


Alles über Kräuter

Arznei- und Gewürzpflanzen für den Kleingarten

Heilkräuter wurden seit Menschen-
gedenken zu therapeutischen und
würzenden Zwecken der Natur entnom-
men. Dadurch wurden einerseits natür-
lich vorkommende Pflanzenbestände
teilweise stark reduziert, andererseits
kam es immer wieder zu gefährlichen
Verwechslungen mit giftigen Pflanzen.
Die Erfahrungen im Umgang mit ihnen
wurden von Generation zu Generation
weitergegeben. Aufgrund umwälzender
Entdeckungen in der pharmazeutischen
Industrie des 20. Jahrhunderts nahm der
Bedarf an Arzneipflanzen stetig ab.



Einleitung

Im Zuge des Wandels gesellschaftlicher Werte, einhergehend mit der Rückbesinnung auf alte Traditionen, der „Wellness“ als Lebensstil sowie der zunehmenden Bedeutung ganzheitlicher Medizin interessieren sich viele Menschen heute wieder verstärkt für Heil- und Küchenkräuter. Im Gegensatz zu vergangenen Zeiten werden Heilkräuter und Gewürzpflanzen heute größtenteils in Gärten oder im kommerziellen Anbau kultiviert. Die Nachfrage nach besonderen Arten und Sorten nimmt zu – viele Gärtnereien nehmen deshalb Kräuter in ihre Sortimente auf.

Für die Anlage eines Kräutergartens reichen schon kleine Flächen aus. Blumenrabatten oder Gemüsebeete können in Kräutergärten umgewandelt werden. Auch Hochbeete und Kräuterspiralen sind ein idealer Standort für viele Gartenkräuter. Halbsträucher wie Lavendel, Thymian, Ysop, Weiraute oder Salbei eignen sich als Strukturpflanzen im Kräuterbeet oder können zum Einfassen von Beeten verwendet werden. Stauden wie Minze, Melisse, Fenchel oder Liebstöckel werden in Gruppen von mindestens drei Pflanzen gesetzt. Ein- oder zweijährige Pflanzen wie Senf, Majoran, Kümmel, Koriander oder Kapuzinerkresse werden in Reihen oder in Tuffs gesät.

Bei der Neuanlage eines Kräutergartens ist darauf zu achten, dass sich mehrjährige Pflanzen über mehrere Jahre auch ungestört entwickeln können. Gewürz- und Heilkräuter sind ideale Kulturen eines ökologisch bewirtschafteten Kleingartens.

Aufgrund ihres hohen Anteils pflanzenwirksamer Inhaltsstoffe sind Kräuter bei standortgerechtem Anbau in der Regel weniger anfällig für Krankheiten und Schädlinge als viele Obst- und Gemüsekulturen. Gleichzeitig können sie durch geschickten Misanbau den Befall andere Nutzkulturen mit Krankheiten und Schädlingen teilweise reduzieren, so dass der Einsatz synthetischer oder biologischer Pflanzenschutzmittel minimiert wird.



Echter Baldrian (*Valleriana officinalis*)

Der deutsche Name „Baldrian“ ist angelehnt an den Namen des nordischen Lichtgottes Balder. Baldrian ist eine der ältesten Heilpflanzen. Er wurde im Volksglauben als Schutz vor bösen Mächten betrachtet. Wegen des starken Geruchs der Wurzel glaubte man, dass Baldrian den Teufel, böse Geister und Hexen fernhalten kann.

Auf die nervenberuhigende Wirkung des Baldrians wurde man erst Anfang des 17. Jahrhunderts aufmerksam. Er gilt auch heute noch als hervorragendes Nervenentspannungsmittel ohne Nebenwirkungen. Baldrian ist sehr frostbeständig. Als Feuchtbodenpflanze verträgt er auch gelegentliche Überschwemmungen und ist daher häufig auf Wiesen entlang von Gewässerläufen zu finden. Die Vermehrung erfolgt durch Aussaat oder Teilung. An den Boden stellt er keine besonderen Ansprüche. Er gedeiht sowohl in der Sonne als auch halbschattig. Besonders dekorativ wirkt Baldrian im Staudenbeet, bietet aber auch am Teichrand einen schönen Anblick. Die intensiv süß duftenden Blüten locken im Sommer zahlreiche Insekten wie Schmetterlinge, Käfer und Schwebfliegen an. Soll Baldrian als Droge verwendet werden, müssen größere Bestände angebaut werden, da nur die unterirdischen Teile der Pflanze arzneiwirksame Bestandteile enthalten und demzufolge zur Ernte die ganzen Pflanze gerodet werden muss.

Name, Herkunft	
Echter Baldrian (<i>Valleriana officinalis</i>), Familie: Baldriangewächse (<i>Valerianaceae</i>), Heimat: Europa, Mittelasien, Kaukasus-Länder	
Wuchs, Blatt, Blüte, Frucht	
mehrjährig, krautige Staude, 100 bis 200 cm hoch	
Blätter:	sattgrün, gefiedert, Blätter oval, ganzrandig oder ungleich gesägt
Blüte:	hellrosa, süßlich duftende Einzelblüten, in Trugdolden (schirmrispig) angeordnet
Blütezeit:	Juni bis September
Frucht:	Nüsschen; Früchte, bei denen alle Schichten der Fruchtwand verholzen. Meist wird je Frucht nur ein Samen umschlossen
Standort	
Sonnig bis halbschattig, frische bis feuchte, schwach saure Böden mit normalem Nährstoffgehalt	
Ernte, Verwendung	
Ernte von August bis Oktober, verwendet werden ge- trocknete, unterirdische Pflanzenteile (Wurzelstock, Wurzeln Ausläufer), medizinisch angewendet als Tee oder Tinktur bei nervösen Erregungszuständen und Einschlafstörungen	



Basilikum (*Ocimum basilicum*)

Der Name Basilikum stammt aus dem Griechischen und bedeutet „königlich“ – Grund ist der würzigen edle Duft.

Die Pflanze stammt ursprünglich vom afrikanischen Kontinent.

Schon im Altertum wurde sie in Vorderindien und Ägypten kultiviert.

Möglicherweise kam das Basilikum durch die Feldzüge Alexanders des Großen nach Makedonien und Griechenland.

Basilikum wird ab März unter Glas bei Temperaturen ab 20°C ausgesät und später an die wärmste Stelle des Gartens gepflanzt. Auch eine Freilandaussaat ist bis Ende Juni möglich. Da Basilikum zu den Lichtkeimern gehört, darf der Samen nicht mit Erde bedeckt sein. Eine Kultur in ausreichend großen Töpfen an windgeschützter Stelle auf Balkon oder Terrasse ist für die Ausbildung des Aromas besonders empfehlenswert und schützt vor übermäßigem Schneckenbefall.

Basilikum gibt es in zahlreichen Sorten, die sich im Aroma deutlich unterscheiden: Griechischer Buschbasilikum schmeckt besonders kräftig, Provenzalischer eher lieblich, Neapolitanischer pfeffrig. Geerntet werden sollten nicht einzelne Blätter, sondern ganze Triebe. Dadurch werden die Pflanzen an einer frühen Blüte gehindert und wachsen zu kräftigen kleinen Büschen heran. Das Kraut verliert beim Kochen und Trocknen sein Aroma, daher nur frisch verwenden.

Name, Herkunft

Basilikum (*Ocimum basilicum*)
Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*)
Heimat: Afrika, Indien

Wuchs, Blatt, Blüte, Frucht

einjährig, krautig, viele Sorten mit neuen Blattformen und -farben sowie interessanten Geschmacksnoten

Blätter: je nach Sorte grün oder rot, eiförmig, Blattränder gesägt

Blüte: lippige Einzelblüten in Scheinquirlen, weiß, bei roten Sorten rosa blühend

Blütezeit: Juni bis September

Frucht: Klausenfrüchte

Standort

vollsonniger, warmer Standort, Temperaturen ab 20°C, humose nährstoffreiche Böden, sehr beliebt bei Schnecken

Ernte, Verwendung

bei Bedarf frische Blätter und Triebe, während der Blüte wird der Geschmack herber, daher durch Ernte ganzer Triebe das Triebwachstum fördern, um die Blüte hinauszuzögern, frisch zu allen Tomatenspeisen, unentbehrlich im berühmten Pesto, verliert durch Trocknung sein Aroma



Bärlauch (*Allium ursinum*)

Bärlauch ist eine sehr alte Heilpflanze, die bereits den Kelten und Germanen bekannt war. Sein Geruch ähnelt dem des Knoblauchs, ist aber weniger stark ausgeprägt. In der Volksmedizin wird Bärlauch ähnlich wie Knoblauch bei Verdauungsstörungen und gegen Bluthochdruck angewendet. Im Gegensatz zum Knoblauch wirkt er ohne lästigen Geruch.

Bärlauch bevorzugt humose, lockere, feuchte Lehmböden. Er eignet sich hervorragend als pflegeleichter Bodendecker für schattige Bereiche unter Gehölzen oder am Gehölzrand. Er wird durch Aussaat oder Teilung vermehrt. Als Kaltkeimer müssen seine Samen eine Frostperiode durchlebt haben, bevor sie aufgehen. Bärlauch sät sich aber selbst oder über Verschleppung der Samen durch Ameisen aus. Fühlt er sich wohl, muss er im Garten manchmal sogar von Hand eingedämmt werden, um nicht überhand zu nehmen. Als typischer Frühjahrsgeophyt (Pflanzen, die unterirdisch überdauern) beendet der Bärlauch seinen Wachstumszyklus im Juni nach dem Abblühen, und die Pflanze zieht wieder in die Erde ein. Beim Sammeln von Bärlauch aus Wildbeständen soll es immer wieder zu Giftunfällen durch Verwechslung mit Herbstzeitlosen oder Maiglöckchen gekommen sein. Wichtiges Unterscheidungsmerkmal ist der typische Knoblauchgeruch des Bärlauchs!

Name, Herkunft	
Bärlauch (<i>Allium ursinum</i>) Familie: Zwiebelgewächse (<i>Alliaceae</i>) Heimat: Europa, Nordasien	
Wuchs, Blatt, Blüte, Frucht	
mehrjährige, krautige Zwiebelpflanze, aufrecht horstig, 20 bis 50 cm hoch, Ausläufer bildend	
Blätter:	langgestielt, ei-lanzettförmige, bis 5 cm breite Blattspreiten
Blüte:	weiße, sternförmige Einzelblüten, die in halbkugelförmigen Dolden aus 5 bis 20 Einzelblüten zusammenstehen
Blütezeit:	April bis Juni
Frucht:	Kapseln, bei Reifung platzen die Früchte auf und verstreuen zahlreiche Samen
Standort	
halbschattig bis schattig, kalkhaltige, frische bis feuchte Böden mit guter Nährstoffversorgung	
Ernte, Verwendung	
frische Blätter von April bis Juni, zum Würzen von Suppen, Salaten und Gemüse, auch zur Herstellung eines Pestos geeignet, Einfrieren möglich, als Heilpflanze wirksam bei Verdauungsproblemen	



Dill (*Anethum graveolens*)

Die Heimat des Dills ist „Persien“. Schon die alten Ägypter verwendeten Dill als Heilpflanze gegen Kopfschmerzen. Laut Aberglauben soll ein Sträußchen Dill über der Tür vor bösen Menschen schützen, als Badezusatz dagegen unwiderstehlich machen. Im Volksglauben stand der Dill als „Samen des Merkur“ in dem Ruf, bösen Zauber zu verhindern und Dämonen abzuwehren.

Dill braucht man nicht auf gesonderten Beeten anzubauen. Er wächst in jedem guten Gartenboden und wird im April direkt ins Freiland ausgesät. Wer keine großen Mengen anbauen will, streut den Samen weitläufig auf die Gemüsebeete. Folgeaussaaten sind bis August möglich.

Besonders schön macht sich Dill in den Mischkulturbeeten stilvoller Bauergärten. Wenn Dill im Garten durch Selbstaussaat verwildern kann, sind oft bessere Kulturergebnisse zu erwarten.

Dill ist ein beliebtes Küchengewürz und unerlässlich beim Gurkeneinlegen. Dill wird aber auch als Heilpflanze verwendet. Die ätherischen Öle des Dills wirken appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend und nervenberuhigend. Dill beugt Infektionen vor, stärkt das Immunsystem und wirkt bei Verdauungsstörungen wie Koliken und Blähungen. Er ist ein häufiger Bestandteil von Mitteln gegen Bauchschmerzen bei Kleinkindern.

Name, Herkunft	
Dill (<i>Anethum graveolens</i>) Familie: Doldenblütler (<i>Apiaceae</i>) Heimat: Zentralasien	
Wuchs	
einjährig, krautig, lockerer Aufbau, je nach Sorte bis 120 cm	
Blatt, Blüte, Frucht	
Blätter:	fein gefiedert
Blüte:	grünlich-gelbe Einzelblüten, in großen gewölbten Dolden stehend
Blütezeit:	Juni bis August
Frucht:	Spaltfrüchte: das sind Früchte, die nach der Reife in Teile zerfallen, die jeweils einen Samen enthalten
Standort	
sonnig; tiefgründige, frische und nährhafte Böden	
Ernte, Verwendung	
Blätter und Blüten frisch oder getrocknet als Gewürz für Salate, Fisch und Saucen, medizinisch werden die Früchte als Teeaufguss bei Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit angewandt	



Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Lavendel ist eine seit Urzeiten wegen ihres angenehmen Duftes geschätzte Pflanze, deren Blüten man unter anderem zum Vertreiben von Kleidermotten einsetzte. Der Echte Lavendel wird in Südfrankreich professionell zur Gewinnung seines ätherischen Öls angebaut und ist Bestandteil der berühmten „herbes de Provence“. Lavendel wächst im Laufe der Jahre zu einem knorrigen Gehölz heran, das auch sehr starken Rückschnitt gut verträgt. Er war Heilpflanze des Jahres 2008.

Lavendel ist auch in Mitteleuropa frosthart. Er benötigt einen vollsonnigen Standort und bevorzugt kalkhaltige Böden – das Ausbringen von Gartenkalk im Frühjahr oder Herbst wirkt sich positiv auf Wachstum und Pflanzengesundheit aus. Eine Vermehrung gelingt über Stecklinge, die gut wurzeln. Lavendel wird nach der Blüte stark zurückgeschnitten, um einen kompakten Wuchs zu fördern und Verkahlung vorzubeugen. Lavendel wird nur bis August zurück geschnitten – sonst reift das Holz nicht mehr aus und die Pflanze wird frostempfindlich.

Lavendelblüten werden als Tee bei Unruhe, nervöser Erschöpfung oder Einschlafstörungen verwendet. Lavendelöl kommt als Badezusatz oder Einreibung zur Anwendung. Lavendel ist wirksam gegen Motten und wird zusammen mit Hopfen und Melisse in Schlaf- und Kräuterkissen verwendet.

Name, Herkunft	
Echter Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>), Familie Lippenblütler (<i>Lamiaceae</i>), Heimat: Westliches Mittelmeergebiet, Dalmatien bis Griechenland	
Wuchs	
Halbstrauch, ausdauernd, bis 100 cm hoch	
Blatt, Blüte, Frucht	
Blätter:	lanzettlich, graugrün, unterseits weißfilzig behaart, am Rand leicht einrollt,
Blüte:	blau bis violettfarbene, lippige Einzelblüten, ährig in Scheinquirlen angeordnet
Blütezeit:	Juni bis August
Frucht:	Klausenfrüchte (Früchte, die in Einzelteile zerfallen, enthalten mehrere Samen)
Standort	
vollsonnig; durchlässige, kalkhaltige Böden	
Ernte, Verwendung	
vollständig geöffnete Blüten werden mit Kelch gesammelt und getrocknet; antiseptische und beruhigende Wirkung, innerlich bei Unruhezuständen, Einschlafstörungen oder Oberbauchbeschwerden, äußerlich bei niedrigem Blutdruck und Einschlafstörungen, Aromapflanze	



Melisse, Zitronen-Melisse (*Melissa officinalis*)

Die Melisse kam im 11. Jahrhundert mit den Arabern nach Spanien und von dort in die Klostergärten Mitteleuropas. Schon bald wuchs Melisse als Heil- und Gewürzpflanze in vielen Hausgärten. Dem Aberglauben zufolge sollen aufs Herz gebundene Melissenblätter Liebeskummer heilen.

Die Melisse kann durch Teilung im Frühjahr oder durch Aussaat vermehrt werden. Sie neigt im Garten zu Selbstaussaat, so dass ständig neue Jungpflanzen zur Verfügung stehen. Geerntet wird Melisse zur Trocknung im Juni kurz vor der Blüte, eine zweite Ernte ist im September möglich. Die Stängel sollten am frühen Nachmittag geschnitten werden und die Blätter dabei möglichst wenig angefasst werden. Die Trocknung erfolgt zügig und schonend im Schatten – nur so bleibt das ätherische Öl erhalten. Eine Ernte während der Blüte ist nicht ratsam, da Geruch und Geschmack in dieser Zeit beeinträchtigt sind.

Melisse wirkt heilend bei Unruhe und Einschlafstörungen. Sie ist Bestandteil von Präparaten zur Behandlung von Herpes simplex. Frische Melisse passt wegen ihres zitronenartigen Geschmacks zu fast allen grünen Salaten und Gemüsegerichten. Unübertrefflich rundet sie den Geschmack von Obstsalaten, Bowlen und anderen Süßspeisen ab.

Name, Herkunft

Zitronen-Melisse, Melisse (*Melissa officinalis*),
Familie Lippenblütler (*Lamiaceae*),
Heimat: Vorderasien, ostmediterranean Raum

Wuchs, Blatt, Blüte, Frucht

ausdauernde Staude mit buschigem Wuchs,
50 bis 80 cm hoch

Blätter: grün bis hellgrün, eiförmig mit gezähntem Rand, Blattspitzen kurz zugespitzt

Blüte: lippige Einzelblüten, weiß, ährig in Scheinquirlen zusammenstehend

Blütezeit: Juni bis August

Frucht: Klausenfrüchte (Früchte, die in Einzelteile zerfallen, sie enthalten mehrere Samen)

Standort

sonnig, frische, neutrale Böden mit normalem Nährstoffgehalt

Kompostgaben im Frühjahr fördern einen kräftigen Wuchs.

Ernte, Verwendung

frische oder getrocknete Blätter als Tee, wirkt beruhigend und krampflösend, antibakteriell sowie virushemmend, frisch ein beliebtes Salatgewürz



Petersilie (*Petroselinum crispum*)

In der Antike wurde die Petersilie mehr als Arznei- denn als Gewürzpflanze verwendet. In Europa und dem gesamten Mittelmeerraum gehören die je nach Sorte glatten oder krausen Blätter ihrer Zuchtformen zu den verbreitetsten Küchenkräutern; beim Taboulé, einem Salat aus der Küche der Levante (Morgenland), ist Petersilie neben Minze und Weizengries die Hauptzutat.

Petersilie kommt im Garten in drei Formen vor – als glatte (mit besonders würzigen, Blättern) und krause Form (mit dekorativen, milder schmeckenden Blättern) sowie als Wurzelpetersilie. Die sehr aromatische Wurzel ist Bestandteil des Suppengrüns.

Alle drei können prinzipiell im Frühjahr direkt im Freiland ausgesät werden. Wichtig ist ein feinkrümeliges, nährstoffreiches Saatbeet, in dem in den letzten vier bis sechs Jahren keine Petersilie stand. An sonnigen Frühlingstagen empfiehlt sich zudem eine Abdeckung mit Vlies, um ein Austrocknen der langsam keimenden Samen zu verhindern.

Wer oft Pech hatte mit der Petersiliensaat, ist mit einer Vorkultur gut beraten. So einfach geht's: Vier bis sechs Samen in einen kleinen Pflanztopf stecken und diesen an einen kühlen und sehr hellen Platz stellen. Sobald die Pflänzchen kräftig genug sind, werden sie ins Freiland verpflanzt.

Name, Herkunft

Petersilie (*Petroselinum crispum*)
Familie: Doldenblütler (*Apiaceae*)
Heimat: Mittelmeerraum, Kanaren

Wuchs, Blatt, Blüte, Frucht

zweijährig, rosettig, Blüentriebe aufrecht, im oberen Bereich verzweigt, 80 bis 120 cm hoch

Blätter: dunkelgrün, doppelt bis dreifach gefiedert, glattblättrig bis gekraust
Blüte: grün bis gelb, Einzelblüten in Dolden
Blütezeit: Juni bis Juli
Frucht: Spaltfrüchte (Früchte, die nach der Reife in Teile zerfallen, die je einen Samen enthalten)

Standort

halbschattig, humusreiche, feuchte Böden mit guter Nährstoffversorgung

Ernte, Verwendung

frische Blätter während der gesamten Vegetationszeit, bei Blühbeginn im zweiten Jahr werden die Blätter ungenießbar; passt gut zu Quark, Kartoffeln und vielen Saucen, Blätter nicht mitgekochen, da sie wie beim Trocknen oder Einfrieren ihr Aroma verlieren, Früchte sind Bestandteil von Blasen- und Nierentees



Pfefferminze (*Mentha x piperita*)

Die Pfefferminze wurde erstmals Ende des 17. Jahrhunderts in England beschrieben. Sie galt als Aphrodisiakum und Empfängnisverhütungsmittel. Die Volksmedizin kennt den Pfefferminztee als Magen- und Gallenmittel. Der Name der Pflanze stammt aus dem Griechischen – Minthe war in der griechischen Mythologie eine Nymphe.

Jeder kennt Geschmack und Geruch der Pfefferminze. Das ätherische Öl ruft auf der Haut ein Kältegefühl hervor und setzt die Schmerzempfindlichkeit herab. Wichtigster Aromastoff ist das Menthol.

Da sich Menthol in den Blättern vor allem bei starker Sonneneinstrahlung bildet, wird Minze im Sommer kurz vor der Blütezeit geerntet. In arabischen und nordafrikanischen Ländern ist Pfefferminztee ein Nationalgetränk.

Pfefferminze liebt einen humusreichen, sonnigen und nicht zu trockenen Standort, wächst aber auch gut im Halbschatten. Durch Züchtung wurden zahlreiche Varietäten und Formen hervorgebracht, die sich sowohl durch äußere Eigenschaften als auch durch die Inhaltsstoffzusammensetzung unterscheiden.

Eine sortenechte Vermehrung ist lediglich vegetativ möglich. Vermehrt wird durch Stolonen (unterirdisch kriechende, verlängerte Seitensprosse) oder Teilung. Durch Teilung der Wurzelstöcke wird die Pfefferminze alle drei bis vier Jahre verjüngt.

Name, Herkunft	
Pfefferminze (<i>Mentha x piperita</i>) Familie: Lippenblütler (<i>Lamiaceae</i>) Heimat: kosmopolitisch	
Wuchs	
mehrjährig, ausdauernde Staude, 30 bis 50 cm hoch	
Blatt, Blüte, Frucht	
Blätter:	dunkelgrün gefärbt, lanzettlich eiförmig, Blattspitzen zugespitzt
Blüte:	lippige Einzelblüte, rötlich-violett bis violett, ährig in Scheinquirlen angeordnet
Blütezeit:	Juli bis September
Frucht:	Klausenfrüchte (Früchte, die entlang von Scheidewänden in Einzelteile zerfallen, enthalten mehrere Samen)
Standort	
sonnig bis halbschattig, frische bis feuchte, neutrale Böden mit hohem bis sehr hohem Nährstoffgehalt	
Ernte, Verwendung	
verwendet werden kurz vor der Blüte geerntete, getrocknete Laubblätter, ganze Triebe, auch frisch als Tee zubereitet; als Arzneipflanze krampflösend, galleanregend, antimikrobiell und antiviral, das ätherische Öl hat zusätzlich anästhesierende Wirkung	



Ringelblume (*Calendula officinalis*)

Die Ringelblume symbolisieren Anmut und Schönheit sowie treue Liebe. Sie ist ein Symbol für die Unvergänglichkeit und wird daher gern als Friedhofspflanze verwendet. Bei Bauern stand die Ringelblume in hohem Ansehen, weil sich mit ihrer Hilfe das Tageswetter voraussagen ließ. Waren die Blüten zwischen 6 und 7 Uhr bereits geöffnet, so versprach dies einen sonnigen Tag. Waren sie jedoch nach 7 Uhr noch geschlossen, so musste mit Regen gerechnet werden.

Die Ringelblume ist eine anspruchslose Kultur. Sie wird von März bis Mai durch Aussaat an Ort und Stelle vermehrt. Einmal im Garten kultiviert, sät sich die Ringelblume immer wieder selbst aus, so dass ständig Jungpflanzen zur Verfügung stehen. Stängel und Blätter der Ringelblume fühlen sich klebrig an. Aus den weiblichen Randblüten bilden sich die nach innen geringelten Samen, der die Pflanze ihren Namen verdankt.

Die Ringelblume ist in der Volksmedizin sehr beliebt. Bei Wunden und Entzündungen hilft sie in Salbenform. Das ätherische Öl der Blüten enthält Cadinol, dessen antibakteriellen und wundheilenden Eigenschaften verhindern, dass sich Verletzungen und offene Wunden entzünden und eitern. Es besteht eine Ähnlichkeit zur Wirkung der Arnika. Die Blätter sind in der Kosmetik Bestandteil vieler pflegender Hautcremes.

Name, Herkunft	
Ringelblume (<i>Calendula officinalis</i>)	
Familie: Korbblütler (<i>Asteraceae</i>)	
Heimat: Mittelmeergebiet	
Wuchs	
einjährig, aufrecht, stark verzweigt,	
20 bis 60 cm hoch	
Blatt, Blüte, Frucht	
Blätter:	blassgrün, länglich, glattrandig, behaart
Blüte:	gelb oder orangefarbene Strahlenblüten, es gibt gefüllt blühende Sorten
Blütezeit:	Juni bis Oktober
Frucht:	Achänen (Spaltfrüchte)
Standort	
sonnig, gut durchlässige Böden mit guter	
Nährstoffversorgung	
Ernte, Verwendung	
Ernte während des ganzen Sommers, Verwendung	
der Blüten und Blätter zum Würzen und zur Dekoration	
von Speisen; medizinisch als Salbe oder Tinktur	
bei schlecht heilenden Wunden, Entzündungen oder	
Verbrennungen; Ringelblumentee wird zum Gurgeln	
bei Mund- und Rachenentzündungen angewendet.	



Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Rosmarin galt lange Zeit als Symbol der Liebe; in Deutschland trugen Bräute, bevor die Myrte in Mode kam, Rosmarinkränze. Rosmarin begleitete auch das Gedenken an die Toten. Rosmarin und Thymian trug man als Sträußchen bei Begräbnissen und Prozessionen, um auf diese Weise gegen ansteckende Krankheiten gefeit zu sein.

Da Rosmarin wie viele seiner Kräuterverwandten aus dem Mittelmeerraum stammt, braucht er ein sonniges Plätzchen. Je reichlicher die Sonneneinstrahlung, desto höher ist der Anteil an ätherischen Ölen – und desto intensiver sein Aroma. Ordentlich drainierte Erde tut ihm ebenfalls gut. Ist der Boden zu lehmig, kann dieser mit Sand leichter gemacht werden. So kann das Wasser gut versickern. Eine Vermehrung über Aussaat empfiehlt sich aufgrund der langen Entwicklungszeit der jungen Pflänzchen nicht. Schneller und unkomplizierter als eine Aussaat ist die Vermehrung über Stecklinge, die im Frühjahr recht leicht bewurzeln. Eine Alternative ist das Pflanzen vorkultivierter, getopfter Jungpflanzen. Nach der Ernte kann Rosmarin bedenkenlos bevorratet werden. Beim Trocknen verliert er nur wenig Aroma und kann ganzjährig zum Würzen mediterraner Gerichte verwendet werden. Allerdings ist der Lippenblütler nur bedingt winterhart. Empfehlenswert ist es daher, einen guten Winterschutz anzulegen, zum Beispiel aus Fichtenreisig.

Name, Herkunft

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)
Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*)
Heimat: Mittelmeerraum (Portugal bis Kleinasien), auch am Schwarzen Meer

Wuchs, Blatt, Blüte, Frucht

ausdauernder, buschig-verzweigter, immergrüner Halbstrauch, 50 bis 200 cm hoch

Blätter: immergrün, gegenständig sitzend und schmal-linearisch, Blattränder nach unten umgerollt,

Blüte: lippige, blassblaue Einzelblüten, in Scheinquirlen angeordnet

Blütezeit: in der Heimat ganzjährig, hier Mai bis Juni

Frucht: Klausenfrüchte (Früchte, die entlang von Scheidewänden in Einzelteile zerfallen, enthalten mehrere Samen)

Standort

sonnig, magere, humose, durchlässige Böden

Ernte, Verwendung

junge Triebe oder Zweige ganzjährig zum Würzen aller mediterranen Gerichte, verliert durch Trocknung nur wenig Aroma; Rosmarin wirkt krampflösend und entzündungshemmend



Echter Salbei (*Salvia officinalis*)

Die Blätter des Salbeis galten in der Antike als Sinnbild des ewigen Lebens. Lange Zeit war Salbei die Heilpflanze schlechthin. Die Druiden schrieben ihm so starke magische Wirkung zu, dass sie glaubten, er könne Tote erwecken. Salbei soll – dem Aberglauben zufolge – nur in den Gärten von Weisen gedeihen und dort, wo die Frau den Haushalt beherrscht.

Salbei wächst am besten an sonnigen Standorten auf leichten, nicht zu nassen Böden. Gesät werden kann ab Anfang März unter Glas oder von Anfang bis Ende Mai im Freiland. Die Keimzeit beträgt 7 bis 21 Tage. Während der Keimung benötigt der Salbei viel Feuchtigkeit. Ab Mitte Mai kann vorkultivierter Salbei ausgepflanzt werden. Junge Blätter und Triebspitzen können laufend geerntet werden, die Haupternte erfolgt kurz vor Blütenbeginn. Im ersten Jahr wird nur bis Mitte August geerntet. Den vollen Ertrag bringt Salbei im zweiten Jahr. Im Herbst werden die Triebe bis zur Hälfte eingekürzt und mit Reisig gegen Fröste geschützt. Im Frühjahr werden die Triebe nochmals bis auf 15 cm über dem Boden zurückgeschnitten. Salbei wird als Tee, als alkoholischer Extrakt oder ätherisches Öl bei Verdauungsbeschwerden und zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum verwendet. Frische Salbeiblätter sind ein beliebtes Gewürz für viele mediterrane Speisen.

Name, Herkunft	
Echter Salbei (<i>Salvia officinalis</i>) Familie: Lippenblütler (<i>Lamiaceae</i>) Heimat: Mittelmeerraum	
Wuchs	
Halbstrauch, mehrjährig, buschiger Wuchs, 40 bis 60 cm hoch	
Blatt, Blüte, Frucht	
Blätter:	weißfilzig behaart, lanzettlich bis eiförmig, Blattoberfläche runzelig
Blüte:	lippige, violette Einzelblüten, in fünf bis acht lockeren Quirlen
Blütezeit:	Mai bis Juli
Frucht:	Klausenfrüchte
Standort	
sonnig; trockene, neutrale bis alkalische Böden mit normalem Nährstoffgehalt	
Ernte, Verwendung	
reich an ätherischen Ölen und Flavonoiden, wirkt entzündungshemmend und keimtötend; in der Küche sparsam verwenden, da sehr starke Würzkraft; sehr gut zum Trocknen geeignet; Ernte möglichst an sonnigen Tagen, dann ist der Ölgehalt am höchsten	



Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)

Schnittlauch spielte im Aberglauben früherer Zeiten eine große Rolle. Ein Sträußchen aus Schnittlauchblüten ans Fenster gebunden sollte vor Unglück bewahren. Außerdem galt das Zwiebelgewächs als Mittel gegen Hexerei und wurde daher bevorzugt in Klostergärten angebaut.

Schnittlauch ist ein anspruchsloses Küchenkraut. Er schmeckt nicht nur, sondern wirkt mit seinen violetten Blüten auch sehr dekorativ. Schnittlauch wird durch Aussaat im Frühjahr oder durch Teilung des Wurzelstocks im Frühjahr bzw. Herbst vermehrt. Die Aussaat erfolgt direkt ins Beet.

Um ein Überaltern zu verhindern, werden die Bestände durch Teilung alle 2 bis 3 Jahre verjüngt.

Vom Schnittlauch werden nur die oberirdischen Pflanzenteile geerntet, wobei auch die Blüte essbar ist. Der Geschmack von Schnittlauch ist zwiebelartig, aber erheblich feiner als der der Speisewiebel oder des Lauchs.

Schnittlauch enthält reichlich Vitamine. Er wirkt bakterienhemmend, reguliert erhöhten Blutdruck und senkt den Cholesterinspiegel. Schnittlauch verhindert die Ansammlung von Wasser im Gewebe und die Bildung von Harnsäure.

Name, Herkunft	
Schnittlauch (<i>Allium schoenoprasum</i>) Familie: Zwiebelgewächse (<i>Alliaceae</i>) Heimat: Kanada und Sibirien	
Wuchs, Blatt, Blüte, Frucht	
ausdauerndes Zwiebelgewächs, aufrecht horstig, 20 bis 30 cm hoch	
Blätter:	röhrig
Blüte:	rötlich bis lilafarbene Einzelblüten, in kugeligen Dolden zusammenstehend
Blütezeit:	Juni bis Juli
Frucht:	Kapseln (Öffnungsfrüchte, d. h. bei Reifung platzen die Früchte auf und verstreuen die zahlreichen Samen)
Standort	
sonnig bis halbschattig; nahrhafte, nicht zu feuchte Böden	
Ernte, Verwendung	
frisch die ganze Vegetationsperiode über, am würzigsten sind die Blätter des ersten Frühlingsaustriebes; zum Trocknen nicht geeignet; Verwendung als Gewürz für Salate, Suppen, Quark und Röhrei, die essbaren Blüten eignen sich gut zum Garnieren und Dekorieren von Speisen	



Süßdolde (*Myrrhis odorata*)

Die Süßdolde wird auch spanischer Kerbel genannt. Sie wurde bereits im Mittelalter von Klostermönchen zu Würz- und heilenden Zwecken verwendet. Ihre Blätter können laufend gerettet und ähnlich wie Kerbel für Soßen, Suppen und Kräuterdips verwendet werden. Interessant sind die großen Samen, die grün gegessen sehr intensiv nach Lakritz schmecken.

Die Süßdolde ist eine anspruchslose Kultur und wirkt besonders schön in naturnahen Gärten. Sie wird direkt an Ort und Stelle im Herbst (Frostkeimer) ausgesät oder im Frühjahr durch Teilung vermehrt. Alle Teile der Pflanze schmecken süßlich nach Anis oder Lakritz. Die Stängel konzentrieren das süße Aroma besonders.

Wer selbst Brot backt, kann die zerstoßenen Samen dem Brotteig zusetzen und sich dann fühlen wie in Südtirol. Auch Saucen und Fleischgerichte lassen sich mit den zerstoßenen Samen auf ungewöhnliche Art variieren. Die anisduftenden jungen Blätter sind eine willkommene Zugabe zu Frühlingssalaten.

In der Volksheilkunde wird die Süßdolde als Mittel zur Blutreinigung beschrieben und hierfür in Wein oder Brantwein eingelegt. Die Süßdolde kann als natürliches Süßungsmittel verwendet werden.

Name, Herkunft

Süßdolde, Myrrhenkerbel (*Myrrhis odorata*)
Familie: Doldenblütler (*Apiaceae*)
Heimat: ursprünglich zwischen Pyrenäen und Balkan, heute hauptsächlich Nordeuropa

Wuchs

mehrfährig, ausdauernde Staude mit locker-buschigem Wuchs, 60 bis 150 cm hoch

Blatt, Blüte, Frucht

Blätter: grün, groß, weich, mehrfach gefiedert, farnartig wirkend, Blattränder gezähnt

Blüte: kleine, cremefarbene Einzelblüten, in flachen Dolden zusammengefasst

Blütezeit: Mai bis Juli

Frucht: 4 bis 10 mm lange Schnabelfrüchte

Standort

halbschattig; feuchte, leicht saure, humose Böden

Ernte, Verwendung

Blätter und Samen werden frisch verwendet, unreife Früchte können auch in Essig eingelegt, reife Samen getrocknet werden; zum Süßen und Aromatisieren, Naschkraut; die Pflanzeninhaltsstoffe wirken verdauungsfördernd, harntreibend, blutreinigend



Thymian (*Thymus vulgaris*)

Der Thymian, auch Römischer Quendel genannt, war bereits bei den Römern und Griechen als Heilpflanze bekannt. Bei uns wurde Thymian schon in Klostergärten angebaut und bei allen frühen Autoren wie Kräutervater Bock oder Hildegard von Bingen erwähnt.

Thymian benötigt einen trockenen, warmen Standort in vollsonniger Lage. Am besten gedeiht er auf steinigem, kalkhaltigen Böden. Der Boden darf nicht mit frischem Stallmist gedüngt sein. Generell sollte mit Dünger sparsam umgegangen werden. Thymian wird durch Aussaat vermehrt, eine Vorkultur erfolgt ab Mitte Februar unter Glas. Freilandaussaaten sind von Mitte April bis Mitte August möglich.

Der Samen wird nur leicht angedrückt, aber nicht mit Erde abgedeckt, da Thymian ein Lichtkeimer ist. Die Keimzeit beträgt 7 bis 21 Tage. Ab Mitte Mai kann Thymian gepflanzt werden. Thymian benötigt in rauen Lagen einen Winterschutz. Alle drei bis vier Jahre sollte der Bestand erneuert werden, da alte Pflanzen stark verholzen und an Würzkraft verlieren.

Verwendet werden die jungen Blätter und Triebspitzen. Zum Blütenbeginn besitzt Thymian die stärkste Würzkraft. Wird das Kraut zur Mittagszeit geschnitten, ist der Anteil an ätherischen Ölen am höchsten.

Name, Herkunft

Echter Thymian (*Thymus vulgaris*),
Familie Lippenblütler (*Lamiaceae*),
Heimat: Südeuropa und östlicher Mittelmeerraum

Wuchs, Blatt, Blüte, Frucht

mehrhäufig, Halbstrauch, Polster bildend,
10 bis 40 cm hoch

Blätter: immergrün, rundlich bis eiförmig,
unterseits behaart, eingerollt

Blüte: weiß bis lilarosa

Blütezeit: Juni bis September

Frucht: Klausenfrüchte (Früchte, die entlang
von Scheidewänden in Einzelteile
zerfallen, enthalten mehrere Samen)

Standort

sonnig; trockene, durchlässige, kalkhaltige Böden
mit geringem Nährstoffgehalt

Ernte, Verwendung

frische Triebe und Blätter nach Bedarf, zum Anlegen von Wintervorräten wird zur Blüte das ganze Kraut geschnitten und schonend getrocknet; zum Würzen kleine Mengen verwenden, wirkt als Tee bei Entzündungen der oberen Luftwege, schleimlösend, auswurfördernd, entzündungshemmend



Waldmeister (*Galium odoratum*)

Im Aberglauben wurde Waldmeister als Mittel gegen dämonische Kräfte verwendet. Kühen, die nicht fressen wollten, gab man Waldmeister mit etwas Salz. Hexen ließen sich durch eine Mischung aus Waldmeister, Johanniskraut und Poley-Minze (eine europäische Wildart, die in Deutschland stark gefährdet bzw. vom Aussterben bedroht ist) vertreiben. Die Verwendung von Waldmeister als Maiwein wurde erstmals im 9. Jahrhundert von einem Benediktinermönch erwähnt.

Die Vermehrung des Waldmeisters durch Aussaat ist langwierig und schwierig, da die Keimrate nicht besonders hoch ist. Besser funktioniert die Teilung der Wurzelstöcke im zeitigen Frühjahr oder nach der Blüte im Frühsommer. Waldmeister liebt als typische Waldstaude die Streuschicht (Laub, Zweige) unter Gehölzen und kann daher als Bodendecker an Gehölzrändern verwendet werden. Geerntet wird das ganze Kraut zur Blütezeit. Der typische, heuartige Geruch des Waldmeisters wird durch das in der Pflanze enthaltene Cumarin verursacht. Zur Aromatisierung von Getränken muss das Kraut vor seiner Verwendung einige Stunden welken. Durch den einsetzenden Fermentationsprozess wird das Cumarin freigesetzt und kommt in den zu würzenden Getränken und Speisen besser zur Wirkung.

Name, Herkunft	
Waldmeister (<i>Galium odoratum</i>) Familie: Rötegewächse (<i>Rubiaceae</i>) Heimat: Europa	
Wuchs, Blatt, Blüte, Frucht	
mehrjährig, krautige Pflanze, aufrecht, 20 bis 30 cm hoch, bildet durch Ausläufer dichte Teppiche, kann wuchern	
Blätter:	anfangs hell- später dunkelgrün, am Rande mit feinen Borsten besetzt, lanzettlich in Quirlen stehend
Blüte:	schneeweiß, in lockeren Trugdolden stehend
Blütezeit:	April bis Juni
Frucht:	Nüsschen (nur ein einzelner Samen wird von einer verholzten Fruchtwand umschlossen)
Standort	
schattig, nahrhafte, frische bis feuchte Böden	
Ernte, Verwendung	
das ganze Kraut ab dem zweiten Standjahr, Ernte zur Blütezeit, klassisches Maibowle-Gewürz oder als Zusatz von Obstsalaten, zur Aromatisierung von Götterspeisen und Limonaden	



Herausgeber: Bundesverband Deutscher Gartenfreunde (BDG)

Text: Thomas Wagner

Fotos: Thomas Wagner

Layout & Satz: Uta Hartleb

