

RENATE HUDAK

# Kräuter selbst anbauen

*Schritt für Schritt  
zum eigenen Kräuterparadies*

**G|U**



Mit **kostenloser App** für  
noch mehr Gartenspaß



2

Gartenpraxis 26

**So verwirklichen Sie Ihren  
Kräutertraum . . . . . 28**

Nützliche Helfer für den Anbau	30
Den Boden für Kräuter fit machen	32
Ein Kräuterbeet im Garten anlegen	34
Gute Nachbarschaft mit Gemüse & Co.	36
Kräutergarten mit Format	38
Eine Kräuterspirale bauen	40
Ein sonniger Platz an der Mauer	42
Duft auf Schritt und Tritt	44
> Frage & Antwort: Expertentipps für die Anlage	46

1

Planung

6

**Kräuterwünsche –  
Kräuterwahl . . . . . 8**

Kräuter für jeden Geschmack	10
Hier fühlen sich Kräuter wohl	12

**Die Vielfalt des  
Kräuteranbaus . . . . . 14**

Gesucht – gefunden: Begleiter für Kräuter	16
Kräutergarten mit Tradition	18
Kräuterspirale , Duftweg & Co.	20
Kräuter auf Balkonien	22
> Frage & Antwort: Expertentipps rund um die Planung	24

**Kräuter selbst ziehen  
und einpflanzen . . . . . 48**

Kräuteranzucht aus Samen	50
Aus Pflanzenteilen Kräuter vermehren	52
Beete mit Kräutern bepflanzen	54
Töpfe, Kästen & Co. richtig bepflanzen	56
> Frage & Antwort: Expertentipps zu Anzucht & Pflanzung	58

**Kräuterpflege rund  
ums Jahr . . . . . 60**

Gießen im Kräutergarten	62
Dünger und Mulch für Kräuter	64
Kräuter in Form bringen und pflegen	66
Der gesunde Kräutergarten	68
Diagnosetafel: Schädlinge & Krankheiten	72
Kräuter winterfit machen	74
> Frage & Antwort: Expertentipps rund um die Pflege	76





## Kräuter ernten und genießen . . . . . 78

Erntezeit für frische Kräuter	80
Vom Garten auf den Tisch	82
Kräuter haltbar machen	84
Wellness aus dem eigenen Garten	86
> Frage & Antwort: Expertentipps rund um das Ernten	88
Was tun, wenn ...	90



## DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert auf einen nachhaltigen Umgang mit der Natur im eigenen Garten. Wir garantieren, dass:

- alle Anleitungen und Tipps von Experten in der Praxis geprüft und
- durch klar verständliche Texte und Illustrationen einfach umsetzbar sind.

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

## 3 Porträts 92

## Welche Kräutergruppen gibt es? . . . . . 94

Ein- und zweijährige Kräuter	96
Mehrfährige Kräuter	104
Tabelle: Weitere Küchenkräuter	116
Tabelle: Weitere Heil- und Wildkräuter	118

## Anhang

Arbeitskalender: Der Kräutergarten rund ums Jahr	120
Arten- und Sachregister	122
Adressen, Literatur	126
Impressum	128

# Kräuterwünsche – Kräuterwahl

Kräuter sind derzeit die angesagten Stars unter den Gartenpflanzen. In Beet und Topf finden die aromatischen Multitalente immer häufiger Verwendung. Sie beleben den Garten mit bunten Blüten und intensivem Duft. Auch wegen ihres vielseitigen Einsatzes in der Küche oder als Heilpflanzen sind sie beliebt.



Mit Kräutern ziehen trendige Multitalente ins Beet oder den Topfgarten ein. Auf der Fensterbank oder im Garten bereichern die aromatischen Pflanzen Ihr grünes Reich auf vielfältige Art und Weise.

## Vielfältige Kräuter

Sie möchten Salate und Gerichte mit gartenfrischem, aromatischem Grün aufpeppen und raffinierte Rezepte mit frischen Kräuterzugaben verfeinern? Träumen Sie von einem Duftgarten im mediterranen Stil? Oder eher von einer

naturbelassenen, »wilden« Ecke, wo Sie heimische Küchenkräuter und Heilpflanzen direkt vor der Haustür ziehen können? Vielleicht möchten Sie aber auch in erster Linie die Farben- und Formenvielfalt der Kräuter dazu nutzen, zusammen mit anderen Stauden und Gartenpflanzen einen raffiniert gestalteten Duft-, Farb- oder Blattschmuckgarten anzulegen. Steht Ihnen der Sinn nach »Wellness« aus dem eigenen Garten, um in ein duftendes Kräuterbad einzutauchen oder sich mit einer beruhigenden Teemischung zu entspannen? All das ist mit Kräutern möglich. Lassen Sie sich von diesen sinnlichen Pflanzen inspirieren, entdecken Sie Ihre persönlichen Vorlieben und probieren Sie mutig Verschiedenes aus: Die Kräuter werden auch die

individuellsten Ansprüche bestens erfüllen!

## Eine Frage des Platzes

In einem großen Garten fällt es leicht, Kräuter ihren Ansprüchen gerecht unterzubringen. Bei nur wenig Platz ist es besonders wichtig, die zum Boden und Standort passenden Kräuter auszuwählen, damit die Pflanzen gut wachsen. Vielleicht machen Sie erst in einem kleinen Beet Platz für die würzigen Gäste und testen ihr Gedeihen. Oder Sie finden auf Balkon oder Terrasse ein passendes Plätzchen, z. B. in einer Etagere oder Ampel. In der Küche bietet sich die Fensterbank als Ideal-Platz an. Wie Ihre Entscheidung auch ausfallen mag: Die meisten Kräuter lieben die Sonne, in der sich ihr Aroma voll entfalten kann.

*Aromatischer Kräuterduft empfängt Sie in diesem Gartenparadies, wenn Sie auf den von Lavendel gesäumten Wegen wandeln.*













2

# Garten- praxis



# Nützliche Helfer für den Anbau

## Sämlinge ziehen

- 1 Aussaatschale: geeignet zur Anzucht kleinsamiger Kräuter
- 2 Jiffy-Pots: aus Zellulose oder Torf, zur Aussaat größerer Samen oder zum Pikieren von Sämlingen
- 3 Aussaaterde: besonders hochwertiges Substrat zur Anzucht
- 4 Zerstäuber: Sprühnebel sorgt für gleichmäßige Bewässerung
- 5 Pikierstäbchen: erleichtert das Vereinzeln der Sämlinge
- 6 Tontöpfe: zum Pikieren von Jungpflanzen

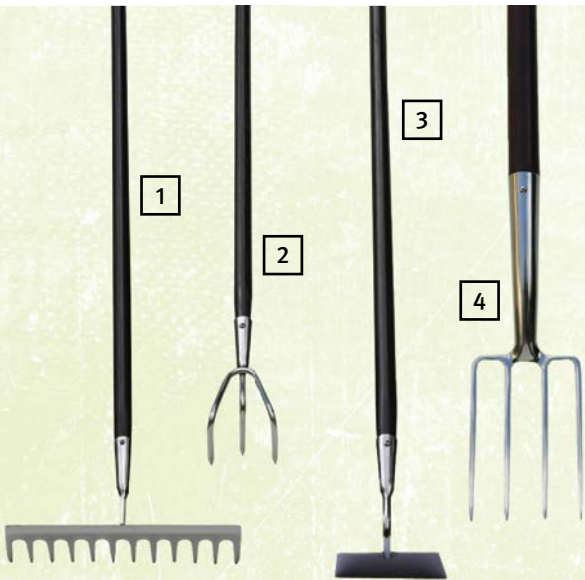


## Kräuter einpflanzen

- 1 Töpfe, Schalen und Kästen: Gefäße aus Ton vor dem Bepflanzen am besten wässern
- 2 Drainage: Blähton und Tonscherben verhindern Staunässe im Kräutertopf
- 3 Pflanzschaufel: erleichtert das Versetzen von Kräutern und das Bepflanzen von Gefäßen
- 4 Pflanzerde: gutes Markensubstrat speichert Wasser, enthält Nährstoffe, ist durchlässig und sollte torffrei sein
- 5 Etiketten: schönes Accessoire für Beet und Topf



Ob Spaten, Pflanzschaufel oder Kräuterschere – sie alle gehören zur Grundausstattung. Mit dem richtigen Werkzeug und Zubehör gelingen Anlage und Pflege des Kräutergartens wie von selbst.



### Boden bearbeiten

- 1 Rechen: durchpflügt, lockert und glättet den Boden bei der Vorbereitung eines Beetes
- 2 Grubber: erlaubt vorsichtiges Lockern des Bodens im Pflanzenbestand und entfernt unerwünschte »Unkräuter«
- 3 Hacke: dient zum Umarbeiten und Lockern des Bodens sowie zum groben Jäten
- 4 Grabegabel: zum Umarbeiten und spatentiefen Lockern bei der Anlage eines Beetes sowie zum schonenden Versetzen von Pflanzen



### Ein guter Spaten...

... ist beim Umgraben, Teilen großer Wurzelstöcke sowie Ein- und Verpflanzen größerer Kräutere Exemplare ein unverzichtbarer Helfer. Am besten ist ein Spatenblatt aus Edelstahl, weil das Material pflegeleicht ist und nicht verschleißt. Das Spatenblatt muss rechteckig und gut geschliffen sein. Im Handel sind auch leichte »Damenspaten« erhältlich, die aus Titan gefertigt sind.

### Kräuter schneiden

- 1 Kräuterschere (rechts) und Allzweckschere (Mitte): zum Ernten und Stutzen frischer Triebe
- 2 Gartenschere: vielseitig einsetzbar vom Rückschnitt bis zum Formschnitt, sogenannte Bypass-Scheren erlauben saubere Schnitte, weil die Klinge am Amboss vorbeiläuft



## &gt;PRAXIS

## Eine Kräuterspirale bauen

Auf einer Kräuterspirale oder -schnecke bringen Sie viele verschiedene Kräuter auf verhältnismäßig kleiner Fläche unter und zaubern gleichzeitig einen tollen Anziehungspunkt in Ihren Garten.

### VIELE KRÄUTER AUF WENIG RAUM

J F M A M J J A S O N D

#### Zeitbedarf:

- 1 bis 2 Tage

#### Material:

- grober Kies als Unterbau
- Natursteine, Klinker oder frostfeste Ziegel
- Kies, Schotter, Bruchsteine, Sand, Gartenerde, Kompost
- evtl. Kunststoffwanne zum Eingraben

#### Werkzeug, Zubehör:

- Sand oder Kalk zum Markieren
- Schnur und Holz- oder Metallpflock
- Spaten, Schaufel, Rechen, Schubkarre

In einer Kräuterschnecke fühlen sich viele Kräuter wohl. Sich im Kreis von unten nach oben windend, bietet die Schnecke auch Platz für Pflanzen mit verschiedenen Bedürfnissen. So können Sie z. B. individuell den Boden an die jeweiligen Kräuter anpassen und nach einer Runde den Boden wechseln, um auch anderen Ansprüchen gerecht zu werden.

### Es geht rund für Kräuter

Wählen Sie ein mindestens  $1,5 \times 1,5$  m großes, vollsonniges Plätzchen im Garten als Standort aus. Befreien Sie gegebenenfalls die Grundfläche von vorhandenem Bewuchs. Auf der Grundfläche markieren Sie mit einem Pflock den Mittelpunkt der Spirale. An diesem wird eine Schnur befestigt, mit deren Hilfe dann ein Kreis von ca. 1,5–2 m Durchmesser gezogen und mit Kalk oder Sand mar-

kiert wird. Richten Sie die abfallende Fläche vom höchsten zum tiefsten Punkt nach Süden aus. Damit die aufgebauete Steinmauer im Laufe der Zeit nicht verrutscht oder absinkt, ist es ratsam, einen befestigten Untergrund zu schaffen. Dazu heben Sie den Boden auf der markierten Grundfläche ca. 30 cm tief aus. Füllen Sie dann eine 20–25 cm hohe Schicht groben Kies oder Schotter hinein, verdichten sie und ebnet sie ein. Innerhalb des Kreises »malen« Sie mit Sand oder Kalk eine Spirale, ähnlich einem Schneckenhaus, auf den Boden – die Grundform für die Kräuterspirale! Mit ein bis zwei Windungen ergibt sich eine gute, deutlich sichtbare Schneckenform.

### Die Schnecke nimmt Gestalt an

Mit dem Aufschichten der Steine beginnen Sie im Inneren der Spirale. Die Mauerhöhe beträgt außen ca. 20 cm, im Innern können Sie die Steine 70–100 cm hoch stapeln. Setzen Sie bei einer trockenen, ohne Mörtel aufgesetzten Mauer die Natursteine sorgfältig aufeinander, da sie wegen ihrer ungleichmäßigen Oberfläche leicht kippen und rutschen. Frostfeste Ziegel lassen sich leichter aufeinander schichten, da sie glatte Oberflächen haben (➤ Abb. 1). Gemörtelte Mauern sind zwar stabiler, wirken jedoch etwas strenger und architektonischer. Geben Sie der Mauer eine leichte Neigung nach innen. Die Schnecke



erhält so eine bessere Stabilität und hält dem Druck von Boden und Pflanzen nach außen stand.

Steht das Gerüst aus Steinen, füllen Sie verschiedene Materialschichten in die Spirale ein. Auf ca. drei Viertel der Grundfläche, d.h. überall außer im untersten Ende, kommt bis maximal zur Hälfte der Mauerhöhe eine Drainageschicht (➤ Abb. 2). In die innere Spiralenwindung füllen Sie dann ein Gemisch aus magerer Erde, Sand und Kies, den Sie im Baustoffhandel erhalten. Im nach außen folgenden Teil der Kräuterschnecke geben Sie hingegen auf die Kiesschicht humose Gartenerde, z. B. aus einem Erdewerk, die zum Ende hin immer lehmiger und nährstoffreicher, z. B. mit Kompost angereichert, sein darf (➤ Abb. 3). Wenn Sie am Fuß der Kräuterschnecke eine Plastikwanne eingraben, finden dort sogar im Wasser wachsende Kräuter wie Brunnenkresse oder Kalmar ein neues Zuhause.

## Kräuter einsetzen

Im unteren Bereich mit humoser, noch feuchter Erde wachsen z. B. Waldmeister und Sauerampfer. Nach oben wandernd schließen sich immer trockener werdende Standorte für Pfefferminze und Zitronenmelisse an. Ihnen folgen Schnittlauch, Petersilie, Dill und Pimpinelle bis zu den Wärme und Trockenheit liebenden Sonnenkindern Rosmarin, Salbei, Oregano oder Lavendel am höchsten Punkt.



## 1 Spiralform aufsetzen

Schichten Sie die frostfesten Ziegel oder Klinker von innen nach außen fugenversetzt in Form einer Spirale auf, sodass die Mauerhöhe nach außen gleichmäßig abnimmt.



## 2 Drainageschicht einfüllen

Füllen Sie nun eine Lage aus grobem Kies, Schotter und Bruchsteinen als Drainage in die Spirale ein. Sparen Sie das untere Ende für Feuchtigkeit liebende Pflanzen aus.



## 3 Gartenerde einfüllen

Befüllen Sie die Windungen der Spirale von innen nach außen abschnittsweise mit sandig-kiesiger, humoser und nährstoffreicher Erde – entsprechend den Ansprüchen der Kräuter.



## 4 Pflanzen einsetzen

Pflanzen Sie Wärme und Trockenheit liebende Kräuter in die oberen Bereiche. Kräuter, die Feuchtigkeit und nährhaften Boden bevorzugen, setzen Sie nach unten.





### Dill

*Anethum graveolens*



### Fenchel

*Foeniculum vulgare*



### Garten-Melde

*Atriplex hortensis*

**FAMILIE:** Doldenblütler  
(*Apiaceae*)

**HÖHE/BREITE:** 60–120/20 cm

**ERNTZEIT:** Juli – September  
einjährig

duftiger Schmetterlingsmagnet



**Aussehen:** Pflanze mit kräftigem, hohlem Stängel, fein gefiedertem Laub und gelben Blüten

**Boden:** nahrhaft, humos, ausreichend feucht

**Anbau/Pflege:** Aussaat ab April direkt ins Freie; Jungpflanzen lassen sich schlecht verpflanzen, da sie sehr lange und fein verzweigte Wurzeln haben; Platz alle paar Jahre wechseln

**Ernte:** laufend Blätter und junge Stängel sowie Blüten, im Herbst reife braune Samen ernten

**Verwendung:** Stängel, Blätter und Blüten frisch verwenden und nicht mitkochen! Für Salate, Suppen, Soßen, Marinaden, Fischgerichte; getrocknete Samen zum Einlegen von Gurken oder für Tee

**Gestaltung:** schön in duftigen, naturnahen Staudenpflanzungen

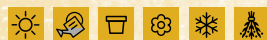
**Sorten/Arten:** *A. graveolens* 'Fernleaf' niedriger, mehr Laubernte, da spät blühend

**FAMILIE:** Doldenblütler  
(*Apiaceae*)

**HÖHE/BREITE:** 150–200/60 cm

**ERNTZEIT:** Juli – September  
zwei- oder mehrjährig

imposante Solitärstaude



**Aussehen:** große Staude mit fedrigem, fein zerteiltem Laub und gelben Doldenblüten; ganze Pflanze mit anisartigem Aroma

**Boden:** tiefgründig (Pfahlwurzel!), wasserdurchlässig, nährstoffreich, kalkhaltig

**Anbau/Pflege:** Aussaat ab April/ Mai direkt ins Freie; versamt sich auch gut von selbst

**Ernte:** frisches Laub und Triebspitzen können laufend geerntet werden; die Samen ernten, wenn sie sich braun verfärbt haben

**Verwendung:** frisches Kraut für Salate, Fisch- und Tomatensuppen, Soßen, Marinaden, Fischgerichte, Kartoffelgerichte; getrocknete Samen zum Würzen von Brot und Gebäck, für blähungswidrigen Tee

**Gestaltung:** rotlaubiger Bronzefenchel im Staudenbeet sehr attraktiv

**Sorten/Arten:** Bronzefenchel (*F. vulgare* var. *rubrum*) rotbraunes Laub

**FAMILIE:** Meldengewächse  
(*Chenopodiaceae*)

**HÖHE/BREITE:** 100–200/30 cm

**ERNTZEIT:** Mai – September  
einjährig

alte Kulturpflanze



**Aussehen:** einstielige, große Pflanze mit gestielten, spießförmigen, blaugrünen Blättern, die wie mit Mehl bestäubt aussehen, und mit unscheinbaren grünlichen Blüten

**Boden:** anspruchslos, am liebsten etwas nährstoffreich, nicht zu trocken und durchlässig;

**Anbau/Pflege:** Aussaat ab März/ April in Reihen direkt ins Beet

**Ernte:** ständig junge Blätter und Triebspitzen bis kurz vor der Blüte ernten

**Verwendung:** frische Blätter und Triebspitzen wie Spinat verwenden für Soßen, Suppen, Gemüsegerichte, Eintöpfe, Aufläufe; sehr alte Kulturpflanze

**Gestaltung:** rotlaubige Sorte ist Blickfang im Kräuter- oder Staudenbeet

**Sorten/Arten:** Rotblättrige Melde (*A. hortensis* var. *rubra*); Guter Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*) mit ähnlicher Verwendung







### Gewürztagetes

*Tagetes tenuifolia*

### Kamille

*Chamomilla recutita*

### Kapuzinerkresse

*Tropaeolum majus*

**FAMILIE:** Korbblütler  
(Asteraceae)

**HÖHE/BREITE:** 25/20 cm

**ERNTZEIT:** Juni – Oktober  
einjährig

**Dauerblüher bis zum Frost**



**Aussehen:** niedriger, kompakter Busch mit filigranen, schmalen Blättern und orangefarbenen oder gelbe Blüten; würziger Blattduft

**Boden:** humos, nährstoffreiches Substrat

**Anbau/Pflege:** ab März Aussaat in Pflanzschalen auf der Fensterbank oder ab April/Mai direkt ins Freie; unbedingt vor Schnecken schützen (v. a. die Jungpflanzen)! Regelmäßiges Auszupfen der verblühten Blüten garantiert eine lange Blütezeit.

**Ernte:** laufend frische Blüten ernten

**Verwendung:** frische Blüten als essbare, würzige Deko für Salate, Suppen, Eier- und Gemüsegerichte, Pasta

**Gestaltung:** gut geeignet für Töpfe, Schalen, Balkonkästen oder als niedrige Beeteinfassung

**Sorten/Arten:** *T. tenuifolia*-Sorten 'Red Gem' rot blühend, 'Orange Gem' orange blühend, 'Lemon Gem' zitronengelb blühend

**FAMILIE:** Korbblütler  
(Asteraceae)

**HÖHE/BREITE:** 20–50/25 cm

**ERNTZEIT:** Mai/Juni  
einjährig

**aromatische Heilpflanze**



**Aussehen:** niedrige, fein verzweigte Pflanze mit schmalen Blättchen und gelb-weißen Korbblüten; echte Kamille hat im Inneren des gelben Blütenbodens einen Hohlraum; aromatisches Kraut

**Boden:** nährstoffarm, trocken; warm

**Anbau/Pflege:** am besten im August/September direkt ins Beet säen, Samen nur knapp mit Erde bedecken (Lichtkeimer!); Jungpflanzen überwintern, im folgenden Jahr reichliche Blüternerte

**Ernte:** Blüten (mit obersten Blättchen) 3–4 Tage nach dem Aufblühen ernten

**Verwendung:** frische und getrocknete Blüten für entspannenden, entzündungshemmenden Tee bei Magenschmerzen, Bauchweh, Erkältung, Halsentzündung

**Gestaltung:** gut in Töpfen & Co.

**Sorten/Arten:** Römische Kamille (*Anthemis nobilis*) mehrjährig, fruchtiges Aroma

**FAMILIE:** Kapuzinerkressengewächse (*Tropaeolaceae*)

**HÖHE/BREITE:** 25–250/45 cm

**ERNTZEIT:** Juni – Oktober  
einjährig

**rankender Dauerblüher**



**Aussehen:** rankende oder kriechende Pflanze (es gibt auch kompakt wachsende Sorten) mit fast kreisrunden, blaugrünen Blättern und gelb-orangefarbenen Blüten

**Boden:** sandig-lehmig, leicht kalkhaltig, eher mager; warm

**Anbau/Pflege:** ab April in Saatschalen an der Fensterbank, ab Ende April/Anfang Mai ins Freie säen; während der Wachstumszeit gut gießen

**Ernte:** laufend junge Blätter, Blüten, Knospen, grüne Samen ernten

**Verwendung:** junge Blätter und Blüten mit würzig-pfeffrigem Aroma frisch für Blatt- und Fruchtsalate, Quark- und Eiergerichte, Kräuterbutter; Knospen und grüne Samen wie Kapern in Essig einlegen

**Gestaltung:** in Hängeampeln; Beranken von Zäunen; auf Baumscheiben

**Sorten/Arten:** *T. majus* 'Empress of India' ist eine rot-orange blühende Zwergsorte.



# Kräuter selbst anbauen

*Kräuter verbreiten mediterranes Flair, verströmen ihren würzigen Duft und verfeinern die Küche. Ob im Garten, auf Balkon oder Terrasse – gestalten Sie Ihren Kräuter-Mix ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack.*



- › **Praktisches Gärtnerwissen:** Unsere Expertin erklärt Schritt für Schritt, wie Sie den Boden richtig vorbereiten, ein Kräuterbeet oder einen Duftweg anlegen und Ihre Pflanzen erfolgreich pflegen. Und danach heißt es: ernten und genießen.
- › **Die beliebtesten Kräuter im Porträt:** Hier finden Sie garantiert das Passende für Beet und Topf. Über 80 Kräuter-Empfehlungen machen Lust aufs Gärtnern.
- › **Videos zur Gartenpraxis:** Von der fachgerechten Kultur von Kräutern in Töpfen bis hin zur erfolgreichen Vermehrung von Kräutern machen zusätzliche Videos über die kostenlose GU Garten & Natur Plus-App die Gartenpraxis noch anschaulicher.

WG 421 Garten  
ISBN 978-3-8338-5064-6



9 783833 850646



PEFC  
FPC004141 100

€12,99 [D]

€13,40 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**