auftrag des Landes NÖ, Abt. Umwelt- und Energiewirtschaft, 3109 St. Pölten; Redaktion und Text: S. Strobelberger, M. Beneš-Oeller; "Natur im Garten"; Fotos: Adobe Stock; Gestaltung: „Natur im Garten“ Service GmbH; Druck: Riedeldruck GmbH UWZ 966, Februar 2026

Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens.

