



Johanna Wallmann

*Mein
Kräuter-
garten*

Bassermann





Johanna Wallmann

*Mein
Kräuter-
garten*

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Die Anwendung von Kräutern und Kräuterzubereitungen liegt allein in der Verantwortung des Lesers. Eine Haftung der Autorin sowie des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bitte beachten Sie:

Kräuter enthalten natürliche Substanzen mit medizinischer Wirkung, die grundsätzlich mit Vorsicht anzuwenden sind. Dieses Buch informiert über einige von ihnen, sollte aber nicht als medizinischer Rat-

geber verstanden werden. Die Selbstbehandlung mit Kräutern kann bei leichten Beschwerden Linderung verschaffen, aber nicht die Beratung durch einen Arzt oder Heilpraktiker ersetzen. Kinder, ältere Menschen, Schwangere, Rekonvaleszenten und Personen mit chronischen Erkrankungen sollten Naturheilmittel generell nur nach vorheriger Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Manche Kräuter, die bei niedriger Dosierung hilfreich sind, können in größeren Dosen oder bei Langzeitanwendung unerwünschte Wirkungen haben. Da auch natürliche Inhaltsstoffe Allergien und andere Nebeneffekte auslösen können, empfiehlt es sich, stets zuerst einen vorsichtigen Versuch mit geringen Mengen einer Substanz durchzuführen.

ISBN: 978-3-8094-8050-1

© 2011 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Projektleitung: Dr. Iris Hahner

Producing: trans texas publishing services, Köln

Gestaltung, Satz und Bildredaktion: Sabine Vonderstein, Köln

Redaktion: Antje Seidel, Köln

Abbildungen: Flora Press Agency, mit Ausnahme von:

iStock: alle Rahmen, Clips und Silhouetten; S. 10 interfoto/Sammlung Rauch;

S. 12–13 Mauritius images/dieKleinert, Kupferstich: George Cruikshank;

S. 19 Mauritius images/Rudolf Schmidt; S. 21 unten Getty Images/Dorling

Kindersley; S. 43 iStock/Marilyn Barbone

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Umschlagfotos: U1: © mauritiusimages/Garden Picture Library;

U4: Flora Press Agency, unten rechts Flora Press Agency/Otmar Diez

Herstellung: Sonja Storz



Druck und Bindung: Mohn Media, Mohndruck, Gütersloh

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Juwel Offset* liefert Arctic Paper, Kostrzyn, Polen.

Printed in Germany

817 2635 4453 6271



Inhalt

MEINE KRÄUTERKUNDE	8	Die Kräuter-Hausapotheke	66
Söldner, Entdecker und Mönche	10	Wacholder, Lorbeer, Lavendel	68–72
Aberglaube und verbotenes Wissen	12	Lavendel-Nostalgie	74
Kräuter auf kleinstem Raum	14	Kresse	76
Eine Kräuterspirale anlegen	16	Ruck-Zuck-Kräuterschmuck	78
Einen Kräutergarten planen	18	Liebstockel, Malve, Kamille	80–84
Säen und vorziehen	22	Gut aussehen – aber natürlich!	86
Standort und Pflege	24	Zitronenmelisse, Minze	88–90
Küchenkräuter im Kübel	26	Kräuterregal – alles selbst gebaut!	92
		Katzenminze, Basilikum,	94–104
		Majoran, Oregano, Petersilie, Rosmarin	
MEINE LIEBSTEN KRÄUTER	28	Lassen Sie es sich gut gehen!	106
Frauenmantel, Schnittlauch,	30–34	Sauerampfer, Salbei	108–110
Bärlauch		Mit Kräutern dekorieren	112
Für den Vorrat	36	Bohnenkraut, Löwenzahn,	114–118
Dill	38	Thymian, Kapuzinerkresse, Baldrian	
Dekorative Dolden	40		
Angelika, Kerbel, Estragon,	42–52		
Borretsch, Ringelblume, Kümmel			
Kräuterbeet – Stein auf Stein	54		
Koriander, Rauke, Fenchel,	56–64		
Waldmeister, Johanniskraut			
		Register	124





Meine Kräuterkunde

Kräuter sind für mich mit Kindheitserinnerungen verbunden: Liebstöckel in Omas Gemüsesuppe, Spitzwegerich, mit dem Insektenstiche abgerieben wurden, und Waldmeisterbowle, der ich meinen ersten Schwips verdanke. Mein allererster Garten war winzig, und ich pflanzte jede Menge Kräuter, weil sie so schön wie Blumen aussahen und gleichzeitig mein Studentenbudget entlasteten. Diese Kombination von Schönheit und Nutzwert gefällt mir noch heute, darum spielen Kräuter in meinem Garten immer noch eine wichtige Rolle.

Seit jeher interessieren mich Kräuter wegen ihrer wirksamen Inhaltsstoffe, mit denen sich verschiedenste Wehwehchen lindern lassen. Manchen ihrer Namen — Engelwurz, Mutterkraut, Mönchspfeffer — haftet etwas faszinierend Archaisches an, und sie erzählen Geschichten von einem alten Wissen, das mehr und mehr in Vergessenheit gerät.

Söldner, Entdecker und Mönche

Seit Urzeiten nutzen die Menschen Pflanzen sowohl als Nahrungsmittel, wie auch zu Heilzwecken oder für die Körperpflege und den Haushalt. Archäologische Funde belegen, dass Kümmel schon in der Steinzeit verwendet wurde. Aus historischen Dokumenten wissen wir ferner, dass Kräuter im Alten Ägypten, in der griechischen und römischen Antike hoch geschätzt und für verschiedene Zwecke eingesetzt wurden. Der griechische Arzt Dioscorides beispielsweise verfasste bereits im 1. Jahrhundert n. Chr. ausführliche Kultur- und Anwendungsbeschreibungen für etwa 500 Heilpflanzen.

Alle Völker verwendeten zunächst die Kräuter, die in ihrem Siedlungsgebiet heimisch waren, doch wer sich aus friedlichen oder kriegerischen Gründen auf Reisen begab, nahm selbstverständlich seine Lieblingsheilmittel mit – das ist heute nicht anders. So hatten römische Söldner auf Feldzügen nach Norden Kräuter zur Wundversorgung im Gepäck. Der Koriander, der in China seit über 3000 Jahren als Heilpflanze kultiviert wird, gelangte vermutlich mit Händlern über die Seidenstraße nach Europa. Mönche, die Europas Norden als Missionare bereisten, brachten Heilkräuter aus dem Mittelmeerraum über die Alpen. Die Mauren, die im 8. Jahrhundert Teile Spaniens besetzten, legten Gärten an, in denen sie ihre vertrauten Kräuter anpflanzten. Die Kreuzfahrer banden sich



Borretsch an Pferdegeschirr und Steigbügel, weil das Kraut als Mutmacher galt. Und im 15. und 16. Jahrhundert brachten die Entdecker, die nach Asien und Amerika segelten, allerlei neuartige Pflanzen mit, darunter die Kapuzinerkresse und die Zitronenverbene, aber auch Gemüse wie die Kartoffel und den Kürbis.

Die ersten großen Kräutergärten wurden auf dem Gelände von Klöstern angelegt, die im Mittelalter mitunter die Funktion von Krankenhäusern hatten. In den Klostergärtnereien wurden die Kulturbedingungen und Wirkweisen der Kräuter genauer erforscht und oft auch ausführlich dokumentiert. Zu den berühmtesten Zeugnissen dieser Zeit gehören die zahlreichen Abhandlungen der bedeutenden Benediktineräbtissin Hildegard von Bingen (1089–1179).

Die großen Klostergärten waren oft ähnlich formal aufgeteilt wie die Prachtgärten der Königshäuser. Diese Anlageform hatte jedoch auch praktische Gründe: Einfriedungshecken boten etwas Schutz vor Wind, Frost und Fremdbestäubung sowie vor frei laufenden Nutztieren. Durch die isolierte Pflanzung einzelner Arten ließen sich unerwünschte Kreuzbestäubungen vermeiden oder gezielte Kreuzungen vornehmen, und die relativ kleinen Beete konnten selbst ältere Klosterbewohner von den dazwischenliegenden Wegen gut pflegen und abernten.

Durch ihre klar strukturierte, oft symmetrische Anlage strahlen alte Klostergärten eine meditative Ruhe aus, die noch heute hilft, die Gedanken zu ordnen.



Aberglaube und verbotenes Wissen

Vordergründig erscheint es als Segen, dass sich die Mönche und Nonnen um die Gesundheitsversorgung der ungebildeten Durchschnittsbevölkerung kümmerten. Tatsächlich kamen aber nur die wenigsten Menschen in diesen Genuss. Weil der Weg zum nächsten Kloster manchmal weit und beschwerlich war, musste man sich oft mit anderen Mitteln behelfen. Außerdem gab es eine Reihe von Beschwerden, mit denen man sich an die Männer oder Frauen der Kirche lieber nicht wenden mochte.

Einige grundlegende Kenntnisse über die Anwendung von Kräutern dürften im Mittelalter so selbstverständlich gewesen sein wie die Fähigkeit, ein Huhn zu rupfen. Einige Menschen kannten sich aber besonders gut aus. Meist waren es Frauen, denn Kräuterrezepturen wurden – wie Rezepte zum Brotbacken oder andere traditionelle Haushaltskenntnisse – mündlich von der Mutter auf die Tochter überliefert. Als Geburtshelferinnen waren diese Frauen durchaus geschätzt, denn sie wussten beispielsweise, wie sich bei einer schweren Geburt mit Mutterkraut die Wehen anregen lassen oder dass Fenchel und Kornblumen bei jungen Müttern

den Milchfluss fördern. Dass sie sich auch mit „unaussprechlichen“ Frauenproblemen wie Menstruations- oder Wechseljahrbeschwerden auskannten, mag dem einen oder anderen Bauern schon suspekt gewesen sein. Mancher hat vielleicht auch gegrübelt oder geschimpft, weil seine Frau nicht schwanger wurde, wo er sich doch solche Mühe gab, endlich einen Nachfolger für den Hof zu zeugen. Und ganz gewiss durfte der Nachbar niemals erfahren, dass er sich bei Dunkelheit wegen eines heiklen Männerproblems zu der Kräuterfrau schlich und anschließend von seiner eigenen Frau wünschte, dass sie fortan täglich Sellerie auf den Tisch brächte (den man auch Geilwurz nannte).

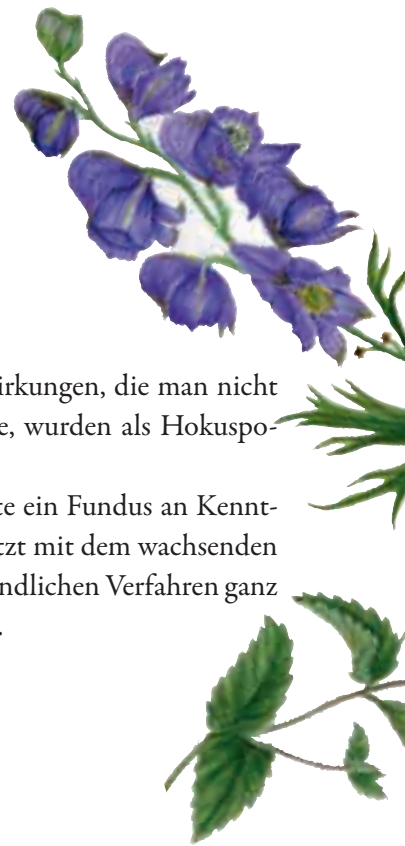
Noch unheimlicher war den einfachen Leuten, dass die Kräuterfrauen wussten, mit welchen Kräutern man gezielt Fehlgeburten auslösen konnte, und wie sich die dabei auftretenden Schmerzen und Seelennöte durch halluzinogene Kräuter lindern ließen. Was dem Volk unheimlich war, das tat es schnell als Hexerei und Teufelswerk ab. Ganz sicher wussten die „Hexen“ auch, wie man unliebsame Zeitgenossen beseitigt.

Für die kirchlichen Autoritäten war dieses Wissen natürlich



*Denn wenn es keine Hexen gäbe,
Wer, Teufel, möchte Teufel sein?*

(Goethe, »Faust«)



ganz und gar unerhört. Wer es wagte, in Gottes Plan hineinzupfuschten, musste damit rechnen, der Hexerei angeklagt zu werden.

Als sich in späteren Jahrhunderten allmählich die wissenschaftlich ausgerichtete Medizin entwickelte, mit der sich allerdings zunächst vornehmlich Männer beschäftigten, konnte man mit den überlieferten Kenntnis-

sen äußerst wenig anfangen. Wirkungen, die man nicht wissenschaftlich erklären konnte, wurden als Hokusfokus abgetan.

So ist im Lauf der Geschichte ein Fundus an Kenntnissen verloren gegangen, der jetzt mit dem wachsenden Interesse an sanften, naturheilkundlichen Verfahren ganz allmählich wiederentdeckt wird.

Frauenkräuter

In diese Gruppe fallen Pflanzen, die bei Menstruationsbeschwerden, PMS, Problemen in Schwangerschaft und Stillzeit sowie in den Wechseljahren angewandt werden können. Manche regulieren den Wasserhaushalt des Körpers, andere beruhigen bei Verspannungen, wirken mild stimmungsaufhellend oder hormonähnlich. Zu den bekanntesten Frauenkräutern gehören Frauenmantel, Johanniskraut, Salbei, Fenchel, Nachtkerze, Beifuß, Mistel und Mönchspfeffer.

Männerkräuter

Bei den mittelalterlichen Kräutermitteln gegen Potenzschwierigkeiten handelte es sich meist um Wirkstoffe, die Blase und Nieren anregen und dadurch indirekt auf die Sexualorgane wirken. Neben Sellerie gehören dazu Liebstöckel (auch dies ein vielsagender Name) und Petersilie sowie entwässernde Gemüsearten, vor allem Spargel. Muskatellersalbei wurde empfohlen, weil der Duft auf Frauen anziehend wirken soll. Die Parfümindustrie setzt es noch heute in Männerprodukten ein.

Nomen est omen?

Es ist erstaunlich, wie viele volkstümliche Pflanzennamen mit Hexen in Zusammenhang gebracht werden. Dies ist nur eine kleine Auswahl:

- Hexenbesen, Hexennest (*Mistel*)
- Hexenblume (*Anemone*)
- Hexenkraut (*Johanniskraut, Baldrian*)
- Hexenfinger (*Mittagsblume*)
- Hexenleiter (*Farne*)
- Hexenmehl (*Bärlappsporen*)
- Hexenmilch (*Wolfsmilch, Schöllkraut*)

Das Märchen vom Fliegen

Da Kräuterwissen nirgendwo dokumentiert war, haben manche Frauen Wirkstoffe an sich selbst erprobt und dabei verblüffende Entdeckungen gemacht. Berühmt geworden sind berauschende Salben aus Nachtschattengewächsen wie Tollkirsche, Schierling, Eisenhut und anderen Giftpflanzen. Bei Aufnahme der Wirkstoffe über die Haut verursachten die sogenannten Hexen- oder Flugsalben eine veränderte Körperwahrnehmung und Halluzinationen. Der Umgang mit diesen Giftkräutern war riskant und endete mitunter auch tödlich.



Kräuter auf kleinstem Raum

Auch wenn manche Menschen von einem großen Garten auf dem Land träumen: Die meisten müssen sich mit einem kleinen Garten, einer Terrasse, einem Hof oder einem Balkon in der Stadt begnügen. Das hat seine Vor- und Nachteile, denn wer sich nicht wirklich für Gartenarbeit begeistern kann – und zwar auch im Winter oder bei Regenwetter – wird einen großen Garten bald als Belastung empfinden.

Das Schöne an einem Kräutergarten ist, dass man ihn auf ganz wenig Raum einrichten kann. Für eine Minimalversion genügt sogar eine sonnige Fensterbank.

Besitzer eines winzigen Kräutergartens sind gut beraten, sich Jungpflanzen zu kaufen, die man im Frühling für wenig Geld in jedem Gartencenter bekommt. Die Aussaat auf der Fensterbank macht Spaß, aber aus einer Samentüte lassen sich Dutzende, in manchen Fällen Hunderte von Pflanzen ziehen: Das kann selbst für einen großen Nutzgarten zu viel sein. Da die Keimfähigkeit der Samen mit der Zeit aber nachlässt (vor allem, wenn die Tüten erst einmal geöffnet sind), lohnt es meist nicht, sie bis zum nächsten Jahr aufzubewahren. Sie könnten sich die Saat natürlich mit Freunden oder Nachbarn teilen.

Einige Versandgärtnereien haben sich auf Kräu-

ter spezialisiert und bieten eine große Auswahl außergewöhnlicher Sorten an. Wer Spaß an exotischen Arten wie Zitronengras oder Thai-Basilikum hat oder einen eher schattigen Balkon mit einer Sammlung verschiedener Minzearten bepflanzen möchte, sollte sich dort einmal umsehen.

Auf einem sonnigen Balkon lässt sich schon ein recht ordentliches Sortiment an Kräutern kultivieren. Normale Blumenkästen für die Balkonbrüstung fassen nur relativ wenig Blumenerde, die an heißen Sommertagen schnell trocken wird. Kräutern aus dem Mittelmeerraum macht das wenig aus. Lavendel, Salbei und Rosmarin duften herrlich, schützen wegen ihres strauchigen Wuchses vor Wind und neugierigen Blicken, und weil sie immergrün sind, bieten sie auch im Winter noch einen schönen Anblick. Kräuter, die mehr Feuchtigkeit oder einen etwas schattigeren Platz brauchen, können in Töpfen oder Kü-

beln auf dem Balkonboden stehen oder in einem Regal an einer leicht beschatteten Wand untergebracht werden. Wenn Sie im Herbst die trockenen Samenstände nicht zu rigoros abschneiden, dürfen Sie sich auf regen Vogelbesuch freuen. Für die Terrasse eignen sich neben Kübeln aller Art auch größere Behälter. Man kann sie wie ein



Jedes größere Behältnis lässt sich mit etwas Fantasie und Improvisationstalent in einen kleinen Kräutergarten verwandeln.





Hochbeet mit Kräutern bepflanzen oder die Gewächse mitsamt ihren Töpfen hineinstellen. Verwenden Sie, was immer zur Hand ist und zum Stil von Haus und Garten passt: eine alte Zinkbadewanne, einen ausgemusterten Bollerwagen, einen großen Mörtelkübel ...

Zu einem modernen Wohnhaus passt auch ein Schachbrettgarten. Er lässt sich ganz einfach anlegen, indem man einzelne Terrassenplatten aufnimmt, den Boden entsprechend den Pflanzenbedürfnissen anreichert und bepflanzt. Natürlich muss genug Platz für Sitzgelegenheiten und Durchgänge bleiben. Einige niedrige Kräuter wie englische Rasenkamille (*Chamaemelum nobile* 'Treneague') oder Kriechender Thymian (*Thymus serpyllum*) haben echte Nehmerqualitäten und bedanken sich für gelegentliche Fußtritte mit würzigem Duft.

Besonders schöne Lösungen für kleine Gärten sind die Kräuterspirale (siehe Seite 18) oder das Kräuterrad. Ein Rad von 1 bis 1,5 Meter Durchmesser kann mit Steinen oder Brettern als Speichen in sechs oder acht Segmente geteilt werden, von denen man jedes mit einer oder zwei Kräuterarten bepflanzt: hinten eine einzelne, höhere Pflanze, davor eine Reihe niedriger Kräuter. In die Mitte könnte man eine Vogeltränke oder einen anderen Blickfang stellen. Wenn Sie in jedes zweite Segment eine höhere, immergrüne Pflanze setzen, liegt das Kräuterrad auch im Winter, wenn die meisten Kräuter abgeerntet sind, nicht wie ein kahler Pfannkuchen im Garten. In meinen Kräuterrad stehen zwei zierliche Obelisken, die im Sommer Kapuzinerkresse und Cherrytomaten stützen. Im Winter hängen Meisenknödel daran, und an Adventsabenden Marmeladengläser mit Teelichtern.

Glückliche Besitzer eines großen Gartens können von allem etwas haben – Töpfe an der Küchentür, mediterrane Kräuter neben dem Grill, Duftkräuter am Lieblingssitzplatz und Waldmeister unter der Hecke.

Gegenüber: Ein alter Drahtkorb auf übrig gebliebenen Mauersteinen dient Kräutern und Blumen in rustikalen Töpfen als Bühne.

Rechts: Runde Kräutergärten lassen sich bequem vom Rand her pflegen und abernten. Sie können bunt und locker oder streng und formal bepflanzt werden. Ein Schachbrettgarten auf der Terrasse passt gut zu einem modernen, eher sachlichen Wohnhaus.



Eine Kräuterspirale anlegen

Eine Kräuterspirale sieht attraktiv aus und bietet auf relativ geringem Raum ganz verschiedene Standortbedingungen: volle Sonne auf der Südseite, trockenen Boden im oberen Teil, feuchteren Boden im unteren Teil und Schattenplätze auf der Nordseite. Wenn die Spirale auf einer Rasenfläche angelegt wird, sollte

zuerst die Fläche mit unbehandelter Pappe abgedeckt werden, damit sich hartnäckiges Unkraut keinen Weg nach oben bahnen kann. Statt Natursteinen können auch gebrauchte Mauersteine recycelt werden. Sie speichern Sonnenwärme, beschleunigen die Erwärmung des Bodens und fördern dadurch das Wachstum.



In dem Gartenbereich, der die meisten Sonnenstunden bekommt, mit einem Zirkel aus Schnur und Pflock die Kontur der Spirale auf dem Boden anzeichnen (1,5 m Durchmesser mindestens).



Mit Steinen die Spirale von außen nach innen aufbauen. Beginnen Sie dabei an der Nordseite der Spirale und schütten Sie zwischendurch immer wieder etwas Erddreich auf, damit die Steine nicht verrutschen.



Zur Mitte hin sollte eine Höhe von 50 cm erreicht werden. An der Südseite weitere Steine auflegen, um die Mauer zu erhöhen. Zwischendurch immer wieder Erde einfüllen und gut andrücken.



Zum Schluss die Pflanzen einsetzen und einige Wochen nicht schneiden. Die Pflanzen im oberen Bereich bekommen volle Sonne und werfen Schatten auf die Kräuter am nördlichen Fuß der Spirale.



Wenn die Kräuter gut angewachsen sind, sorgen sie füreinander. Die Arten in der oberen Etage bekommen ausreichend Sonne und werfen gleichzeitig Schatten, der einigen ihrer Nachbarn am Fuß der Spirale gut bekommt.

Kräuter für die Südseite: Basilikum, Kamille, Koriander, Majoran, Rosmarin, Salbei, Thymian.
Kräuter für die Nordseite: Bärlauch, Estragon, Minze, Petersilie, Sauerampfer, Schnittlauch.

Einen Kräutergarten planen

Wenn Sie einen Kräutergarten von Grund auf neu anlegen wollen, sollten Sie zuerst Ihre Prioritäten durchdenken. Möchten Sie die Kräuter vor allem zum Kochen benutzen? Haben Sie Lust, mit Tee- und Badekräutern zu experimentieren oder vielleicht das Färben mit Pflanzen auszuprobieren? Haben Sie ein großes Grundstück oder eine kleine Terrasse? Wie ist die Bodenqualität, und wie sieht es mit dem Sonnenlicht aus? Solche Faktoren bestimmen letztendlich die Auswahl der Pflanzen.

Ein zweiter Aspekt betrifft den Stil Ihres Kräutergartens. Mögen Sie es locker, etwas wild und kunterbunt, hätten Sie lieber eine klar gegliederte Anlage im Stil der traditionellen Klostergärten, oder mögen Sie einen traditionellen Bauerngarten mit Kräutern und Gemüse? Haben Sie viel Lust und Zeit für die Gartenarbeit, oder muss die Pflege schnell und unkompliziert zu erledigen sein?

Vielleicht ist es Ihnen aus praktischen Gründen auch lieber, die Kräuter über den Garten zu verteilen: die klassischen Küchenkräuter in der Nähe der Küchentür, die Grillkräuter neben der Terrasse, und die besonders großen oder attraktiven hier und da zwischen den Zierpflanzen verstreut.



Oben: Ein klassisches Nutzbeet in ungewöhnlicher Form. Die Stangen in der Mitte geben Kletterbohnen Halt. Ringsherum sprießen Kräuter und junges Gemüse in bogenförmigen Reihen.

Zwanglose, naturnahe Anlagen sind ideal für experimentierfreudige Gärtner mit wenig Zeit. Solange der Standort stimmt, kann nicht viel schief gehen. Und wer vorwiegend auf einjährige Kräuter setzt, kann jedes Jahr etwas Neues ausprobieren.

Ein formaler, geometrisch gegliederter Kräutergarten sieht großartig aus, macht aber viel Arbeit und erfordert genaue Planung, die mit einer maßstabgetreuen Zeichnung beginnt. Niedrige Hecken aus Buchs, Lavendel oder Rosmarin sehen nur gut aus, wenn sie immer akkurat geschnitten sind. Bepflanzen Sie die Beete mit unterschiedlichen Kräuterarten, vielleicht nach Farben geordnet, und denken Sie der Abwechslung wegen auch an einige blühende Arten. Kompakte Kapuzinerkresse mit cremeweißen Blüten passt gut zu diesem Stil. Die leuchtend orange blühende Form mit den langen Ranken hat für einen so ordentlichen Garten ein zu ungestümes Wesen. Besonders schön sieht es aus, wenn in der Mitte

des Gartens eine nostalgische Dekoration steht, vielleicht eine Sonnenuhr oder eine Statue. Und setzt man symmetrisch verteilt Immergrüne wie Lorbeer oder Rosmarin ein, hat der Garten sogar im Winter noch eine Menge fürs Auge zu bieten.

Gegenüber: Ein klar gegliederter Kräutergarten mit sechs rautenförmigen, von Buchsbaum eingefassten Beeten (oben links). Für so einen kunterbunten Kräutermix (oben rechts) ist auch auf einem kleinen Grundstück genug Platz. Ein Hauch von Barock (unten): Buchsbaumhecken rahmen geometrische Beete mit Kräutern, Salat und Gemüse ein.





Säen und vorziehen

Viele Kräuter, vor allem die Einjährigen, lassen sich leicht aus Samen ziehen. Wer möchte, kann damit schon im zeitigen Frühjahr in der geheizten Wohnung beginnen. Ich verwende dafür spezielles Anzuchtsubstrat, das besonders locker ist und es den Jungpflänzchen leicht macht, sich zum Licht zu recken. Lesen Sie die Hinweise auf der Rückseite der Samentüte genau durch. Manche

Samen werden tief in die Erde gedrückt, andere nur dünn gestreut, und wieder andere dürfen nur angeedrückt werden. Auch die optimale Keimtemperatur ist auf der Tüte angegeben. Am besten stecken Sie die leere Samentüte am Rand in die Aussaatschale, damit Sie auch später noch wissen, was in welcher Anzuchtschale heranwächst.



Flache Schalen mit Anzuchtsubstrat füllen. Die Samen dünn auf die Oberfläche streuen und andrücken oder mit Erde bedecken.



Klarsichtfolie über die Schale spannen – fertig ist ein Mini-Gewächshaus. Wenn sich Pflänzchen zeigen, die Folie abnehmen.



Zum Bewurzeln von Stecklingen kleine Töpfe gründlich abwaschen, um Krankheitserreger zu beseitigen, und mit Anzuchtsubstrat füllen.



Mit einem Pikierstab (oder Bleistift) ein Loch ins Substrat drücken, einen Steckling hineinsetzen und vorsichtig andrücken. Gießen.

Grüner Daumen

- 1 Aus einer Samentüte kann man sehr viele Pflanzen ziehen. Wenn sie nur eine oder zwei benötigen, ist es sinnvoller, Jungpflanzen zu kaufen.
- 2 Wenn Sämlinge in Schalen sehr eng stehen, muss ausgedünnt werden. So bekommen die Jungpflanzen mehr Platz und müssen nicht mit ihren Nachbarn um Wasser, Licht und Nährstoffe konkurrieren.
- 3 Heben Sie die Folie ab und zu an. Bei zu hoher Luftfeuchtigkeit treten oft Pilzkrankungen auf, die Ihren Sämlingen den Gar aus machen können.
- 4 Stecklinge mit leicht verholzten Stielen (z. B. Lavendel) fallen oft beim Rückschnitt im Spätsommer an. Sie bewurzeln in feuchtem Substrat recht leicht. Stecklinge mit fleischigen Stielen (z. B. Salbei) nur sparsam gießen, damit sie nicht faulen.

Standorte und Pflege

Die meisten Kräuter sind mit durchschnittlichem Gartenboden und einem sonnigen bis halbschattigen Standort zufrieden. Wenn der Boden nährstoffarm ist, sind sie für gelegentliche Düngergaben dankbar. Denken Sie aber daran, dass viele Kräuter zum Essen da sind, verwenden Sie deshalb nur organische Düngemittel. Wenn Sie ganz sicher gehen wollen, beschränkt sich auf selbst gemachten Kompost, auf den selbstverständlich keine Teile von erkrankten Pflanzen gehören.

Mehrjährige Stauden, deren oberirdische Teile im Winter absterben, sollten Sie im Spätherbst bis knapp über dem Boden zurückschneiden. So wird verhindert, dass die trockenen Triebe in nassen Wintern faulen oder sich Pilze darauf ansiedeln, die auch der Wurzel schaden könnten.

Kräuter aus dem Mittelmeerraum, beispielsweise Rosmarin, Thymian oder Oregano, fühlen sich in der prallen Sonne wohl und brauchen einen sehr gut durchlässigen Boden. Trockenheit macht ihnen wenig aus, bei zu viel Nässe dagegen können ihre Wurzeln faulen. Darum ist es ratsam, eine gute Portion sauberen Gartensand unterzugraben, damit sie nicht an



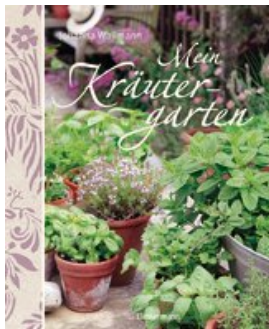
Stauässe leiden. Verholzende Sträucher wie Rosmarin und Lavendel sollten nach der Blüte gestutzt werden, damit sie schön buschig wachsen. Allzu radikal darf man sie aber nicht zurückschneiden, denn aus den stark verholzten Teilen ihrer Zweige treiben sie meistens leider nicht wieder aus.

Waldmeister und Bärlauch gehören zu den wenigen Kräutern, die auch an Schattenplätzen gedeihen. Wenn sie sich wohlfühlen, breiten sie sich aber schnell flächig aus und können zur Plage werden. Im Kräuterbeet oder im Ziergarten sind sie nicht so gut aufgehoben, aber als Bodendecker unter Sträuchern sind sie mir sehr willkommen, denn wo sie sich breit machen, kann sich kein Unkraut ansiedeln.

Wenn im Herbst das Laub von den Sträuchern fällt, lasse ich es dort liegen, damit es zu Laubkompost verrottet. Es lockert den Boden auf und führt ihm Nährstoffe zu, was die Kräuter zu schätzen wissen.

Kräuter in Kübeln sind praktisch und dekorativ, müssen aber regelmäßig gegossen und gedüngt werden. Weil die Nährstoffe im Kübelsubstrat nach einiger Zeit verbraucht sind, sollten sie jährlich umgetofter werden, damit sie gesund bleiben.

Im lichten Schatten unter einem Laubbaum fühlen sich viele Kräuter wohl. Stellen Sie doch gleich den Garten-Esstisch daneben!



Johanna Wallmann

Mein Kräutergarten

Gebundenes Buch, Pappband, 128 Seiten, 21,0 x 26,0 cm

ISBN: 978-3-572-08027-4

Bassermann Inspiration

Erscheinungstermin: Juni 2011

Köstliche Kräuter gedeihen auf kleinstem Raum

Jeder noch so kleine Winkel im Garten, ein Eckchen auf Terrasse oder Balkon, ja selbst eine Fensterbank reichen aus, um ein kleines duftendes Kräuterparadies anzulegen. Heilpflanzen finden hier ebenso ihren Platz wie Küchenkräuter, die jedes Gericht verfeinern. Wie sich dieser Traum vom eigenen Kräutergarten erfüllen lässt, zeigt dieses liebevoll ausgestattete Buch. Es bietet nicht nur Inspiration für die Anlage eines Kräuterbeets, sondern auch vielfältige Anregungen zur Anzucht, Pflege und Verwendung der Kräuter.