

Heil- und Gewürzpflanzen

aus dem eigenen Garten





unabhängig · praxisorientiert · wissenschaftlich fundiert

Click Click!



einfach einkaufen

aid-medienshop.de

Medien rund um Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung
für Jung und Alt

Inhalt



Einleitung	4
Was jeder über Kräuter wissen sollte	4
Mit Samen und Körnerfrüchten vorbeugen und heilen	5
Wirkungen wichtiger Garten-Heilkräuter	6
Anlage eines eigenen Kräutergartens	6
Beispiele für die Kräutergarten-Anlage	8
Großes Kräuterbeet für eine Familie	8
Kräuterbeetgarten	9
Individuelle Kräutergärten	9
Wandelbare mobile Kräutergärten	10
Zimmerkräutergärten	10
Kräuterkulturen im Winter	10
Anlage und Kulturarbeiten	11
Düngung	11
Wasserversorgung	11
Pflanzenschutz	11
Pflegemaßnahmen	12
Überwinterung	12
Ernte von Kräutern	12
Verwertung der Gartenkräuter	13
Kräuter für den Frischverzehr	13
Kräuter für den Winter konservieren	14
Heilen mit Kräuterdüften	15
Kräuter in der Naturkosmetik	16
Kräuter zur Abwehr von Insekten	16
Dekorative Sträuße	16
Anbau und Verwendung von Heil- und Gewürzpflanzen	17
Einjährige Kräuter	17
Zweijährige Kräuter	27
Zwiebelartige Kräuter	30
Mehrjährige Kräuter	33
Literatur (Auswahl)	55
Verzeichnis der deutschen Kräuternamen	56
Weitere aid Medien	57
Impressum	59

Einleitung

Immer mehr Menschen wollen im eigenen Garten, auf Terrasse, Balkon oder Fensterbrett Heil-, Würz- und Duftpflanzen selbst anbauen. Verständlich, denn wer möchte nicht gerne in unmittelbarer Nähe jeden Tag viele Küchenkräuter auswählen und ernten können, um damit nach Belieben Speisen schmackhaft und bekömmlich wie zu Urgroßmutterns Zeiten zu würzen? Außerdem ist heute jeder zweite erwachsene Bundesbürger von den Heilkräften pflanzlicher Wirkstoffe überzeugt. Schließlich werden verschiedene Kräuterarten wegen ihrer besonderen Duftentfaltung geschätzt. Insgesamt gesehen, können wir die wachsende Beliebtheit der heilkräftigen, würzenden und duftenden Kräuter in allen Bevölkerungskreisen mit dem Streben nach gesunder Ernährungs- und Lebensweise, der erfreulichen Aufgeschlossenheit für alle Vorgänge und Zusammenhänge in Natur und Umwelt sowie der zunehmenden Freizeitbeschäftigung mit Pflanzen erklären.

Wer Kräuter im eigenen Garten anbaut, statt sie in der freien Wildbahn zu sammeln, schont nicht nur die bedrohte Artenvielfalt der heimischen Landschaft, sondern schafft damit Lebensräume für Pflanzen und Tiere und leistet somit einen aktiven Beitrag zum Umweltschutz.

Wahrscheinlich wuchsen schon in den Urgärten unserer frühen Vorfahren verschiedene Kräuterarten, verwendet als Medizin oder Zaubermittel gegen Krankheiten bei Mensch und Haustier.

Im so genannten Zaukland der Germanen wurden nachweislich bereits Kümmel, Mohn und Petersilie kultiviert.

Mit den römischen Soldaten kamen deren Gartenkultur und weitere Kräuterarten in die besetzten Provinzen. Vor allem den Mönchen des Benediktinerordens verdanken wir in der Folge die breite Entwicklung der heimischen Kräuterkunde. Berufen, den Kranken und Armen zu helfen, entstanden in den Klöstern Heil- und Würzgärten. Von hier wurde das Kräuterwissen landesweit zum allgemeinen Kulturgut der Volksheilkunde.

Was jeder über Kräuter wissen sollte

In der Pflanzenheil- und Würzkunde hat sich der Begriff „Kräuter“ für alle heilkräftigen, würzenden und duftenden Pflanzenarten durchgesetzt. Sie werden unterteilt in ein-, zwei- und mehrjährige Kräuter. Inzwischen sind von etwa 500 näher untersuchten Arten, die fast ausschließlich 20 Pflanzenfamilien zuzurechnen sind, Heileigenschaften und Würzkräfte bekannt. Anhand ihrer äußeren Merkmale, wie Blütenbau, Blattform, Duft, Fruchtausbildung und Standort, lässt sich ihre Familienzugehörigkeit und Art gut bestimmen. Die Botaniker haben allen Pflanzenarten – und damit auch den Kräutern – wissenschaftliche Doppelnamen gegeben. Dabei steht der erste Name für die Gattung, erst durch den Zusatz des zweiten Wortes wird die Art bestimmt. Die wissenschaftlichen Namen sind, im Gegensatz zu den volkstümlichen Bezeichnungen, international einheitlich und damit unverwechselbar. Der Doppelname wird oft noch durch den abgekürzten Namen des Entdeckers oder Beschreibers der Pflanze ergänzt.

Die heilkräftigen, würzenden und duftspendenden Wirkstoffe sind ungleich auf die verschiedenen Pflanzenorgane verteilt. Sie finden sich

vor allem in den stoffwechselaktiven, chlorophyllhaltigen Blättern (Minzen, Melisse) und Blüten (Kamille, Ringelblume), in den Wurzeln (Baldrian) oder Zwiebeln (Knoblauch), in den fleischigen Früchten (Wildbeeren) oder Samen (Kümmel) sowie im Holz und in der Rinde (Faulbaum). Durch Trocknen und Weiterarbeiten werden die heilkräftigen Pflanzen zu Drogen, so genannten Pflanzendrogen.

Die Wirksamkeit einer Heilpflanze beruht meist auf dem Zusammenspiel mehrerer Inhaltsstoffe. Sie können sich ergänzen oder ihre Wirkung verstärken. Bei den Würzpflanzen entscheiden geschmacks- und geruchsbildende Stoffe im jeweiligen Verhältnis über scharfen, angenehmen oder faden Geschmack.

Die wichtigsten Wirkstoffe der Heil- und Würzpflanzen sind leicht flüchtige, stark riechende oder scharf schmeckende ätherische Öle. Die häufig enthaltenen Alkaloide gelten als Ausgangsstoffe für wichtige Medikamente. Weitere Bestandteile der Kräuter sind Harze, Bitter-, Gerb- und Schleimstoffe, organische Säuren, Mineralstoffe, Vitamine und andere Vitalstoffe.

Die vielfältigen Düfte der Kräuter entstammen ätherischen Ölen und Harzen, z.B. bei den Spontanduftern kurzzeitig nach dem Aufbrechen der Blütenknospen und bei den Kontaktduftern nach Berühren der aromatischen Pflanzenteile. Über Jahrtausende wurden von Generation zu Generation die Kräuterkenntnisse weitergegeben; sie sind damit zur Volksheilkunde geworden und dienen heute als Grundlage moderner Pflanzenheilkunde.

Alle Würzkräuter sind auch Heilkräuter mit mehr oder weniger bekannten Heilwirkungen. Weil sie überwiegend frisch und grün geerntet und verzehrt werden, sind diätischer Wert und Heilkräfte besonders hoch zu bewerten.

Chlorophyllhaltige Nahrung aus frischen Kräutern fördert nicht nur Blutbildung und Nervenkräftigung, sondern vermag auch auf natürlichem Wege unser Immunsystem, die Abwehrkräfte gegen Krankheiten, zu stärken.

Mit Samen und Körnerfrüchten vorbeugen und heilen

Für eine gesunde Ernährung sind die Samen und Körnerfrüchte mit ihren energiereichen Inhaltsstoffen, mit wertvollen Proteinen, hochungesättigten Fettsäuren, Kohlehydraten und Ballaststoffen, mit ihren Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen geradezu prädestiniert. In den Samen sind die schlafenden späteren Pflanzen eingebettet als Keimlinge in ausgewogenem energiereichem Nährgewebe, z.B. bei Kürbissen, Lein und Senf. Durch die verschiedenen Früchte werden die Samen schützend umhüllt. Alle Doldenblütler, z.B. Anis, Fenchel und Dill bilden Körnerfrüchte. Auch Nüsse sind Früchte, allerdings jeweils nur mit einem einzigen Samen, z.B. Haselnuss.

Ernährungswissenschaft und medizinische Forschung haben inzwischen altes Wissen über die Bedeutung der Inhaltsstoffe von Samen und Körnerfrüchten bestätigt, neue Erkenntnisse hinzugewonnen und verbreitet. Interesse und wachsende Nachfrage sind aber auch dadurch begründet, dass damit auf angenehmste Weise Krankheiten vorgebeugt und vorhandene Leiden gemildert werden können.

Zu einem beliebten Standard-Set auf dem Esstisch gehören z.B. Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Kümmel. Das Programm lässt sich natürlich erweitern mit Mohn, Koriander, Senf und mit exotischen Arten, wie Sesam, Flohsamen und Pinienkernen oder verschiedenen Nussarten. Inzwischen werden zwar vom Handel auch tafelfertige Mischungen angeboten. Mit eigener Note lassen sich dagegen Kombinationen, abgestimmt in Arten und Teilmengen, selbst herstellen.

Wirkungen wichtiger Garten-Heilkräuter

In Haus- und Kleingärten werden Kräuter mit milden Heilwirkungen angebaut, die geeignet sind, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu erhalten, Krankheiten vorzubeugen, Leiden zu mildern und Genesungsvorgänge zu unterstützen. Viele Erkrankungen sind allerdings nur vom Arzt richtig zu erkennen.

Besonderer Vorzug vieler Garten-Heilkräuter ist, dass sie bei richtiger Anwendung kaum bedenkliche Nebenwirkungen haben. Trotzdem sollte man bei den jeweiligen Empfehlungen die Dosierung und die Dauer der Anwendung kritisch betrachten.

Wer Heil- und Gewürzpflanzen bzw. daraus gewonnene Erzeugnisse anbieten und in den Handel bringen will, muss die Anforderungen der Arznei-, Lebensmittel- und Weingesetze beachten.

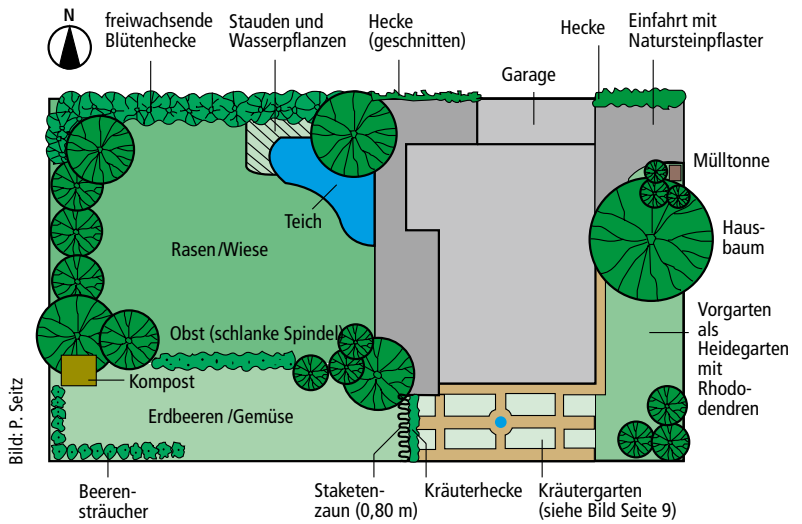
In diesem Heft werden auch Hinweise zur Naturheilkunde und Naturkosmetik gegeben. Die angegebene Verwendung trifft nur auf die beschriebenen Arten zu, ihr Gebrauch setzt daher unbedingt ihre sichere Kenntnis voraus.

Arzneipflanzentees sollten immer nur beschränkte Zeit und nicht länger als nötig eingenommen werden. Richtig ist, die Hausteemischungen öfter zu wechseln. Es dürfen nur leichtere Gesundheitsstörungen behandelt werden, die keine ärztliche Behandlung erfordern. Den Arztbesuch kann dieses Heft auf keinen Fall ersetzen.

Alle Angaben sind sorgfältig geprüft und geben den neuesten Wissensstand bei der Veröffentlichung wieder. Da sich das Wissen aber laufend in rascher Folge weiterentwickelt und vergrößert, muss jeder Anwender prüfen, ob die Angaben nicht durch neuere Erkenntnisse überholt sind.

Anlage eines eigenen Kräutergartens

Kräutergärten sind kleine Anlagen im eigenen Garten. Aber bitte nicht im hintersten Winkel. Ein Kräutergarten kann nicht nach einer Schablone angelegt werden. Zuschnitt des Grundstückes, Standortbesonderheiten, Landschafts-, Dorf- bzw. Hofbild und natürlich die Ansprüche des Gartenbesitzers bestimmen die Gestaltung und Entwicklung eines Kräutergartens. Innerhalb dieser Vorgaben bleibt in jedem Fall für die eigene Fantasie und den Gestaltungsdrang noch ein breiter Spielraum.



**Hausgartenskizze
mit Kräutergarten**

Folgende allgemeine Regeln sollten bei der Neuanlage beachtet werden:

Sonnige Standorte wählen

Die bekannten Würz- und Tee-Kräuterarten sind vorwiegend „Kinder der Sonne“ und häufig aus südlichen Ländern zu uns gekommen. Sie erreichen das volle Aroma, die höchste Würzkraft und die besten Heilkräutereigenschaften bei zufriedenstellendem Wuchs und guter Gesundheit nur mit reichlicher Besonnung.

Möglichst in Hausnähe anlegen

Kräuter werden oft rasch in Küche und Haus gebraucht. Deshalb sollte der Kräutergarten über kurze, befestigte Wege erreichbar sein.

Wasseranschluss

Eine zusätzliche Regenwasserversorgung über eine Tonne wäre für das Ansetzen von Kräuterbrühen vorteilhaft. In jedem Falle sollte den Insekten und Vögeln eine Wassertränke angeboten werden.

Platz für eine Gartenbank

Ohne Gartenbank fehlt jedem Kräutergarten ein wichtiges Gestaltungselement. Sie lädt dazu ein, die geernteten Kräuter bereits hier vorzuputzen oder gelegentlich hier zu verweilen, um mit allen Sinnen die besondere Gartenatmosphäre zu erleben.

Geeignetes Material für die Gestaltung verwenden

Für Wegebau, Umzäunungen und Ausstattungen sollten landschaftstypische, bodenständige Materialien, wie Steine, auch Feldsteine, Holz, Ton, Keramik oder Schmiedeeisen, verwendet werden. Jeder unzumutbare Zierat, wie Rondelle aus gebrauchten Schlepperreifen, Einfassungen mit leeren Weinflaschen oder unbrauchbar gewordene Hofgeräteschaften, entsprechen nicht den Grundzügen echter Kräutergärten von Schlichtheit, Zweckmäßigkeit und harmonischer Gestaltung.

Kräutergärten für alle

Diese zuerst vom Land Hessen ergriffene Initiative hat inzwischen bundesweit bei Obst- und Gartenbauvereinen, Kleingärtnerkolonien, Landfrauengruppen, Städten und Gemeinden (vor allem in Kurorten) und einer Vielzahl von privaten Gartenbesitzern erfreuliche Resonanz gefunden. In alten Klosteranlagen und Burgen entstehen nach überlieferten Plänen lehrreiche historische Kräutergärten. Ziel ist es, wertvolles Kulturgut jahrtausendealter Volksheilkunde zu erhalten und mit neuem Leben zu erfüllen.

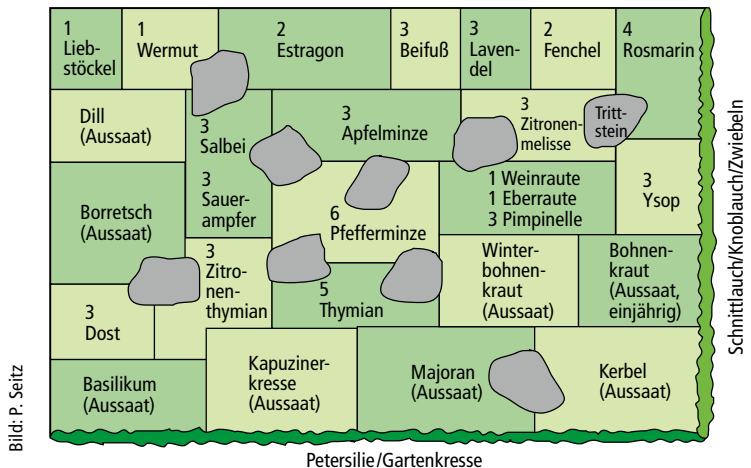
Beispiele für die Kräutergarten-Anlage

Großes Kräuterbeet für eine Familie

Zur Versorgung einer vierköpfigen Familie mit frischen Kräutern reicht ein großes Kräuterbeet mit Abmessungen von 4 x 3 m. Angegeben sind die Pflanzenarten und die jeweils erforderliche Anzahl (Bild unten).

Bei der Neuanlage des Kräuterbeetes sind die Pflanzenhöhen und das Platzbedürfnis zu berücksichtigen. Grenzt das Kräuterbeet an eine Mauer oder einen Zaun, so stehen die mehrjährigen, hoch wachsenden Pflanzenarten hinten. Bei einem freiliegenden Beet werden sie ungefähr in der Mitte gepflanzt. Die niedrigeren und einjährigen Kräuter sollten vorne angepflanzt werden. Zur leichteren Pflege und Ernte können Trittplatten dienen.

Großes Kräuterbeet für eine vierköpfige Familie. Die Zahlen geben die erforderliche Anzahl Pflanzen an.



Kräuterbeetgarten

Beetkulturen sind im Nutzgarten allgemein üblich. Deshalb kann auch der Küchenkräutergarten in Beeten angeordnet werden. Das Standardprogramm mit ein- und zweijährigen Kräutern wird auf vier bis sechs Beete reihenweise verteilt. Dabei sollten die Empfehlungen für Kräutermischkulturen berücksichtigt werden. Durch die jährliche Rotation der Beete mit den bewährten Kräuterkombinationen erfolgt der erwünschte Kulturwechsel. Auf Randbeeten stehen die mehrjährigen, ausdauernden Kräuterarten, weil sie über einen längeren Zeitraum nicht der Umpflanzung bedürfen. Selbstverständlich eignen sich auch Hoch-, Hügel- und Bankbeete für den Kräuterbeetgarten.

Individuelle Kräutergärten

Individuelle Gärten werden teils streng symmetrisch mit Hilfe von Gartenplatten, meist jedoch zwanglos unregelmäßig entsprechend dem Gesamtcharakter des Anwesens gestaltet. Die besondere Prägung kann man dem Kräutergarten durch Wege mit Sand, Kies, Baumrinde, erdstampft oder grasbewachsen, geben. Weitere Gestaltungsmöglichkeiten sind Vogeltränke,

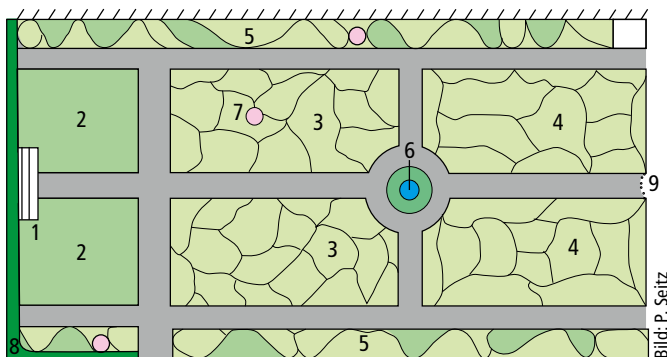
scurrile Wurzelstücke, Habichtskugel, Randbeeteinfassungen und Rundbögen zum Beranken.

Eine beliebte Gestaltungsart für Kräutergärten ist die Kreuzform wie in den alten Kloostergärten (Bild unten). Auf dem Mittelbeet stehen hoch wachsende, bestimmende Arten, wie Alant, Baldrian, Königskerze und Fenchel, oder man platziert einen Springbrunnen bzw. ein Wasserbecken ins Zentrum. Die Außenbeete gehören den mehrjährigen Pflanzen, und die häufiger wechselnden, kurzlebigen Kräuter kommen auf die Mittelflächen.

Stilgerecht ist die Einfassung der Wege mit niedrigerem Buchsbaum, der jedoch jährlich mehrmals zurückgeschnitten werden muss.

Steingartenähnliche Kräuterspiralen kommen den unterschiedlichen Standortansprüchen der Kräuterarten, von Feuchtbiotop bis Trockenzone entgegen. Die Größe sollte so bemessen sein, das die Kräuterspirale begangen werden kann. Das Gegenstück sind begehbare Kräutersenkärten.

Kreuzformanlage eines Kräutergartens



- 1 = Sitzbank
- 2 = Kräuterrasen
- 3 = Mehrjährige Kräuterarten
- 4 = Ein- u. zweijährige und zwiebelartige Arten
- 5 = Mehrjährige und rankende Arten
- 6 = Rondell mit Wasserbecken
- 7 = Habichtskugel
- 8 = Kräuterhecken
- 9 = Rankbogen



Bild: P. Pretscher

Kräuterspirale

Wandelbare mobile Kräutergärten

Mobile Gärten werden auch als Kübelkräutergärten bezeichnet und sind Ersatz für Kräuterfreunde, denen die erforderliche Gartenfläche fehlt. Sehr dekorativ können sie stufenförmig in Haus- oder Hofeingängen, auf Terrassen, Dachgärten, Balkonen und Loggien angelegt werden. Als Gefäße kommen grundsätzlich alle Materialien in Frage, wenn sie in Farben und Formen zum Umfeld passen. Sie dürfen auch in ihrer Größe und dem Fassungsvermögen variieren. Allerdings sollten sie nicht ein Sammelsurium von Behältern darstellen. Zu den mobilen Gärten zählen auch mit Kräutern bepflanzte Mooswände und Moostürme oder Kräuterkulturen in Erdsäcken. Es eignen sich nahezu alle ein- und mehrjährigen Kräuterarten für die Kulturen in Schalen, Balkonkästen, Töpfen und Ampeln. Nur ist stets zu bedenken, dass den Pflanzen in den Gefäßen wenig Raum und damit nur begrenzt Wasser und Nährstoffe zur Verfügung stehen. Durchlässige Erde und Tonscherben oder eine Sandschicht auf den Abzugslöchern sorgen dafür, dass keine Vernässung eintritt. Nach dem Anwachsen benötigen die Kräuter regelmäßig alle drei bis vier Wochen eine zusätzliche, z.B. flüssige Düngung aus Kräuter- bzw. Kompostauszügen oder organischen Dünger.

Zur Bewässerung eignen sich automatische Systeme aus dem Fachhandel oder auch selbst gebastelte Tropfbewässerungsanlagen, die auf den jeweiligen Wasserbedarf eingestellt werden können.

Zimmerkräutergärten

Den geringsten Raum benötigen ganzjährige Zimmerkräutergärten, wobei sich für die Kräutergärtner:innen helle Fensterfronten oder Wintergärten anbieten. Zusammen mit Zierpflanzen können die Kräuter in dekorativen Gefäßen schmückende und belebende grüne Oasen in den Wohnungen darstellen. Schnell wachsende Kräuterarten, wie Kresse, Senf, Rucola, Dill, Kerbel oder Portulak werden mehrmals im Jahr in Folgesätzen ausgesät, z.B. ohne große Mühe mit vom Fachhandel angebotenen Kräuter-Saatbändern. Sobald es im Frühjahr die Witterung erlaubt, darf die Kräutergesellschaft auf das gesicherte Außenfensterbrett wechseln.

Kräuterkulturen im Winter

Die ganzjährige Versorgung mit frischen Kräutern wird im Winter durch Keim sprosskulturen erweitert. In Keim schalen oder speziellen Keim apparaten ausgelegt, entwickeln bei normaler Raumtemperatur die Samen von Kresse, Senf, Soja- und Mungbohne, Luzerne oder Getreide innerhalb kurzer Zeit köstlich schmeckende Keim sprossen. Selbst bei völliger Dunkelheit erfolgen die meisten Keimungsprozesse, allerdings liegen dann die Vitamingehalte wesentlich niedriger.

Ergänzend sei auf die wichtigsten Winterkräuter, Schnittlauch und Knoblauch hingewiesen, die in Töpfen im Zimmerkräutergarten gedeihen.

Anlage und Kulturarbeiten

Die Neuanlage eines Kräutergartens erfolgt am besten im Frühjahr, nachdem eine notwendige Bodenvorbereitung im vorangegangenen Herbst erfolgt ist. Tonigen, schweren und undurchlässigen Böden wird Sand, verrotteter Stallmist und Kompost beigemischt. Reine Sandböden erhalten wenn möglich Lehm und ebenfalls Komposterde. Über Winter wird der so vorbereitete Boden mit einer starken Mulchschicht (mindestens 10 cm) abgedeckt.

Bezugsquellen für Kräutersamen und -pflanzen sind Samenhandlungen, Gartenzentren und Gärtnereien. In vielen Fällen helfen auch Gartenfreunde mit Samen und Pflanzen aus dem eigenen Kräutergarten aus.

Düngung

Eine Bodenuntersuchung gibt Aufschluss über die im Boden vorhandenen Nährstoffe und bildet die Grundlage für eventuelle Düngungsempfehlungen. Der pH-Wert für Kräuterkulturen sollte je nach Boden (Sandboden – lehmiger Sand – sandiger Lehm – Lehm) zwischen 5,5 und 6,5 liegen. Die meisten Gartenböden eignen sich für viele unserer Kräuterarten. Die Düngergaben im Frühjahr – mit normalen Mengen von Kompost, verrottetem Stallmist oder organischem Handelsdünger – können im Sommer bei Bedarf nach dem ersten Schnitt durch zusätzliche schnell wirkende flüssige Kopfdünger aus Brüheansätzen, z.B. von Hornspänen, Kompost und Kräutern, ergänzt werden. Es ist darauf zu achten, dass nicht zu viel verabreicht wird, denn überdüngte Kräuter sind starktriebiger, weniger aromatisch und geringwertiger.

Wasserversorgung

Die meisten Kräuterarten mit noch weitgehendem Wildcharakter sind bescheiden in ihren Wasseransprüchen. Dennoch ist eine ausreichende Wasserversorgung anzustreben. In heißen Sommerperioden kann eine zusätzliche Beregnung vorteilhaft sein. Allzu hohe Wassergaben „verwässern“ allerdings die Pflanzeninhaltsstoffe. Deshalb gilt für viele an Trockenheit und Sonne gewöhnte Kräuter aus den Fels- und Grassteppen: Je karger und sonnenverwöhnter der Standort, umso intensiver sind Duft und Geschmack. Empfehlenswert ist ein ständiges Bedeckthalten des Bodens mit einer feuchtigkeitshaltenden Mulchschicht. Flächenmulch erspart Hackarbeiten, unterdrückt den Unkrautwuchs und fördert die Entwicklung des Bodenlebens.

Pflanzenschutz

Auch gegen Krankheiten sind Kräuterarten beachtlich widerstandsfähig. Meist reichen mechanische Bekämpfungsmaßnahmen, wie Rückschnitt bei Rost- und Mehltaubefall, Absammeln von Raupen, Aufstellen von Fallen zum Fang von Schnecken und Wühlmäusen, aus. Sollten Blattläuse, Erdflöhe oder Blattkäfer ungewöhnlich stark auftreten, so können ausnahmsweise nützlingsschonende und für Mensch und Tier unbedenkliche Präparate eingesetzt werden. Für alternative Kräutergärten sind Behandlungen mit Schachtelhalmttee gegen Pilzkrankheiten, Brennnesselbrühe gegen Blattläuse und Wermuttee gegen Erdflöhe allgemein gebräuchlich. Richtige Standortwahl und Zusammenstellung von Kräuterarten zu Pflanzengruppen, aus denen in der Folge echte Lebensgemeinschaften erwachsen, können vielen Krankheiten vorbeugen.

Pflegemaßnahmen

Sind die Kräuterbestände zu dicht geworden oder lässt der Wuchs außerordentlich nach, sollte umgepflanzt werden. Pflanzenarten mit schlechter Verträglichkeit untereinander sind auszutauschen. Die Regulierung sperrig gewachsener Kräuter geschieht schon wegen des gepflegten Aussehens durch Rückschneiden im Vorwinter. Der eigentliche Schnitt abgestorbener Pflanzenteile folgt dann im Frühjahr, wenn der Austrieb begonnen hat.

Überwinterung

Der Frostschutz im Kräutergarten erfolgt durch Bedecken mit Fichtenzweigen. Die Abdeckung bewirkt allgemein, dass der Boden nicht zu tief gefrieren kann und schützt zudem bei wechselndem Tau- und Frostwetter vor unerwünschtem Auftauen und erneutem Gefrieren des Wurzelraumes. Wenn im Frühjahr die Schutzdecke wieder entfernt wird, kann sich der Boden rascher erwärmen und beleben. Frostempfindliche Kräuterarten, wie Rosmarin, Aloe, Lorbeer, Myrte und Zitronenstrauch, müssen aus dem Boden genommen und an einen hellen, frostfreien Standort zum Überwintern gebracht werden. Während der winterlichen Ruhezeit sind die Lebensvorgänge dieser Pflanzen weitgehend eingeschränkt. Deshalb braucht nicht gedüngt und nur sparsam gegossen zu werden. In idealer Weise eignen sich Wintergärten zum Überwintern wertvoller Heil- und Duftpflanzen.

Wenn im zeitigen Frühjahr die Kräuterbeete mit gelochten Flachfolien oder Vliesen abgedeckt werden, lässt sich die Zeit bis zur ersten Ernte um zwei bis drei Wochen verkürzen.

Ernte von Kräutern

Kraut, Blatt und Blüten der Kräuter werden am besten am frühen Vormittag, sobald die Pflanzen tautrocken sind, geerntet. Der Rückschnitt darf allerdings nur so tief erfolgen, dass das Pflanzenherz verschont wird und genügend gesunde Blätter an den Trieben verbleiben, um einen erneuten Austrieb zu ermöglichen. Vergilbte, faulende und trockene Pflanzenteile sind aus dem Erntegut zu entfernen.

Der günstigste Zeitpunkt für die Samenernte ist der frühe Morgen, weil die reifen, taufrischen Samenbestände in diesem Zustand weniger Samenkörner verlieren. Wurzelheilkräuter werden im Spätherbst oder zeitigen Frühjahr ausgegraben, gründlich gewaschen, in 2–3 cm lange Stücke geteilt und längs durchgeschnitten, damit sie schneller trocknen.

Das Trocknen darf, abgesehen von den Kräutern, deren Samen geerntet werden sollen, nicht in der Sonne geschehen. Entweder wird das Schnittgut in kleinen Bündeln in einem luftigen Schuppen aufgehängt oder auf Horden gebracht, neuerdings auch in selbst gebastelten Solartrocknern aufbereitet. Durch Wasserentzug verlieren die Pflanzen 80–90 % ihres Gewichts. Im Sommer reicht meist der natürliche Trocknungsvorgang aus. In den Übergangszeiten ist dagegen oft eine zusätzliche Nachtrocknung in Backröhren oder geeigneten elektrischen Kräutertrocknern notwendig. Für Pflanzenteile mit ätherischen Ölen dürfen die Trocknungstemperaturen 35–40 °C nicht übersteigen, um Verflüchtigungen zu vermeiden.

Wenn die Blätter beim Anfassen rascheln und die Stängel leicht brechen, ist der Trocknungsvorgang abgeschlossen. Jetzt erfolgt das Zerkleinern, der Durchrieb durch ein Grobsieb und das Verpacken in luftdichten Dosen oder Schraubgläsern sowie

das Etikettieren mit Angaben über Inhalt und Erntejahr. Sinnvoll ist auch ein Hinweis auf die Verwendung.

Die Wirksamkeit der getrockneten Tee- und Würzkräuter vermindert sich selbst bei sorgfältiger Lagerung. Deshalb sollten nach einem Jahr die Blatt- und Blütendrogen verbraucht und durch neue Ernten ersetzt werden.

Verwertung der Gartenkräuter

Ebenso interessant wie der eigene Anbau der Kräuter ist ihre vielseitige zweckmäßige Verwertung im eigenen Haushalt. Kurzgefasst sollen nachfolgend die wichtigsten Verwertungsmöglichkeiten gezeigt werden.

Kräuter für den Frischverzehr

Gartenkräuter sind gesundheitlich am wertvollsten, wenn sie frisch geerntet und voll im Duft stehend verwendet werden können. Die beste Erntezeit zarter Blätter und Triebe liegt in der Regel vor der Blüte, z.B. bei Oregano, Minzearten, Pimpinelle, Estragon, Kerbel, Kressearten, Senf, Majoran, Basilikum.

Kräuter trocknen



Bild: P. Seitz

Blühende Pflanzen sind nicht wertlos. Sie sind allerdings meist faseriger, schmecken oft bitter oder beißend scharf. Auch Blüten sind essbar, beispielsweise von Schnittlauch, Kressearten, Borretsch, Thymian, Salbei und Lavendel. Mit vielen blühenden Kräutern können Salate, kalte Platten und Kochgerichte dekorativ garniert werden. Durch richtiges Würzen werden Nahrungsmittel zu Speisen. Würzkräuter haben den Weltruf berühmter nationaler Küchen begründet. Zunehmend sind heute wieder frische Kräuter für den täglichen Bedarf gefragt:

- Kräuter der „Grünen Soße“, das sind in Hessen Petersilie, Kerbel, Borretsch, Schnittlauch, Sauerampfer, Kresse und Pimpinelle, die frisch geschnitten vielfältig verwendet werden können
- Kräuter zur Brotzeit als schmackhafte Ergänzung für Kräuterquark, Kräuterbutter, Kräuterschmalz und Kräuterdips sind Schnittlauch und Knoblauchgrün, Petersilie, Borretsch, Kresse, Salbei, Basilikum, Majoran, Sauerampfer, Estragon
- Kräuter-Cocktails aus Gemüsesäften, Joghurt oder Milch und selbst kreierten Kräutermischungen
- Kräuter-Rohkost als Mischungen aus delikaten geschnittenen Würzkräutern, die mit Tomaten- und Radieschenscheiben ergänzt werden können.

Wichtig ist, dass Frischkräuter fein geschnitten, aber auch gut und lange gekaut werden. Die Geruchs- und Geschmacksempfindungen regen eine intensive Speichel- und Magensaftbildung an. So ist auch die verdauungsfördernde Wirkung vieler Kräuter zu erklären.

Kräuter für den Winter konservieren

Bei allen Konservierungsverfahren müssen selbst bei schonendster Behandlung Verluste an Inhaltsstoffen, aber auch chemische Veränderungen hingenommen werden. Die jeweilige Methode zum Konservieren der Kräuter wird meist von den vorhandenen Einrichtungen bestimmt.

Haltbarmachen durch Trocknen

wird für alle Teearten und zur Herstellung von Blatt-, Blüten-, Samen- und Wurzeldrogen bevorzugt. Wurzelkräuter verlieren durch das Trocknen an Aroma und Würzkraft. Abgesehen von Kresse und Borretsch lassen sich alle bekannten Küchenwürzkräuter trocknen. Geschickte Kräuterfreunde vermögen eigene Würzmischungen herzustellen, die mit den bekannten Bouquets garni und Fines herbes der französischen Küche konkurrieren können.

Kräuter tiefgefrieren

Kräuter zerkleinern, in Eiswürfelschalen oder portionsweise in Folienbeuteln bzw. Alufolien verpacken und einfrieren. Diese schonende Methode ist für Petersilie, Dill, Basilikum, Thymian, Estragon, Melisse und Schnittlauch zu empfehlen.

Weitere Zubereitungen

Für Kräuteressig

eignen sich kombiniert Estragon, Dill, Pimpinelle, Zitronenmelisse, Minzearten, Lorbeerblätter oder auch Knoblauch und Zwiebeln. Als Einzelkräuter für Spezialessige werden Estragon, Basilikum und Dill verwendet. Zur Herstellung eines eigenen aromatischen Kräuteressigs legt man die Kräuter einige Wochen oder Monate in Glasgefäße mit weißem Weinessig.

Hausgemachte Kräuterweine

werden auf der Basis von guten Weiß- oder Rotweinen hergestellt. Je Liter Wein benötigt man eine Handvoll getrockneter Kräuter, bestehend aus Rosmarin, Minzearten, etwas Salbei, Lavendel, Wermut, Waldmeister, Eberaure, Thymian, Basilikum oder Melisse. Der in Glasgefäßen angesetzte Kräuterwein ist bei Zimmertemperatur bereits nach einigen Wochen trinkfertig.

Flüssige Kräutergeister

Magenbitter und Liköre lassen sich mit Zitronenmelisse, Rosmarin, Minzearten, Johanniskraut, Liebstöckel, Wermut, Eberaure, Bärwurz, Enzianwurzel sowie Kümmel herstellen. In Flaschen mit weiter Halsöffnung wird auf einen Liter klaren Branntwein eine Handvoll des Kräutergemisches gegeben. Für Liköre wird konzentriertes Zuckerwasser beigefügt. Nach 3–4 Wochen Durchziehen und wiederholtem Schütteln ist im Allgemeinen der selbst gemachte Kräutergeist fertig.

Kräutergelee

Die Grundmasse besteht aus Äpfeln und anderen Obstarten. Ihr werden Rosmarin, Majoran, Minze, Thymian, Estragon, Salbei, Waldmeister oder Zweige von Duftpelargonien zum Aromatisieren zugegeben. Kräutergelees schmecken als Beigaben zu verschiedenen Gerichten, z.B. Basilikumgelee zu Hacksteaks, Waldmeistergelee zu Wild, Rosmaringelee zu Truthahn, Estragongelee zu Fisch und Huhn.

Kräuteröle

sind zum Würzen, als Heilmittel zur äußeren Anwendung und zur Schönheitspflege gebräuchlich. Je Liter Qualitätsöl (bevorzugt Olivenöl) wird eine Handvoll ausgesuchter Kräuter zugesetzt, um bereits nach 2–3 Wochen z.B. Lavendel-, Melissen-, Dill-, Thymian-, Rosmarin- oder rot gefärbtes Johanniskrautöl zu erhalten.



Bild: P. Pretscher

Johanniskrautöl

Kräutertee und Teegetränke

Arznei- oder medizinischer Tee ist von Haus- oder Familienteetee zu unterscheiden. Arzneitees bestehen meist nur aus einer oder wenigen Kräuterarten und sind zur Behandlung bestimmter Krankheiten bestimmt. Ihre Anwendung sollte nach genauer Anweisung und zeitlich beschränkt erfolgen.

Haustees sind dagegen beliebige Mischungen milder Heilpflanzen, abgestimmt auf den eigenen Geschmack, zur Steigerung des Wohlbefindens. Sie bestehen zu einem Drittel bis zur Hälfte aus einem Grundtee, z.B. Minze, Melisse, Kamille, Fenchel, Salbei oder Thymian. Zur geschmacklichen und farblichen Verbesserung wird mit anderen Kräuterarten ergänzt. Für eine Tasse reichen im Allgemeinen 1–1,5 Teelöffel der Hausteemischung.

Vorzügliche Durstlöscher sind an heißen Tagen kalte Teegetränke aus selbst hergestelltem Haustee, ergänzt mit Säften, Mineralwasser und zerkleinerten Früchten.

Heilen mit Kräuterdüften

Die Behandlung mit Pflanzendüften ist die sanfteste der alternativen Heilmethoden. Bei der Duftkräuter-Therapie sind im Allgemeinen keine spontanen Heilerfolge zu erzielen. Nicht Aroma-Intensität und Mengen entscheiden, sondern erst durch regelmäßige systematische Anwendungen kann man nachhaltige Wirkungen erwarten. Wer sich einen eigenen Kräutergarten anlegt oder Aromapflanzen als Heildufter im Wohnbereich kultiviert, kann im Selbstversuch durch regelmäßiges Einatmen erproben, wie die Duftbehandlung auf den Organismus wirkt. Grundsätzlich gilt, dass nur dann das Wohlbefinden verbessert werden kann, wenn die Düfte als angenehm empfunden und ganzheitlich akzeptiert werden. Durch geschicktes Berühren der Heildufter wird das verströmte wohlthuende Aroma, auch von Blütendüften, bewusst tief eingeatmet. Duftpfade entlang duftspendender Pflanzenarten, die Duftbank mit Heildüften in greifbarer Nähe, ein Sonnenbad inmitten des Duftens, Duftlaube und Pergolen mit



Bild: P. Seitz

Dekorativer und duftender Kräuter-Wandteppich

ausgesuchten aromatischen Rankgewächsen bieten vom Frühjahr bis zum Spätherbst ihre Wohlgerüche für dufttherapeutische Behandlungen an. Angenehm stärkend und beruhigend sind dabei die Düfte der Kamillen- und der Baldrianblüten oder die würzigen Aromen der Küchenkräuterarten. Duftbehandlung ist auch im eigenen Wohnbereich möglich. Für regelrechte Duftkulturen im Winterhalbjahr eignen sich beliebte Heildufter, wie z.B. Salbei, Rosmarin, Minzearten, Thymian, Ysop, Duft-Pelargonien, Zitronenmelisse, in Töpfen, Kübeln oder Schalen für die Zimmer- oder Fensterbankkultur. Zur eigenen Duftbehandlung beugt man sich über die Pflanze und streift mit beiden Händen von unten nach oben über das Laub. Diese Anwendung kann man mehrmals täglich wiederholen.

Die Heilanzeigen entsprechen im Allgemeinen den Indikationen der Aromatherapie der aromatischen Essenzen. Neben der intensiven Aufnahme des Heilduftes ist das zusätzliche bewusste Erlebnis mit der Pflanze fördernd für die Behandlung.

Kräuter in der Naturkosmetik

Auch zur natürlichen Körper- und Schönheitspflege bieten sich Kräuter aus dem eigenen Garten an. Vielseitig ist ihre Verwendung als Badezusätze, für Packungen, Lotionen und Breiumschläge sowie zur Herstellung duftender Kräuteröle, Tinkturen, Cremes und Salben. Bei den Einzeldarstellungen der Kräuter wird auf deren Eigenschaften und Verwendung in der Naturkosmetik jeweils hingewiesen.

Kräuter zur Abwehr von Insekten

Mit selbst gezogenen Kräutern im Haushalt schädliche Insekten abzuwehren ist eine natürliche Maßnahme, ohne bedenkliche Nebenwirkungen. So können einige Zweige der Eberraute, unter den Teppich gelegt, Motten vertreiben und Majoran hilft gegen lästige Ameisenbesuche. Lavendel zwischen Wäsche und Wintersachen wehrt nicht nur Kleidermotten ab, sondern verleiht Textilien zudem einen angenehmen Duft. In Frankreich werden außer Lavendel auch Alant und Eberraute gleichermaßen dafür verwendet. Von den Minzearten wirkt vor allem Poleiminze hilfreich gegen Fliegen und Mückenplagen.

Dekorative Sträuße

Girlanden, Wandteppiche und Kränze lassen sich aus frischen oder getrockneten, auch fruchttragenden Kräutern gut binden. Individuell zusammengestellt, können sie das eigene Heim zu den verschiedenen festlichen Gelegenheiten attraktiv schmücken.

Anbau und Verwendung von Heil- und Gewürzpflanzen

Einjährige Kräuter

Anis



Bild: P. Pretscher

Pimpinella anisum

Familie: Doldenblütler

Herkunft: Mittelmeerländer

Anbau im Garten: sonniger, warmer Standort, durchlässiger Boden

Saat: ab Juni
(30 cm Reihenabstand, 15 cm Abstand in der Reihe), Dunkelkeimer

Allgemeines:

Wuchshöhe: 30–80 cm

Blütezeit: Juli

Erntezeit: Juni–September

Erntegut: junges Kraut (frisch), reife Früchte (Samen)

Verwendung: zu Gemüse (Rotkohl), Salaten (Rote Rüben), Backwaren, Tee, Likör

Naturheilkunde: appetitanregend, verdauungsfördernd, gegen Blähungen, schleimlösend bei Husten

Basilikum



Bild: P. Pretscher

Ocimum basilicum

Familie: Lippenblütler

Herkunft: Vorderindien

Anbau im Garten: warmer Standort, humoser, lockerer Boden

Saat: ab Mai
(Reihenabstand und Abstand in der Reihe je 25 cm), Lichtkeimer

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 60 cm

Blütezeit: Juli–September

Erntezeit: Juni–Oktober

Erntegut: Blätter, blühendes Kraut (frisch, getrocknet, gefrostet)

Verwendung: zu Kräutersoßen, Salaten, Tomaten, Kräuterbutter, Fleisch (nicht mitkochen)

Naturheilkunde: appetitanregend, verdauungsfördernd, wassertreibend, krampflösend, bei Nervosität, Schlaflosigkeit

Naturkosmetik: geruchsbindendes Mundwasser

Einjährige Kräuter

Bohnenkraut (Sommerbohnenkraut)



Bild: P. Pretscher

Satureja hortensis

Familie: Lippenblütler

Herkunft: Mittelmeergebiet

Anbau im Garten: leichter, humoser Boden

Saat: ab April

(Reihenabstand und Abstand in der Reihe je 25 cm), Lichtkeimer

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 40 cm

Blütezeit: Juli–Oktober

Erntezeit: Juni–September

Erntegut: junges und blühendes Kraut
(frisch, getrocknet, gefrosten)

Verwendung: zu Bohnengerichten, Fleischspeisen, Kartoffeln, Salzgurken (stets mitkochen), Tee, als Badezusatz

Naturheilkunde: magenstärkend, gegen Blähungen, anregend, belebend, lindert Husten

Naturkosmetik: Badezusatz

Borretsch



Bild: P. Seitz

Borago officinalis

Familie: Raublattgewächse

Herkunft: Orient

Anbau im Garten: nährstoffreicher, kalkhaltiger Boden

Saat: von April–Juni

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 80 cm

Blütezeit: Juni

Erntezeit: Mai–Oktober

Erntegut: junges Kraut, blühendes Kraut, Blüten (frisch)

Verwendung: zu Gurken, Salaten, Fisch, Eiern, Kartoffeln, Quark, Grüner Soße, (Blüten essbar und zur Dekoration)

Naturheilkunde: Tee wirkt schweißtreibend, nervenberuhigend, stimmungsanregend, harntreibend; auch bei Rheuma, Nieren- und Herzleiden

Naturkosmetik: Saft erfrischt schlecht durchblutete Haut

Bei überhöhtem Genuss besteht das Risiko von Leberschädigungen!

Einjährige Kräuter

Brunnenkresse



Bild: P. Pretscher

Nasturtium officinale

Familie: Kreuzblütler

Herkunft: Europa

Anbau im Garten: feuchter Standort, Trogkultur oder Schlammbecken

Saat: ab Juni

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 80 cm

Blütezeit: Mai–September

Erntezeit: Oktober–Mai

Erntegut: junge Triebe
Kraut (frisch)

Verwendung: Salate, Würzkräuter, Presssaft

Naturheilkunde: Frühjahrskur, stoffwechsellanregend, bei Hautleiden, Rheuma, traditionell bei chronischen Harnwegserkrankungen

Naturkosmetik: hautreinigendes Gesichtswasser, bleicht Sommersprossen, zum Spülen von fettigem Haar

Dill



Bild: P. Seitz

Anethum graveolens

Familie: Doldenblütler

Herkunft: Vorderasien

Anbau im Garten: sonniger, windgeschützter Standort

Saat: ab April

(25 cm Reihenabstand, 30 cm Abstand in der Reihe), nachfolgend auch Selbstaussaat

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 120 cm

Blütezeit: Juni

Erntezeit: Mai–November
(Kraut ab Mai)

Erntegut: Kraut und reife Früchte
(frisch getrocknet, gefrostet)

Verwendung: zu Mayonnaisen, Salaten, Essig, Tomaten, Fischgerichten, Quark, Rohkost, Dillsuppe (nicht mitkochen), Samen für Tee

Naturheilkunde: nervenberuhigend, appetitanregend, krampflösend, bei Schlafstörungen, gegen Blähungen

Tipp: Die Sorte 'Tetra-Dill' ist besonders wüchsig, die Sorte 'Herkules' sehr blattreich.

Einjährige Kräuter

Gartenkresse



Bild: P. Pretscher

Lepidium sativum

Familie: Kreuzblütler

Herkunft: Vorderer Orient

Anbau im Garten: schattiger Standort

Saat: ab März, mit monatlichen Folgesaaten, Winterkultur in flachen Keimschalen, Lichtkeimer

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 50 cm

Blütezeit: ab Mai

Erntezeit: Mai–Dezember

Erntegut: Kraut, Blüten (frisch)

Verwendung: Salate, Rohkost, zu Wurst, Quark, kaltem Fleisch, Eiern, Kartoffeln, als Brotbelag, Grüne Soße

Naturheilkunde: appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend (Frühjahrskur)

Tipp: Ausdauernde Kresse (*Lepidium latifolium*) schmeckt nach Meerrettich, neigt zum Verwildern.

Heil-Kürbis (Schalenloser Ölkürbis)



Bild: P. Pretscher

Cucurbita pepo convar. *citrullina* var. *styriaca*

Familie: Kürbisgewächse

Herkunft: Findling aus der Steiermark

Anbau im Garten: warme Lagen, humose Böden, in Trockenperioden bewässern

Saat: ab Mitte Mai, 1–2 Pflanzen/m², Kultur auf Mulchfolien bringt höhere und sichere Erträge

Allgemeines:

Wuchsmerkmale: langtriebzig rankend

Blütezeit: ab Juni/Juli

Erntezeit: a = Kürbisverwertung

ab August–September

b = für Samenernte im Oktober

Erntegut: a = junge Kürbisse mit zarter Schale

b = ausgewachsene Kürbisfrüchte

(je Pflanze eine Frucht) zur

Samenernte, Trocknung der

Kerne bei 40–50 °C

Verwendung: junge Kürbisfrüchte für Gemüse, süßsaure Konserven u. Kompott; Samen als Knabberkerne, für Heilkuren und zur Ölgewinnung

Naturheilkunde: Samen wirken normalisierend und kräftigend auf die Muskulatur, bei Blasenschwäche und Prostata-Adenom

Naturkosmetik: hautstraffende Gesichtsmasken

Einjährige Kräuter

Kamille



Bild: P. Pretscher

Matricaria recutita

Familie: Korbblütler

Herkunft: Südosteuropa

Anbau im Garten: keine besonderen Standortansprüche

Saat: ab April, auch Selbstsaussaat

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 50 cm

Blütezeit: Mai–August

Erntezeit: Mai–Oktober

Erntegut: Blütenköpfe, blühendes Kraut (frisch, getrocknet)

Verwendung: Tee, Umschläge, Bäder, Inhalationen, Kräuterkissen

Naturheilkunde: schmerzstillend, heilungsfördernd, entzündungshemmend, antibakteriell, bei Ausschlägen, akuten und chronischen Magen- und Darmbeschwerden, Erbrechen, Haut- und Schleimhautentzündungen

Naturkosmetik: Reinigungs- und Gesichtspackungen, Cremes, Pflege blonder Haare

Kapuzinerkresse



Bild: P. Pretscher

Tropaeolum majus

Familie: Kapuzinerkressengewächse

Herkunft: Peru

Anbau im Garten: sonniger bis halbschattiger Standort, frostempfindlich

Saat und Pflanzung: ab April/Mai (20 cm Reihenabstand, 10 cm Abstand in der Reihe)

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 30 cm (kriechend)

Blütezeit: ab Juni–Juli

Erntezeit: Mai–Oktober

Erntegut: Blätter, Blüten, Knospen (frisch)

Verwendung: Frisch zu Salaten, Rohkost, Brotbelag, Quark, sparsam verwenden!

Naturheilkunde: verdauungsfördernd, appetitanregend, antibiotisch, bei Infektionen der Atem- und der Harnwege

Sparsam verwenden!

Tipp: Gefüllt blühende Sorten sind reichblütiger.

Einjährige Kräuter

Kerbel



Bild: P. Pretscher

Anthriscus cerefolium

Familie: Doldenblütler

Herkunft: Südeuropa

Anbau im Garten: halbschattiger Standort, lockerer, mäßig feuchter Boden

Saat: ab März bis September, nachfolgend auch Selbstaussaat

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 70 cm

Blütezeit: Mai–August

Erntezeit: Mai–November

Erntegut: junge Triebe, Blätter, Blüten (frisch, gefrostet)

Verwendung: zu Frühlings- und Kräutersuppen, Kräuterbutter, Tomaten, Käse, Rohkost, Omelett, Grüner Soße und „Fines herbes“ (nicht mitkochen)

Naturheilkunde: appetitanregend, stoffwechselfördernd, harntreibend, Frühjahrskur

Naturkosmetik: reinigendes Gesichtswasser

Koriander



Bild: P. Pretscher

Coriandrum sativum

Familie: Doldenblütler

Herkunft: Mittelmeerlande

Anbau im Garten: sonniger, warmer Standort

Saat: im April (30 cm Reihenabstand, 15 cm Abstand in der Reihe), Dunkelkeimer

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 70 cm

Blütezeit: Juni–August

Erntezeit: August (Früchte)

Erntegut: junges Kraut (frisch), Früchte

Verwendung: zu Gemüse, Salaten, Wurst, Pasteten, Brot, Lebkuchen, Bestandteil von Curry, Einmachgewürzen, Likören

Naturheilkunde: appetitanregend, bei leichten krampfartigen Magen- und Darmleiden, bei Völlegefühl und Blähungen

Einjährige Kräuter

Majoran



Bild: P. Seitz

Origanum majorana

Familie: Lippenblütler

Herkunft: Mittelmeerländer

Anbau im Garten: sonniger, warmer Standort, leichter, durchlässiger Boden

Saat und Pflanzung: ab Mai (20 cm Reihenabstand, 15 cm Abstand in der Reihe)

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 50 cm

Blütezeit: Juni–September

Erntezeit: Juli–September

Erntegut: junge Triebe, blühendes Kraut (frisch, getrocknet)

Verwendung: zu Tomatensoße, Geflügel, Schweinefleisch, Wurst, Kartoffeln, Pizza, Rohkost (nur kurz mitkochen)

Naturheilkunde: nervenberuhigend, schleimlösend, appetitanregend, bei Asthma, Schnupfen, Geschwüren, Magenkrämpfen

Naturkosmetik: muskelentspannender Badezusatz

Tipps: Die Art *Origanum x majoricum* gilt als winterfest.

Perilla (Shiso)



Bild: P. Pretscher

Perilla frutescens

Familie: Lippenblütler

Herkunft: Himalaya, China, Burma

Anbau im Garten: humoser Gartenboden; warmer, sonniger Standort

Saat: im März bei Zimmertemperatur in Saatschalen mit Anzuchterde; Sämlinge in Töpfe pikieren und bei 12–15 °C weiter kultivieren. Jungpflanzen entspitzen und nicht vor Mitte Mai auspflanzen.

Allgemeines:

Wuchshöhe: 50–100 cm

Blütezeit: September–Oktober

Erntezeit: Juni–Oktober

Erntegut: frische Blätter

Verwendung: als Salat oder Beilage zu Suppen oder Fischspeisen; teilweise mitgekocht oder in Sesamöl frittiert bzw. im Teig herausgebacken; die rotblättrigen Sorten zum Färben von Speisen. Aus den Samen wird ein kostbares, medizinisch bedeutsames Öl gewonnen.

Naturheilkunde: Absud wirkt abführend, krampflösend sowie bei Übelkeit, Erbrechen und Erkältungen

Einjährige Kräuter

Portulak



Bild: P. Pretscher

Portulaca oleracea

Familie: Portulakgewächse

Herkunft: Vorderasien

Anbau im Garten: warmer, sonniger Standort

Saat und Pflanzung: ab Mai, nachfolgend auch Selbstaussaat

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 30 cm

Blütezeit: ab Juni

Erntezeit: Mai–September

Erntegut: Triebspitzen, Blätter
(frisch, gefrostet)

Verwendung: Rohkost, zu Salaten, Spinatgemüse, Frühlingssuppen, Kräutersoßen, Quark, Diätkost

Naturheilkunde: magenstärkend, harntreibend, leicht abführend, Verwendung zu kühlenden Umschlägen

Tipp: Der Winter-Portulak *Claytonia perfoliata* kann in milden Wintern durchgehend geerntet werden.

Ringelblume



Bild: P. Pretscher

Calendula officinalis

Familie: Korbblütler

Herkunft: Südeuropa, Asien

Anbau im Garten: keine besonderen Standortansprüche

Saat: ab März (Reihenabstand und Abstand in der Reihe je 20 cm), nachfolgend auch Selbstaussaat

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 50 cm

Blütenfarbe: orange oder gelb

Blütezeit: Juni–November

Erntezeit: Juni–November

Erntegut: Blüten (frisch, getrocknet)

Verwendung: Tee, Salbe, Naturkosmetik

Naturheilkunde: äußere Anwendung bei Geschwüren, Wunden, Verletzungen, Sonnenbrand, Erfrierungen, Tee bei Leber- und Gallenblasenleiden, zum Gurgeln und Spülen bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum

Naturkosmetik: Kompressen zur Pflege von rauer, rissiger und entzündeter Haut

Einjährige Kräuter

Rauke, Öl-Rauke



Bild: P. Pretscher

Eruca sativa

Familie: Kreuzblütler

Herkunft: Mittelmeergebiet

Anbau im Garten: sandig-lehmiger Boden in sonnigen bis halbschattigen Lagen

Saat: Anfang April mit Folgesaaten bis Anfang September; Zimmerkultur in Aussaat-schalen auch im Winter (wie bei Senf)

Allgemeines:

Wuchshöhe: nicht geschnitten bis 50 cm

Blütezeit: nicht geschnitten ab Mai–Juni

Erntezeit: 4–6 Wochen nach der Aussaat; bis zur Blüte mehrmalig möglich

Erntegut: Frisches Kraut, Blätter; Blatt-rosette bei 10 cm Blattlänge knapp über dem Boden abschneiden.

Verwendung: wurde bereits bei den Griechen und Römern als Würzkräut genutzt; bei uns seit einigen Jahrzehnten wieder für die Küche entdeckt. Hoher Vitamin-C-Gehalt; für pikante Salate, Rohkost, zu Käse, Quark, Pizza und als delikater Brotbelag.

Naturheilkunde: appetitanregend, harntreibend, stimulierend

Als „Rauke“ oder „Rucola“ werden auch die Blätter von *Diplotaxis tenuifolia* (siehe S. 53) bezeichnet.

Senf



Bild: P. Pretscher

Sinapis alba

Familie: Kreuzblütler

Herkunft: Mittelmeerraum

Anbau im Garten: keine besonderen Standortansprüche

Saat: ab März, nachfolgend auch Selbstsaat; Zimmerkultur in Aussaat-Schalen auch im Winter

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 120 cm

Blütezeit: ab Juni

Erntezeit: Mai–November

Erntegut: junges Kraut (frisch), Samen

Verwendung: junge Triebe wie Kresse, Samen zum Einlegen von Sauergemüse, Senfherstellung, Diätkörner

Naturheilkunde: appetitanregend, verdauungsfördernd

Einjährige Kräuter

Süßblatt (Kaa Hee)



Bild: P. Pretscher

Stevia rebaudiana

Familie: Korbblütler

Herkunft: Paraguay

Anbau im Garten: warme Standorte, volle Sonne, durchlässige, humose Erden (Topfkulturen) oder Böden (Freilandanbau), mäßig gießen und düngen.

Saat: Jungpflanzenzukauf empfohlen, da Eigenvermehrung schwierig!

Allgemeines: Kurztagspflanze; nicht winterhart

Wuchshöhe: 60–80 cm

Blütezeit: Oktober – Februar

Erntezeit: kontinuierlich je nach Zuwachs

Erntegut: Triebspitzen, Blättchen frisch verwenden oder gut belüftet im Schatten trocknen, Überwinterung bei 15–20 °C, bei niedrigeren Temperaturen zieht die Pflanze ein mit Neuaustrieb im Frühjahr

Verwendung: kalorienfreies Süßungsmittel, enthält Steviosid, **Achtung: Kraut in EU nicht als Lebensmittelzusatz zugelassen!**

Naturheilkunde: bakterienhemmend, gegen Zahnfleischbluten, Karies, Ekzeme, Diabetes-Prophylaxe

Naturkosmetik: vermahlene Blätter für Gesichtsmasken

Studentenblume (Winter-Estragon)



Bild: P. Pretscher

Tagetes lucida

Familie: Korbblütler

Herkunft: Mexiko

Anbau im Garten: warmer Standort, mittelschwerer, nicht zu nährstoffreicher Boden

Saat: Mitte April–Mitte Mai an Ort und Stelle. Pflanzabstand 30 cm. Will man bereits im Mai blühende Pflanzen, sollte ab Januar–März in Schalen mit Anzuchterde gesät werden. Sämlinge nach 1–2 Wochen in Anzuchtplatten pikieren.

Überwinterung in Töpfen oder Pflanzkübeln im Wintergarten oder auf der Fensterbank.

Allgemeines:

Wuchshöhe: 40–80 cm.

Blütezeit: August–Oktober

Erntezeit: Juni–Oktober

Erntegut: Blätter (frisch, getrocknet oder gefrostet)

Verwendung: wie Estragon, aber intensiver im Geschmack. Zu Kräutersoßen, Salaten der mexikanischen Küche. Ideal für Fischsuppen und Hähnchengerichte. Das Kraut ergibt einen nach Anis duftenden Tee.

Naturheilkunde: Von den Azteken unter der Bezeichnung „Yauhtli“ bei Erkältungen, Koliken oder Malaria genutzt. Das pulverisierte Kraut wurde zur Schmerzlinderung eingesetzt.

Einjährige Kräuter

Tellerkraut



Bild: P. Pretscher

Claytonia (Montia) perfoliata

Familie: Portulakgewächse

Herkunft: Nordamerika, in Kuba und in Europa eingebürgert

Anbau im Garten: normaler, nährhafter Gartenboden

Saat: winterhartes, aber einjähriges Kraut. Keimung erfolgt unter 12 °C, daher Aussaat von September–März breitwürfig oder in Reihen; anschließend dünn mit Erde bedecken und stets feucht halten

Allgemeines:

Wuchshöhe: 10–25 cm

Blütezeit: April–Juli

Erntezeit: November–April

Erntegut: die zarten Blätterbüschel (ähnlich Feldsalat) nicht zu tief abgeschnitten, ermöglichen von November bis April mehrere Ernten.

Verwendung: vitaminreiche Salate, kann aber auch wie Spinat zubereitet werden

Naturheilkunde: Vitamin-C-reiche-Kost. Enthält viel Magnesium, Calcium und Eisen. Umschläge mit Blätterbrei sollen in Nordamerika bei Rheuma und der Saft bei Augenleiden und Appetitlosigkeit Verwendung finden.

Zweijährige Kräuter

Barbarakraut (Winterkresse)



Bild: P. Seitz

Barbarea vulgaris

Familie: Kreuzblütler

Herkunft: Europa/Asien

Anbau im Garten: halbschattiger Standort, feuchter lehmhaltiger Boden

Saat: im Frühjahr und Herbst

Allgemeines:

Wuchshöhe: 30–80 cm

Blütezeit: ab April im zweiten Jahr

Erntezeit: ganzjährig

Erntegut: Blätter, Kraut (frisch)

Verwendung: Winterwürzkraut, kresseartige Salate, Zugabe zu frischen Salaten (scharf-würzig)

Naturheilkunde: appetitanregend, harntreibend, wundheilend

Tipp: Rechtzeitiges Entfernen der Blütentriebe erhöht den Blattertrag

Zweijährige Kräuter

Engelwurz



Bild: P. Seitz

Angelica archangelica

Familie: Doldenblütler

Herkunft: Europa

Anbau im Garten: nährstoffreiche Böden, feuchte, auch halbschattige Lagen

Saat: im Spätsommer

Allgemeines:

Wuchshöhe: 30–250 cm

Blütezeit: Juli–August

Erntezeit: ab Juni frische Triebe,
ab Herbst des zweiten Jahres
Wurzelernte

Erntegut: junge Blätter, Blattstiele,
Wurzeln

Verwendung: frische Blätter und Blattstiele zum Würzen, Wurzeln als Tee, Likör, Kräutergeist

Naturheilkunde: bei Appetitmangel, zur Beruhigung von Magen und Darm, für Rekonvaleszenz

Kümmel



Bild: P. Pretscher

Carum carvi

Familie: Doldenblütler

Herkunft: Europa

Anbau im Garten: tiefgründiger, feuchter Boden

Saat: ab April (30 cm Reihenabstand, 35 cm Abstand in der Reihe), Lichtkeimer

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 120 cm

Blütezeit: ab Mai

Erntezeit: Juni–September

Erntegut: Früchte (Samen) ganze Dolden ernten und nachtrocknen

Verwendung: zu Kohl, Fleisch, Kartoffeln, Käse, Quark, Brot, Gemüse, Suppen, Salaten, Likör, Sauerkraut, Kümmelsuppe

Naturheilkunde: appetitanregend, magenstärkend, krampflösend, stoffwechsellanregend, gegen Blähungen

Tipp: Kreuzkümmel *Cuminum cyminum* ist aromatischer, benötigt aber einen vollsonnigen, geschützten Standort.

Zweijährige Kräuter

Löffelkraut



Bild: P. Pretscher

Cochlearia officinalis

Familie: Kreuzblütler

Herkunft: Nordeuropa

Anbau im Garten: anspruchslos an Boden und Standort

Saat: von März–April

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 30 cm

Blütezeit: ab Mai

Erntezeit: ab Sommer bis zur Blüte

Erntegut: Blätter (frisch)

Verwendung: Beigabe zu Salaten, Butterbrotbelag, zum Gurgeln

Naturheilkunde: stoffwechselanregend, verdauungsfördernd (Frühjahrskur)

Tipp: Die Art *Cochlearia glastifolia* ist mehrjährig und weniger bitter.

Petersilie



Bild: P. Pretscher

Petroselinum crispum

Familie: Doldenblütler

Herkunft: Mittelmeerlande

Anbau im Garten: verträgt noch halbschattigen Standort, humoser, nährstoffreicher Boden

Saat und Pflanzung: ab März (30 cm Reihenabstand, 15 cm Abstand in der Reihe)

Allgemeines:

einfach- und krausblättrige Sorten

Wuchshöhe: bis 120 cm

Blütezeit: im zweiten Jahr ab Mai

Erntezeit: Mai–Dezember (erstes Jahr)

Erntegut: Kraut, Blätter (frisch, getrocknet, gefrostet, gesalzen)

Verwendung: zu Suppen, Soßen, Gemüsen, Salaten, Kartoffeln, Grüner Soße (nicht mitkochen)

Naturheilkunde: appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend

Naturkosmetik: Gesichtswasser gegen unreine Haut, durchblutungsfördernd, gegen Akne und Sommersprossen

Zweijährige Kräuter

Schnitt-Sellerie



Bild: P. Seitz

Apium graveolens var. *secalinum*

Familie: Doldenblütler

Herkunft: Westasien, Vorderindien, Nord- und Südafrika, Südamerika

Anbau im Garten: vorteilhaft sind nährstoffreiche, feuchte Böden und sonnige bis halbschattige Lagen

Saat und Pflanzung: ab April in geschützten Räumen oder Mitte Mai in Reihen ins Freiland

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 40 cm

Blütezeit: im Mai des Folgejahres

Erntezeit: ab Sommer, an geschützten Standorten

Erntegut: Blätter

Verwendung: frisch oder getrocknet für Suppen, Soßen und Kartoffelgerichte, würzend für Gemüsesäfte und salzarme Diäten

Naturheilkunde: harntreibend, stimulierend, appetitanregend und verdauungsfördernd

Zwiebelartige Kräuter

Bär-Lauch



Bild: P. Pretscher

Allium ursinum

Familie: Lauchgewächse

Herkunft: Europa

Anbau im Garten: halbschattige Lagen und humose Böden sind vorteilhaft, geeignet zum Verwildernlassen

Saat und Pflanzung: im Frühjahr

Allgemeines:

Wuchshöhe: 25–50 cm

Blütezeit: April–Juni

Erntezeit: vor und bis zur Blüte

Erntegut: Kraut und Wurzeln

Verwendung: fein gehackt als Brotbelag, zum Würzen von Salaten, Soßen, Quark, Gemüse, Nudel-, Reis- und Kartoffelgerichten

Naturheilkunde: ähnliche Wirkungen wie Knoblauch, bevorzugt bei Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit

Tipp: Wächst wild in feuchten Wäldern

Vorsicht: Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen und Herbstzeitlose

Knoblauch



Bild: P. Pretscher

Allium sativum

Familie: Lauchgewächse

Herkunft: Zentralasien, Europa

Anbau im Garten: sonniger Standort

Pflanzung: durch Zehen (10 cm Reihenabstand, 20 cm Abstand in der Reihe), März–April und Juli–August

Allgemeines:

Wuchshöhe: 60–90 cm

Blütezeit: Juli–August

Erntezeit: Juni–September

Erntegut: junge Blätter, Zwiebeln (frisch)

Verwendung: zu Fleisch, Wurst, Fisch, Suppen, Soßen, Gemüsen, Salaten (roh oder gekocht, auch als Presssaft)

Naturheilkunde: darberuhigend, gärungswidrig, galletreibend, blutdrucksenkend, bei Kreislaufstörungen, Alterserscheinungen, vorbeugend gegen arteriosklerotische Gefäßveränderungen

Tipp: Weinbergs-Lauch *Allium vineale* kann man im Garten dauerhaft verwildern lassen.

Luft- und Etagezwiebel



Bild: P. Pretscher

Allium cepa – Proliferum Gruppe

Familie: Lauchgewächse

Herkunft: Westasien

Anbau im Garten: sonnige Lagen, alle Gartenböden

Pflanzung: durch Brutzwiebeln im Frühjahr

Allgemeines:

Wuchshöhe: 60–120 cm

Blütezeit: ab Juni

Erntezeit: April (Schlotten)–August (Brutzwiebeln)

Erntegut: Schlotten und Zwiebeln (frisch)

Verwendung: zu Salaten, Quark, Suppen, Fleisch

Naturheilkunde: appetitanregend, verdauungsfördernd, sekretionsregend, vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten und Husten

Naturkosmetik: verdünnte Tinktur gegen Haarausfall und unreine Haut (wie bei Speisewiebeln)

Zwiebelartige Kräuter

Schnitt-Knoblauch (Chin. Knoblauch)



Bild: P. Seitz

Allium tuberosum

Familie: Lauchgewächse

Herkunft: China, Japan, Indien, Nepal

Anbau im Garten: sonniger Standort, bei uns einjährig angebaut

Saat: ab April in Reihen mit 30 cm Abstand

Allgemeines:

Wuchshöhe: 20–40 cm

Blütezeit: Juli–August

Erntezeit: Juni–November

Erntegut: Blätter und Blüten (frisch)

Verwendung: zu Rohkost- und Kochgerichten (abgeschwächter, feiner Knoblauchgeschmack)

Naturheilkunde: appetitanregend, verdauungsfördernd

Tipp: Für die Kultur im Zimmer eignet sich *Tulbaghia violacea*, der Zimmerknoblauch mit lilafarbenen Blüten, die das ganze Jahr über erscheinen.

Schnittlauch



Bild: P. Pretscher

Allium schoenoprasum

Familie: Lauchgewächse

Herkunft: Europa, Asien

Anbau im Garten: sonniger Standort, kalkhaltiger Boden

Saat: ab April, Teilung im Ruhestadium

Allgemeines:

Wuchshöhe: 20–30 cm

Blütezeit: ab Juli

Erntezeit: April–November

Erntegut: Kraut und Blüten (frisch, gefrostet)

Verwendung: zu Suppen, Soßen, Salaten, Quark, Fleisch, Eiern, Kartoffelgerichten, als Butterbrotbelag

Naturheilkunde: appetitanregend, verdauungsfördernd

Tipp: Die Sorte 'Grolau' ist besonders robust, Alpen-Schnittlauch *Allium schoenoprasum* var. *sibiricum* hat einen milderer Geschmack und bildet Brutzwiebeln.

Mehrkjährige Kräuter

Winter-Zwiebel



Bild: P. Pretscher

Allium fistulosum

Familie: Lauchgewächse

Herkunft: Westasien

Anbau im Garten: sonniger Standort, alle Gartenböden

Saat: ab April in Reihen, ausdauernd

Allgemeines:

Wuchshöhe: 60–120 cm

Blütezeit: ab Juni

Erntezeit: März–August

Erntegut: Schlotten (frisch)

Verwendung: vielseitige Würzpflanze

Naturheilkunde: appetitanregend, verdauungsfördernd

Tipp: Es gibt auch eine rotstielige Sorte mit mildem Geschmack.

Alant



Bild: P. Pretscher

Inula helenium

Familie: Korbblütler

Herkunft: Zentralasien

Anbau im Garten: sonniger und halbschattiger Standort, nährstoffreicher, lehmhaltiger Boden

Pflanzung: Vermehrung durch Teilung

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 200 cm

Blütezeit: Juli–September

Erntezeit: Oktober–November

Erntegut: Wurzeln

Verwendung: zur Teezubereitung, Tinktur, Badezusatz

Naturheilkunde: schleimlösend, bei Bronchitis und Husten, regt Verdauung und Nierentätigkeit an

Naturkosmetik: Wurzelauszug kräftigt Haarstruktur

Vorsicht: in größeren Gaben Nebenwirkungen und Allergierisiko!

Mehrjährige Kräuter

Aloe, Echte



Bild: P. Pretscher

Aloe vera

Familie: Aloengewächse

Herkunft: Amerika, Asien

Anbau im Garten: pflegeleichte Zimmerpflanze, überwiegend in Töpfen oder Kübeln kultiviert, im Sommer auch im Garten (nach den Eisheiligen bis Frosteintritt); sonnige, warme Standorte, im Winter wenig gießen

Pflanzung: Vermehrung durch Seitensprosse und Ableger

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 60 cm

Blütezeit: April–Mai (blüht bei uns selten)

Erntezeit: ganzjährig

Ernetegut: immer die ältesten Blätter abnehmen (sie halten sich einige Tage im Kühlschrank frisch)

Naturheilkunde: begehrte Arzneipflanze; der gelbliche schleimige Saft wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und wundheilend, zur äußerlichen Anwendung bei Insektenstichen, Verbrennungen und kleineren Hautverletzungen, auch bei Muskelkrämpfen, Gelenkschmerzen und Arthritis

Naturkosmetik: Bestandteil zahlreicher feuchtigkeitsspendender Salben, hautglättend und hautregenerierend, bewährt als Aftershave, für tiefenwirksame, kosmetische Gesichtspflege

Andorn



Bild: P. Pretscher

Marrubium vulgare

Familie: Lippenblütler

Herkunft: Mittel- und Südeuropa, Nordafrika, Zentral-Asien

Anbau im Garten: sonnige, trockene Standorte, auf magerem Gartenboden

Saat: April/Mai oder Vermehrung durch Stecklinge und Teilung

Allgemeines:

Wuchshöhe: 50 bis 60 cm

Blütezeit: Juni–September

Erntezeit: während der Blütezeit (Juni–August).

Ernetegut: obere Pflanzenteile (muss möglichst schnell bei mäßiger Temperatur getrocknet werden).

Verwendung: Tee

Naturheilkunde: appetitanregend, verdauungsfördernd, bei Gallebeschwerden, Hustenmittel

Mehrjährige Kräuter

Arnika



Bild: P. Pretscher

Arnica montana

Familie: Korbblütler

Herkunft: Europa

Anbau im Garten: sonnige Lagen, nicht zu feuchte Standorte

Saat und Pflanzung: nach geschützter Vorkultur im Frühjahr

Allgemeines:

Wuchshöhe: 60 cm

Blütezeit: Juni–Juli

Erntezeit: Juni–Juli

Erntegut: Blüten, getrocknet (August),
Wurzelstöcke, getrocknet
(ab September)

Verwendung: als Tinktur, Extrakt

Naturheilkunde: entzündungshemmend, bei Blutergüssen, Quetschungen, Verstauchungen, Prellungen

Naturkosmetik: Tinktur bei unreiner Haut, Haarkosmetik, fördert Durchblutung

Bei Selbstmedikation nur äußerlich anwenden! Überempfindlichkeitsreaktionen sind möglich!

Baldrian



Bild: P. Seitz

Bild: P. Seitz

Valeriana officinalis

Familie: Baldriangewächse

Herkunft: Mitteleuropa

Anbau im Garten: sonnige Standorte, feuchter, humoser, nährstoffreicher Boden

Saat: ab Mai in Reihen und später vereinzeln

Allgemeines:

Wuchshöhe: 100–150 cm

Blütezeit: Juli–August

Erntezeit: Oktober–November

Erntegut: Wurzeln (getrocknet)

Verwendung: Tee, Tinktur, Badezusatz

Naturheilkunde: nervenberuhigend, schlaffördernd, gegen nervös bedingte Magen-, Darm-, Herz- und Kreislaufbeschwerden

Naturkosmetik: Badezusatz zur Entspannung

Tipp: Die Sorte 'Anthos' hat einen besonders hohen Wirkstoffgehalt.

Mehrjährige Kräuter

Beifuß



Bild: P. Seitz

Artemisia vulgaris

Familie: Korbblütler

Herkunft: Europa

Anbau im Garten: anspruchslos an Standort und Klima (sonnig, trocken)

Saat und Pflanzung: Teilung im Herbst oder Frühjahr oder Aussaat ab April

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 200 cm

Blütezeit: ab August

Erntezeit: Juni–Oktober

Erntegut: Blütenrispen

(kurz vor der Blüte ernten und trocknen – als Büschel ohne Blätter)

Verwendung: zu fettem Braten, Gänse- und Hammelfleisch, Gemüse- und Pilzgerichten (mitkochen)

Naturheilkunde: als Tee bei Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit

Tipp: Strand-Beifuß (*Artemisia maritima*) mit feinen, silbergrauem Laub

Beinwell



Bild: P. Seitz

Symphytum officinale

Familie: Raublattgewächse

Herkunft: Europa

Anbau im Garten: möglichst vollsonnige, feuchte Lagen

Pflanzung: mit Wurzelstücken und Teilung im Frühjahr

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 200 cm

Blütezeit: Mai–August

Erntezeit: April–Juni

Erntegut: Wurzeln, junge Blätter (frisch)

Verwendung: Breiumschläge

Naturheilkunde: zur Wundheilung, bei Quetschungen, Verstauchungen, Blutergüssen, Knochenhautreizungen und Sehnenscheidenentzündungen, Rheuma, Venenleiden

Naturkosmetik: Aufguss von Wurzeln bei Akne und rissiger Haut

Nur zur äußerlichen Anwendung!

Mehrjährige Kräuter

Bohnenkraut (Winterbohnenkraut)



Bild: P. Pretscher

Satureja montana

Familie: Lippenblütler

Herkunft: Mittelmeergebiet

Anbau im Garten: anspruchslos an Standort und Boden, auch im Steingarten, Lichtkeimer

Saat und Pflanzung: Teilung oder Aussaat ab April

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 50 cm

Blütezeit: ab Juni

Erntezeit: ganzjährig

Erntegut: krautige Pflanzenteile (frisch, getrocknet)

Verwendung: zu Bohnengerichten, Fleischspeisen, Kartoffeln, Salzgurken (stets mitkochen), als Tee und Badezusatz

Naturheilkunde: magenstärkend, verdauungsfördernd, schleimlösend, anregend, belebend

Tipp: Das Zitronen-Bohnenkraut *Satureja montana* ssp. *citriodora* ist vielseitig verwendbar.

Currystrauch



Bild: P. Pretscher

Helichrysum italicum ssp. *serotinum*

Familie: Korbblütler

Herkunft: Südwesteuropa

Anbau im Garten: warmer, sonniger Standort; windgeschützt; sandiger bis mittelschwerer durchlässiger Boden; Winterschutz vorteilhaft. Überwinterung auch im Blumenkübel im Haus.

Saat und Pflanzung: Aussaat: April–Juni in Töpfchen oder in das Frühbeet, Teilung oder Stecklinge im Frühsommer

Allgemeines:

Wuchshöhe: je nach Sorte 30–60 cm

Blütezeit: Juli–September

Erntezeit: ganzjährig

Erntegut: junge Blätter und Triebe

Verwendung: Zum Würzen (Curryersatz) von Reis, Saucen, und Fleischgerichten werden die Zweigspitzen kurz mitgekocht und vor dem Anrichten entfernt. Auch für Trockensträuße verwendbar.

Naturheilkunde: Das Öl der Pflanze, das sog. Immortellenöl wird als Einreibemittel bei blauen Flecken, Prellungen u. a. genutzt. Es wirkt entzündungs- und bakterienhemmend.

Vorsicht: Das Öl darf nur äußerlich verwendet werden.

Mehrjährige Kräuter

Dost (Oregano)



Bild: P. Pretschner

Origanum vulgare

Familie: Lippenblütler

Herkunft: Europa

Anbau im Garten: warme, trockene Lagen, sonst anspruchslos

Pflanzung: nach Teilung oder Stecklinge im Frühlingsommer

Allgemeines:

Wuchshöhe: 30–50 cm

Blütezeit: ab Juli

Erntezeit: April–Oktober

Erntegut: Blätter und junge Triebe (frisch, getrocknet)

Verwendung: als Würze zu Tomaten, Kartoffeln, Fleisch, Käse, Suppen, Gemüse, Pizza (stets mitkochen bzw. mitbacken), Tee

Naturheilkunde: magenstärkend, appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend, nervenstärkend, Tee bei Erkältung, Erkrankungen der Luftwege, Asthma

Naturkosmetik: Zusatz für erholsame Bäder

Tipp: Rot blühende Sorten sind auch für Blumensträuße geeignet.

Eberraute



Bild: P. Pretschner

Artemisia abrotanum

Familie: Korbblütler

Herkunft: Vorderasien

Anbau im Garten: liebt kalkhaltige, humose Böden und trockene, warme Standorte (Winterschutz)

Pflanzung: nach Teilung oder Stecklinge im Sommer

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 100 cm

Blütezeit: August (selten)

Erntezeit: September–Oktober

Erntegut: krautige Pflanzenteile (frisch, getrocknet)

Verwendung: zu Salaten, Soßen, Braten, Tee, Schnittgrün für Sträuße, Riechkraut, Aromatherapie

Naturheilkunde: magenstärkend, verdauungsfördernd

Tipp: Verschiedene Varietäten der Eberraute duften nach Zitronen, Kampfer oder Cola.

Mehrjährige Kräuter

Eibisch



Bild: P. Pretscher

Althaea officinalis

Familie: Malvengewächse

Herkunft: Mittelmeerländer

Anbau im Garten: feuchte Böden und warme Lagen, anspruchslos (verwildert)

Saat und Pflanzung: Aussaat ab April, Teilung und Pflanzung im Frühjahr

Allgemeines:

Wuchshöhe: 60–130 cm

Blütezeit: Juli–September

Erntezeit: Juli–September (Blüten)

Mai–Juli (Blätter)

Oktober–April (Wurzeln)

Erntegut: Wurzeln, seltener Blüten und Blätter (getrocknet)

Verwendung: als Tee, zum Gurgeln

Naturheilkunde: bei Erkrankungen der Atmungsorgane, reizlindernd bei Husten, Heiserkeit, Zahnfleisch- sowie Mund- und Rachenraumentzündungen

Naturkosmetik: reizmindernde Maske, Salbe hat glättende Wirkung

Enzian, Gelber



Bild: P. Pretscher

Gentiana lutea

Familie: Enziangewächse

Herkunft: Europa

Anbau im Garten: sonniger Standort, kalkhaltiger, fruchtbarer Boden

Saat: im Herbst, Frostkeimer

Allgemeines:

Wuchshöhe: 50–150 cm

Blütezeit: Juni–August

Erntezeit: September–April

Erntegut: Wurzeln (getrocknet), etwa fünf Jahre bis zur Wurzernte

Verwendung: Tee, als Kaltauszug, Kräutergeist

Naturheilkunde: appetitanregend, verdauungsfördernd, kräftigend

Tipp: Der weiß blühende Tibet-Enzian *Gentiana tibetica* ist einfacher zu kultivieren.

Mehrjährige Kräuter

Estragon



Bild: P. Pretscher

Artemisia dracunculus var. *sativa*
(Deutscher Estragon)

Artemisia dracunculus var. *inodora*
(Russischer Estragon)

Familie: Korbblütler

Herkunft: Mittelasien

Anbau im Garten: liebt warme Lagen, genügend Feuchtigkeit (Winterschutz für Deutschen Estragon)

Saat und Pflanzung: Deutscher Estragon ist nur durch Teilung vermehrbar, Russischer Estragon durch Saat im April

Allgemeines:

Wuchshöhe: 60–150 cm

Blütezeit: Juli–August

Erntezeit: Juni–August

Erntegut: junge Triebspitzen, Blätter (frisch, getrocknet, gefrostet)

Verwendung: zu Salaten, Quark, Suppen, Soßen, Geflügel, Kräuternessig, Kräuterwein, Kräuterbutter, zum Einlegen von Gurken, als Tee (mitkochen), (Deutscher Estragon ist würziger als Russischer Estragon)

Naturheilkunde: verdauungs- und gallenflussfördernd, harntreibend

Fenchel



Bild: P. Seitz

Foeniculum vulgare

Familie: Doldenblütler

Herkunft: Europa, Amerika, Asien

Anbau im Garten: warme, vollsonnige Standorte, nährstoffreiche, kalkhaltige Böden (Winterschutz)

Saat: ab März/April

Allgemeines:

Wuchshöhe: 80–200 cm

Blütezeit: Juli–Oktober

Erntezeit: August–September

Erntegut: junge Triebe (frisch, getrocknet), Samen

Verwendung: Samen für Tee, Backwerk, frisches Grün zum Würzen von Fisch, Salaten, Soßen

Naturheilkunde: krampflösend, auswurffördernd, blähungstreibend, bei Magen- und Darmbeschwerden, Lungenerkrankungen, Asthma und Keuchhusten (Kinderheilmittel)

Naturkosmetik: Hautöl reizmindernd, gegen trockene Haut, Wurzelsud zur Haarspülung, Gesichtsdampfbad bei trockener Haut

Tipp: Es gibt Sorten mit bronzefarbenem Laub.

Mehrjährige Kräuter

Frauenmantel



Bild: P. Pretscher

Alchemilla xanthochlora

Familie: Rosengewächse

Herkunft: Europa, Asien; eingeschleppt in Nordamerika u. Australien

Anbau im Garten: feuchte, nährhafte Böden, sonniger bis halbschattiger Standort

Pflanzung: Teilung oder Wurzelstücke im Frühjahr, neigt zur Selbstaussaat

Allgemeines:

Wuchshöhe: je nach Standort 20–60 cm

Blütezeit: Mai–August (September)

Erntezeit: Mai–August

Erntegut: frische Pflanze mit Wurzel

Verwendung: zur Teezubereitung / Frischpflanzenverreibung

Naturheilkunde: in der Volksmedizin beliebtes Heilkraut: Wechseljahre der Frau, Menstruationsbeschwerden, starke Monatsblutungen, zur Wundbehandlung, bei Kopfschmerzen, Geschwüren

Naturkosmetik: hautreinigend

Sonstiges: als weitere heilkräftige Arten werden u. a. Alpen-Frauenmantel (*Alchemilla alpina*), Nierenblättriger Frauenmantel (*Alchemilla reniformis*) und Schneetälchen-Frauenmantel (*Alchemilla pentaphyllea*) genannt. Von den etwa 300 in Europa vorkommenden Arten wird ein Großteil für Heilzwecke (Gerb- und Bitterstoffe) genutzt.

Gewöhnliche Goldrute



Bild: P. Pretscher

Solidago virgaurea

Familie: Korbblütler

Herkunft: Europa, Asien, Nordafrika

Anbau im Garten: gedeiht in jedem Gartenboden. Diese heimische Art sollte nicht mit den aus Nordamerika eingeschleppten und inzwischen Wegränder, Brachen und Extensivgrünland besiedelnden Goldrute-Arten verwechselt werden.

Pflanzung: Teilung oder Wurzelstecklinge

Allgemeines:

Wuchshöhe: 30–100 cm

Blütezeit: Juli–September

Erntezeit: Ende Juli–August

Erntegut: Blütentriebe

Verwendung: Tee

Naturheilkunde: appetitanregend; Blasen- und Nierenerkrankungen, Nierengriß, Magen- u. Darminfekte, Rheuma, Gicht, Keuchhusten, Asthma. Die invasiven Goldrute-Arten (*Solidago canadensis* und *S. gigantea*) sollen in ihrer Wirkung ähnlich sein.

Mehrjährige Kräuter

Herzgespann



Bild: P. Pretscher

Leonurus cardiaca

Familie: Lippenblütler

Herkunft: Europa

Anbau im Garten: Einzelpflanzen im Kräutergarten

Saat: ab April

Allgemeines:

Wuchshöhe: 50–150 cm

Blütezeit: Juni–September

Erntezeit: Juni–September

Erntegut: blühendes Kraut (getrocknet)

Verwendung: Aufguss

Naturheilkunde: krampfstillend, leicht beruhigend, bei nervösem Herzklopfen, Blähungen, Verdauungsstörungen

Enthält Herzglycoside!

Nur in homöopathischen Dosen anwenden!

Tipp: Das Chinesische Herzgespann *Leonurus sibiricus* zielt mit langen, rot blühenden Stielen, ist aber nur ein- bis zweijährig.

Holunder



Bild: P. Pretscher

Sambucus nigra

Familie: Geißblattgewächse

Herkunft: Europa

Pflanzung: einzeln oder in Gruppen als ein- bis zweijährige Pflanzen aus Baumschulen, z.B. am Kompostplatz pflanzen

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 7 m

Blütezeit: Juni–August

Erntezeit: Juni–August (Blüten)

August–September (Früchte)

Erntegut: Blüten (frisch, getrocknet),

Früchte

Verwendung: Blüten als Tee, Früchte als Saft

Naturheilkunde: schweißtreibend, (bei fieberhaften Erkältungen), harntreibend, leicht abführend

Naturkosmetik: aus Blüten Gesichtswasser, als Gesichtsdampfbad beruhigend und reinigend

Früchte nicht roh oder unreif essen!

Sie erzeugen Übelkeit, Erbrechen, Durchfall!

Tipp: Hohe Erträge bei gleichmäßiger Fruchtreife bieten die Sorten 'Haschberg', 'Mammut', 'Haidegg', 'Samyl' und 'Sambo'.

Mehrjährige Kräuter

Indianernessel



Bild: P. Pretscher

Monarda didyma

Familie: Lippenblütler

Herkunft: Nordamerika

Anbau im Garten: genügend feuchte Böden, sonnige bis halbschattige Lagen

Saat und Pflanzung: Aussaat im Frühjahr möglich, meist Teilung älterer Pflanzen oder Stecklinge

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 100 cm

Blütezeit: Juli bis September mit rosa- bis purpurroten Blüten, ganze Pflanze riecht minzeartig

Erntezeit: frische Blätter vor der Blüte

Erntegut: frisches und getrocknetes Kraut

Verwendung: frische Blätter sommerlang für kühle erfrischende Teegetränke gemischt mit Mineralwasser, Zugabe für Fruchtgetränke, Obstsalate und Tee mit Zitronengeschmack; getrocknete Blätter für aromatischen Tee wie bei Minze- und Melissenarten

Naturheilkunde: blähungstreibend, Tee wirkt mild anregend auf Magen- und Darmtätigkeit

Johanniskraut



Bild: P. Pretscher

Hypericum perforatum

Familie: Johanniskrautgewächse (Clusiaceae)

Herkunft: Europa

Anbau im Garten: sonnige Lage, trockene Böden

Saat: ab April

Allgemeines:

Wuchshöhe: 50–100 cm

Blütezeit: Juni–September

Erntezeit: Juli–August

Erntegut: Blüten, blühendes Kraut (getrocknet)

Verwendung: Tee, Kräuteröl aus Blüten

Naturheilkunde: Tee bei nervöser Unruhe, leichten depressiven Verstimmungen, Schlaflosigkeit, Öl bei kleinen Wunden, Verstauchungen, bei Nerven- und Rheumaschmerzen

Naturkosmetik: Kräuteröl für Schönheitsmilch, Badezusatz bei unreiner Haut, erfrischende Kompressen

Hypericin ist hautsensibilisierend, deshalb nach Anwendung direkte Sonne meiden.

Tipp: Das Zitronen-Johanniskraut *Hypericum hircinum* duftet nach Zitrone, ist aber nicht ganz winterhart.

Mehrjährige Kräuter

Koreanische Minze



Bild: P. Pretscher

Agastache rugosa

Familie: Lippenblütler

Herkunft: Südostasien

Anbau im Garten: sonniger Standort, durchlässiger, nährhafter, feuchter Gartenboden

Saat und Pflanzung: Direktsaat im Frühjahr möglich, Anzucht in Töpfen oder Teilung älterer Pflanzen. Kauf von Jungpflanzen.

Allgemeines:

Wuchshöhe: 80–150 cm

Blütezeit: Juni–September mit je nach Sorte rosa, violetten, seltener weißen oder gelben Blüten. Je nach Sorten mit Anis-Fenchel- oder Minze-Anis-Aroma.

Erntezeit: Juni–September

Erntegut: Blätter und Blüten (frisch oder getrocknet)

Verwendung: Verfeinern von Tees (kräftiges Minzaroma), in Salaten oder in Süßspeisen. Attraktive Schmetterlingspflanzen

Naturheilkunde: bei Blähungen und Magenbeschwerden

Tipps: Es gibt noch weitere interessante und attraktive Agastache-Arten und -Sorten mit verschiedenen Aromen und Wirkungsweisen.

Lavendel



Bild: P. Seitz

Lavandula angustifolia

Familie: Lippenblütler

Herkunft: Südeuropa

Anbau im Garten: sonnige Standorte, trockene, kalkhaltige Böden

Saat und Pflanzung: Aussaat ab April, Stecklinge ab Frühsommer

Allgemeines:

Wuchshöhe: 30–60 cm

Blütezeit: ab Juli

Erntezeit: Juli–August

Erntegut: junge Triebe, blühendes Kraut, Blüten (frisch, getrocknet)

Verwendung: junge Triebspitzen zum Würzen von Soßen, Eintopf, Fisch (mitkochen), Blüten in Sträußen getrocknet für Duftzwecke, Tee, Kräutergeist, Badeszusatz

Naturheilkunde: nervenberuhigend, entspannend, schlaffördernd, bei Migräne und Kopfschmerzen, bei nervösen Magen- und Darmstörungen, gallentreibend, bei Blähungen und Hustenreiz, Lavendelgeist zum Einreiben

Naturkosmetik: Gesichtswasser, anregender und erfrischender Badeszusatz und für Packungen

Mehrjährige Kräuter

Liebstockel



Bild: P. Seitz

Levisticum officinale

Familie: Doldenblütler

Herkunft: Südeuropa, Persien

Anbau im Garten: feuchte Böden, auch halbschattige Lagen, genügend Standraum

Saat und Pflanzung: Aussaat und Teilung im Frühjahr

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 150 cm

Blütezeit: Juni–August

Erntezeit: Mai–Oktober

Erntegut: Blätter, Wurzeln
(frisch, getrocknet, gefrostet)

Verwendung: zarte Blätter und Wurzeln zum Würzen von Suppen, Eintopf, Soßen, Fleischspeisen (mitkochen)

Naturheilkunde: verdauungsfördernd, harntreibend, bei Magen- und Darmbeschwerden, Sodbrennen, Aufstoßen, Blasenleiden, Tee allgemein anregend

Vorsicht – nierenreizend!

Nicht bei Schwangerschaft!

Echtes Mädesüß



Bild: P. Pretscher

Filipendula ulmaria

Familie: Rosengewächse

Herkunft: Europa; an Gräben, Bachufern und in Feuchtwiesen

Anbau im Garten: feuchte, humusreiche Böden; z. B. Gartenteichufer

Pflanzung: nach Teilung oder Wurzelstücke im Frühjahr

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 160 cm

Blütezeit: Mai–September

Erntezeit: zur Blütezeit

Erntegut: Obere Pflanzenteile in der Vollblüte abschneiden, bündeln und zum Trocknen aufhängen. Blüten sollten nicht abfallen.

Verwendung: Tee, die Blüten und jungen Triebe eignen sich zum Aromatisieren von Desserts und Getränken. Der Blütenduft nach Heliotrop und Mandel diente früher im Zimmer ausgestreut der Verbesserung der Raumluft und für Duftkissen. Aus den Blütenknospen, die Salicylsäure enthalten, wurden milde Schmerz- und Fiebermittel hergestellt (Vorläufer von Aspirin)

Naturheilkunde: bei Gicht, Rheuma, Ischias und Durchfallerkrankungen; harn- und schweißtreibend

Mehrjährige Kräuter

Malve



Bild: P. Pretscher

Malva sylvestris

Familie: Malvengewächse

Herkunft: Europa

Anbau im Garten: anspruchslos an Boden und Standort

Saat: ab April, später vereinzeln

Allgemeines:

Wuchshöhe: 30–100 cm

Blütezeit: Mai–September

Erntezeit: Mai–September

Erntegut: Blüten, Blätter (getrocknet), Samen

Verwendung: Tee, Gurgellösung

Naturheilkunde: Tee ist entzündungshemmend, reizlindernd bei Husten, Spül- und Gurgelmittel bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum

Naturkosmetik: Kompressen aus Blüten bei gereizter Haut, Wurzelsud zur Haarspülung

Tipp: Die Mauretanische Malve *Malva sylvestris* ssp. *mauritiana* eignet sich auch als Zierpflanze.

Meerrettich



Bild: P. Pretscher

Armoracia rusticana

Familie: Kreuzblütler

Herkunft: Südosteuropa, Asien

Anbau im Garten: nährstoffreiche, tiefgründige Böden, genügend Bodenfeuchte

Pflanzung: ca. 20 cm lange Fehser (Wurzelstücke) im Frühjahr

Allgemeines:

Wuchshöhe: 120 cm

Blütezeit: Mai–Juni (im zweiten Jahr)

Erntezeit: September–März

Erntegut: Wurzeln (frisch gerieben, gefrostet, getrocknet)
Zum Lagern in Sand einschlagen!

Verwendung: geriebene Wurzeln zu Fleisch, Fisch, Wurst, Eiern, Tomaten, Quark, Wurzelstücke zum Einlegen von Gurken

Naturheilkunde: anregend für Magen- und Darmtätigkeit, verdauungsfördernd, harntreibend, antibiotisch, gegen Frühjahrsmüdigkeit, Breiumschläge gegen Rheuma und Ischias

Tipp: Vom Japanischen Meerrettich *Wasabia japonica* können auch die Blätter genutzt werden. Die Wurzel schmeckt noch schärfer als Meerrettich.

Mehrjährige Kräuter

Minze-Arten: Pfefferminze



Bild: P. Pretscher

Mentha-Arten: *Mentha x piperita*

Familie: Lippenblütler

Herkunft: Europa, Asien

Anbau im Garten: feuchte, humusreiche Böden in sonnigen Lagen

Pflanzung: nach Teilung oder mit Ausläufern im Frühjahr

Allgemeines:

Wuchshöhe: 40–80 cm

Blütezeit: ab Juli

Erntezeit: Juni–Oktober

Erntegut: krautige Pflanzenteile (frisch, getrocknet)

Verwendung: frisches Kraut in kleinen Mengen zu Soßen, Suppen, Rohkost, Quark, Eiern, Gelee, Drinks, Kräuternessig, -wein und -geist, Tee, Bademittel, Öl zum Einreiben und Aromatisieren

Naturheilkunde: schmerzlindernd, gärungswidrig, bei Magen- und Darmstörungen, Störungen im Gallenbereich, Erkrankungen der Atemwege, Leiden der Bewegungsorgane

Naturkosmetik: Gesichtsdampfbäder gegen unreine Haut, wirkt erfrischend, Minzöl für Saunaaufgüsse

Parakresse (Prickelblume)



Bild: P. Pretscher

Acmella (*Spilanthes*) *oleracea*

Familie: Korbblütler

Herkunft: Brasilien

Anbau im Garten: warmer Standort, mittelschwerer, nährstoffreicher Boden

Pflanzung: Aussaat schwierig, Jungpflanzenzukauf, Pflanzabstand 30 cm

Allgemeines:

Wuchshöhe: 20–40 cm

Blütezeit: Juni–Oktober

Erntezeit: im Topf ganzjährig; im Freiland Juni bis Oktober

Erntegut: frisches Kraut (frisch, getrocknet oder gefrostet)

Verwendung: Für die innovative Küche in Verbindung mit anderen scharfen Gewürzen. Das Kraut und besonders die Blüten bewirken eine rasche, prickelnde Schärfe in Mund und Rachen, die **Blüten** daher **vorsichtig dosieren!** Mit Knoblauch und Chili einzigartige Geschmacksnote für Fischsuppen. Lang gekocht werden die Blätter mild und ergeben ein schmackhaftes Gemüse.

Naturheilkunde: Parakressen-Blätter werden in Südamerika bei Rheuma, Gicht und Entzündungen im Mund- und Rachenraum genutzt. Wegen ihrer schmerzlindernden Wirkung (Betäubung) wird die Parakresse auch als Zahnweh-Pflanze bezeichnet.

Mehrjährige Kräuter

Pimpinelle (Wiesenknopf)



Bild: P. Seitz

Sanguisorba minor

Familie: Rosengewächse

Herkunft: Mittelmeergebiet

Anbau im Garten: anspruchslos an Standort und Boden, bei Mehltaubefall stark zurückschneiden

Saat und Pflanzung: ab März/April

Allgemeines:

Wuchshöhe: 30–60 cm

Blütezeit: ab Mai

Erntezeit: Mai bis November

Erntegut: krautige Pflanzenteile, junge Triebe (frisch, gefrostet)

Verwendung: junge Triebe und Blätter zu Salaten, Quark, Eiern, Tomaten, Fisch, Kräutersoßen (Grüne Soße) und -suppen (nicht mitkochen)

Naturheilkunde: appetitanregend, verdauungsfördernd

Tipps: Werden die Blütenstände entfernt, bilden die Pflanzen mehr Blätter.

Rosmarin



Bild: P. Seitz

Rosmarinus officinalis

Familie: Lippenblütler

Herkunft: Mittelmeergebiet

Anbau im Garten: warmer, sonniger Standort, durchlässiger, humoser Boden

Saat und Pflanzung: bewurzelte Stecklinge und Aussaat ab April/Mai

Allgemeines:

Wuchshöhe: 40–70 cm

Blütezeit: Mai–Juni

Erntezeit: April–September

Erntegut: krautige Pflanzenteile (frisch, getrocknet)

Verwendung: Triebspitzen und Blätter zu Fleisch-, Grill-, Kartoffel- und Gemüsegerichten, auch für Kräuterwein, -geist und -tee, Badezusatz

Naturheilkunde: Beschwerden im Magen-, Darm- sowie Gallenbereich, appetitanregend, gegen chronische Hautausschläge, bei Leiden der Bewegungsorgane, niedrigem Blutdruck; Tee wirkt nervenstärkend, als Wein- und Badezusatz anregend für Herz und Kreislauf

Naturkosmetik: Kräuterbäder kreislauf-fördernd, belebend bei erschlaffender Haut, gegen Haarausfall, Halswickel und Fußbäder

Nicht bei Schwangerschaft!

Mehrjährige Kräuter

Salbei



Bild: P. Seitz

Salvia officinalis

Familie: Lippenblütler

Herkunft: Mittelmeergebiet

Anbau im Garten: liebt sonnige Standorte, durchlässigen, humosen Boden

Saat und Pflanzung: Aussaat und Stecklinge ab April

Allgemeines:

Wuchshöhe: 40–70 cm

Blütezeit: Juni–August

Erntezeit: Mai–Oktober

Erntegut: Blätter, Blüten, krautige Pflanzenteile (frisch, getrocknet)

Verwendung: zum Würzen von Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichten, Suppen, Quark, Tomatensalat, Tee aus jungen, zarten Blättern (auch getrocknet) als Spül- und Gurgelmittel

Naturheilkunde: appetitanregend, verdauungsfördernd, keimtötend, schmerzlindernd, Tee gegen Magen- und Darmbeschwerden, Mundentzündungen, Nachtschweiß, Erkrankungen der Atemwege

Naturkosmetik: Aufguss für Kompressen, Zusatz für Gesichtsdampfbäder und Bäder zur Hautreinigung

Nicht über längere Zeit und in zu hoher Dosis einsetzen!

Sauerampfer



Bild: P. Pretscher

Rumex acetosa

Familie: Knöterichgewächse

Herkunft: Europa

Anbau im Garten: feuchte, humose Böden, gedeiht auch noch im Halbschatten

Saat und Pflanzung: Aussaat und Teilung im Frühjahr

Allgemeines:

Wuchshöhe: 30–80 cm

Blütezeit: ab Mai

Erntezeit: April–November

Erntegut: Blätter, junge Triebe (frisch)

Verwendung: zarte, junge Blätter zu Salaten, Soßen, Suppen, Fisch, Quark

Naturheilkunde: appetitanregend

Naturkosmetik: Blätter und Wurzeln bei Hautunreinheiten

Tipp: Blütenstände ausbrechen, um Blattertrag zu fördern.

Vorsicht bei Herz-, Nieren- und Rheumakranken!

Insgesamt sparsam verwenden!

Mehrkjährige Kräuter

Süßdolde (Süßer Kerbel)



Bild: P. Pretscher

Myrrhis odorata

Familie: Doldenblütler

Herkunft: Mittel- bis Nordeuropa

Anbau im Garten: genügend feuchte Böden, sonnige bis halbschattige Lagen, zuverlässig winterfest; auch Selbstausaat möglich

Saat und Pflanzung: Aussaat im Frühjahr/ Herbst, auch Teilen älterer Pflanzen möglich

Allgemeines: dankbare Duft- und Insektennährpflanze

Wuchshöhe: 80–100 cm

Blütezeit: April bis Juni mit weißen Blütendolden

Erntezeit: sommerlang grüne Blätter, grüne Samen im Frühsommer, Wurzeln im Herbst

Erntegut: Kraut, Wurzeln, Samen

Verwendung: farnartige frische Blattwedel und grüne Samen zum Würzen von Obstsalaten, Suppen, Süßspeisen, Müsli, aber auch zu Kohl- und Spinatgerichten; reife Samen sind wie Kümmel oder Gewürznelken verwendbar. Beliebt als Duftzugabe für Potpourris.

Naturheilkunde: Teeaufguss von Blättern und Wurzeln wird in der Volksheilkunde bei Erkältungen und Verdauungsbeschwerden empfohlen; ersetzt Zuckerzusätze; wirkt schleimlösend, blähungstreibend und magenstärkend.

Naturkosmetik: Bestandteil von Frucht- und Gemüsesäften für kosmetische Kuren, zusammen mit den Früchten in die Saftpresse geben

Thymian



Bild: P. Seitz

Thymus vulgaris

Familie: Lippenblütler

Herkunft: Südeuropa

Anbau im Garten: trockene, sonnige Standorte, Steingartenpflanze

Saat und Pflanzung: Aussaat, Teilung und Absenker ab April

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 30 cm

Blütezeit: ab Mai

Erntezeit: Mai–September

Erntegut: Triebe, Kraut (frisch, getrocknet)

Verwendung: junge Triebe zu Quark, Fleisch- und Gemüsegerichten, Pizza, Pilzen, Soßen (mitkochen) Tee, Badezusatz, Mund- und Gurgelwasser, Zitronen-Thymian hat ähnliche Eigenschaften wie Thymian und darüber hinaus noch ein ausgeprägtes Zitronenaroma.

Naturheilkunde: schleimlösend, antibakteriell, bei Husten und Keuchhusten, krampflösend, Tee bei Magen-, Darm- und Gallenleiden, Bronchitis, äußerlich bei schlecht heilenden Wunden

Naturkosmetik: für Kompressen und Gesichtsdampfbäder, besonders bei fettiger Haut, kräftigt Haarwuchs

Mehrjährige Kräuter

Tripmadam



Bild: P. Seitz

Sedum rupestre

Familie: Dickblattgewächse

Herkunft: Mitteleuropa

Anbau im Garten: sonnige Standorte, magerer Boden

Saat und Pflanzung: Pflanzung nach Teilung, auch Aussaat im Frühjahr

Allgemeines:

Wuchshöhe: kriechend

Blütezeit: Juni–August

Erntezeit: April–Dezember

Erntegut: Triebspitzen (frisch)

Verwendung: junge Triebe und Blätter zu Salaten, Diät- und Rohkost, Soßen, Kräuteressig

Naturheilkunde: anregend, harntreibend

Tipp: Tripmadamsorten gibt es mit unterschiedlich gefärbtem Laub.

Waldmeister



Bild: P. Pretscher

Galium odoratum

Familie: Rötengewächse

Herkunft: Europa

Anbau im Garten: schattige Standorte, lockere, feuchte Böden (Bodendecker)

Saat: im Herbst, Frostkeimer

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 30 cm

Blütezeit: Mai

Erntezeit: Mai–Juni

Erntegut: Kraut (kurz vor der Blüte)

Verwendung: zu Maibowle, Fruchtsäften, Apfelgelee, Tee

Naturheilkunde: beruhigend, gegen Nervosität und schlechten Schlaf

Tipp: Der Turiner Waldmeister *Asperula taurina* ist für Duftsträuße geeignet.

Im Übermaß schädlich!

Vorsicht bei Selbstmedikation!

Mehrjährige Kräuter

Weinraute



Bild: P. Seitz

Ruta graveolens

Familie: Rautengewächse

Herkunft: Südeuropa

Anbau im Garten: sonnige Standorte, anspruchslos an Boden

Saat: ab April

Allgemeines:

Wuchshöhe: 50–100 cm

Blütezeit: ab Juni

Erntezeit: Juni–August

Erntegut: junge Triebe, zarte Blätter (frisch)

Verwendung: sparsam zu Fleisch, Soßen, Suppen, Kräuterwein, Kräutergeist

Naturheilkunde: verdauungsfördernd, Antistress-Mittel, kräftigt Nerven, hilft gegen Mundgeruch

Tipp: Die Sorte 'Jackmans Blue' hat schönes, blau-metallisches Laub.

In größeren Mengen schädlich!

Weißdorn



Bild: P. Pretscher

Crataegus monogyna und
Crataegus laevigata

Familie: Rosengewächse

Herkunft: Europa

Anbau im Garten: sonnige Standorte, anspruchslos, Einzelstrauch oder Heckenpflanzung

Pflanzung: Frühjahr oder Herbst

Allgemeines:

Wuchshöhe: 100–500 cm

Blütezeit: Mai

Erntezeit: Mai–August

Erntegut: Blüten mit Blättern, Früchte, auch Rinde (getrocknet)

Verwendung: Tee aus Blättern und Blüten, Früchte für Gelee und Marmeladen

Naturheilkunde: zur Unterstützung von Herz und Kreislauf, bei nachlassender Leistungsfähigkeit des Herzens, weniger geeignet für akute Krankheitszustände

Naturkosmetik: Lotion aus Blättern und Blüten wirkt beruhigend, Haarspülung reguliert trockenes und fettiges Haar

Mehrjährige Kräuter

Wermut



Bild: P. Seitz

Artemisia absinthium

Familie: Korbblütler

Herkunft: Mittelmeergebiet

Anbau im Garten: sonnige Standorte, anspruchslos an Boden

Pflanzung: bewurzelte Stecklinge oder Teilung im Frühjahr

Allgemeines:

Wuchshöhe: bis 150 cm

Blütezeit: ab Juli

Erntezeit: Mai–August

Erntegut: blühendes Kraut, Blätter (frisch, getrocknet)

Verwendung: zu fettem Fleisch, Eintopf (mitkochen), Kräuterwein, -likör und -geist, Tee

Naturheilkunde: appetitanregend, bei Verdauungsbeschwerden, antiseptisch, wurmtreibend, bei Grippe, Fieber

Zum Dauergebrauch ungeeignet, sparsam verwenden! Nicht bei Schwangerschaft!

Tipp: Pontischer Wermut *Artemisa pontica* hat ein feineres Aroma.

Wilde Rauke

(Schmalblättriger Doppelsame, Rucola)



Bild: P. Pretscher

Diplotaxis tenuifolia

Familie: Kreuzblütler

Vorkommen: Mittelmeergebiet (nach Deutschland eingeschleppt und vielerorts verwildert)

Anbau im Garten: im Gegensatz zur Öl-Rauke (Seite 25) ausdauernde Form der Salatruken; liebt feuchten, lockeren, mageren Boden; anspruchslose Kultur die auch im Balkonkasten möglich ist. Nicht auf überdüngtem Boden anbauen, da die Pflanze Nitrat anreichert.

Saat: ab Ende März, alle zwei bis drei Wochen Folgesaaten

Allgemeines:

Wuchshöhe: 20–60 cm

Blütezeit: Juni–September

Erntezeit: ganzjährig (vor der Blüte)

Erntegut: junge Blätter 2–3 cm über dem Boden abschneiden. Pflanze treibt danach wieder aus. Auch Blüten und Samenkapseln sind essbar aber schärfer im Geschmack.

Verwendung: Geschmack erinnert an Kresse und an Walnüsse. Auf Pizza gelegt, in Pastagerichten und in Suppen schmackhaft.

Naturheilkunde: harntreibend und verdauungsfördernd

Mehrjährige Kräuter

Ysop



Bild: P. Seitz

Hyssopus officinalis

Familie: Lippenblütler

Herkunft: Mittelmeergebiet und Vorderasien

Anbau im Garten: sehr sonnige Standorte, lockere, trockene Böden

Saat und Pflanzung: Aussaat ab April, bewurzelte Stecklinge, im Frühjahr

Allgemeines:

Wuchshöhe: 40–60 cm

Blütezeit: ab Juli

Erntezeit: Juni–August

Erntegut: krautige Pflanzenteile (frisch, getrocknet)

Verwendung: zu Salaten, Soßen, Bohnengemüse, Kartoffel- und Fleischgerichten, getrocknet zu Kräuterwein, -geist und -likör, Tee und Gurgelmittel

Naturheilkunde: verdauungsfördernd, krampflösend, schweißmindernd, bei Erkrankungen der Atemwege, Husten, Magen- und Darmerkrankungen

Tipp: Es gibt auch weiß und rosa blühende Sorten.

Zitronenmelisse



Bild: P. Meyer, aid

Melissa officinalis

Familie: Lippenblütler

Herkunft: Vorderer Orient

Anbau im Garten: warme, geschützte Standorte, humose, durchlässige Böden

Saat und Pflanzung: Aussaat ab April, Stecklinge ab Frühsommer und Teilung im Frühjahr

Allgemeines:

Wuchshöhe: 50–100 cm

Blütezeit: ab Juli

Erntezeit: Juli–Oktober

Erntegut: frische Triebe, Kraut (frisch, getrocknet, gefrostet)

Verwendung: frische Triebe zu Salat, Quark, Fisch, Leber, Geflügel, Wild (nicht mitkochen), getrocknetes Kraut für Arznei- und Haustee, Salben, Kräuterwein

Naturheilkunde: Tee und Melisengeist sind nervenstärkend, gegen Kopf- und Zahnschmerzen sowie Schlaflosigkeit, nervositätsbedingte Magen- und Darmstörungen, Herz- und Kreislauf-erkrankungen, Blähungen, krampflösend und beruhigend, antibakteriell

Naturkosmetik: Gesichtskompressen mit milder Wirkung gegen fettige Haut, belebt und strafft, Zusatz für entspannende Bäder

Literatur (Auswahl)

Bickel, G.: Meine Kräuterhexengesundheit;
Stuttgart, Kosmos Verlag, 1999

Braun-Bernhart, U.: Kräuter auf Balkon und
Terrasse; 1. Aufl., Stuttgart, Kosmos Verlag,
2008

Kreuter, M.-L.: Kräuter und Gewürze aus
dem eigenen Garten; 12. Aufl., München,
BVL Verlag, 2009

Müller, E.: 100 Heilpflanzen selbst gezogen,
2. Auflage, Graz, Stocker Verlag, 2004

Neuhold, M.: Gewürze aus eigenem Garten;
3., erw. Aufl., Graz, Stocker Verlag, 2003

Seitz, P.: Küchenkräuter;
Stuttgart, Kosmos Verlag, 2008

Seitz, P.: Küchen- und Duftkräuter; 2. Aufl.,
Stuttgart, Kosmos Verlag, 2002

Seitz, P.: Großvaters Kräuterwissen; 2. Aufl.,
Stuttgart, Kosmos Verlag, 2002



Verzeichnis der deutschen Kräuternamen

Alant	33	Kümmel	28
Aloe, Echte	34	Lavendel	44
Andorn	34	Liebstockel	45
Anis	17	Löffelkraut	29
Arnika	35	Luft- und Etagezwiebel	31
Baldrian	35	Majoran	23
Bär-Lauch	30	Malve	46
Barbarakraut (Winterkresse)	27	Meerrettich	46
Basilikum	17	Minze-Arten: Pfefferminze	47
Beifuß	36	Parakresse (Prickelblume)	47
Beinwell	36	Perilla (Shiso)	23
Bohnenkraut (Sommerbohnenkraut)	18	Petersilie	29
Bohnenkraut (Winterbohnenkraut)	37	Pimpinelle (Wiesenknopf)	48
Borretsch	18	Portulak	24
Brunnenkresse	19	Rauke, Öl-Rauke	25
Currystrauch	37	Ringelblume	24
Dill	19	Rosmarin	48
Dost (Oregano)	38	Salbei	49
Eberraute	38	Sauerampfer	49
Echtes Mädesüß	45	Schnitt-Knoblauch (Chin. Knoblauch)	32
Eibisch	39	Schnitt-Sellerie	30
Engelwurz	28	Schnittlauch	32
Enzian, Gelber	39	Senf	25
Estragon	40	Studentenblume (Winter-Estragon)	26
Fenchel	40	Süßblatt (Kaa Hee)	26
Frauenmantel	41	Süßdolden (Süßer Kerbel)	50
Gartenkresse	20	Tellerkraut	27
Gewöhnliche Goldrute	41	Thymian	50
Heil-Kürbis (Schalenloser Ölkürbis)	20	Tripmadam	51
Herzgespann	42	Waldmeister	51
Holunder	42	Weinraute	52
Indianernessel	43	Weißdorn	52
Johanniskraut	43	Wermut	53
Kamille	21	Wilde Rauke (Schmalblättriger Doppelsame, Rucola)	53
Kapuzinerkresse	21	Winter-Zwiebel	33
Kerbel	22	Ysop	54
Knoblauch	31	Zitronenmelisse	54
Koreanische Minze	44		
Koriander	22		

Weitere aid Medien

Pflanzenschutz im Garten

Schädlinge und Pflanzenkrankheiten können die Freude am Garten auf einen Schlag vernichten. Wie Sie als Hobbygärtner Ihre Nutzpflanzen und Zierpflanzen schützen und bereits erkrankte Pflanzen retten können, erfahren Sie in diesem praktischen Ratgeber. Zahlreiche Farbfotos veranschaulichen die Schadbilder der wichtigsten Krankheiten und Schädlinge an Obst, Gemüse, Zierpflanzen und Rasen. So können Sie erkennen, woran Ihre Pflanzen leiden und sich über geeignete Gegenmaßnahmen informieren. Vorbeugende Maßnahmen, wie die richtige Standortwahl, und nichtchemische Verfahren, von Fallen über Kräuterauszüge bis hin zu Pflanzenstärkungsmitteln, stehen dabei im Vordergrund.

Heft, DIN A5, 116 Seiten, 12. Auflage, Bestell-Nr. 1162



Schadschnecken – Biologie, Arten und Bekämpfung

Schnecken sorgen im Kleingarten und auch im professionellen Acker- und Gartenbau für hohe Ertragseinbußen. Eine Bekämpfung ist häufig unumgänglich. Das Heft beschreibt ausführlich die Biologie und Lebensweise der häufigsten Schadschnecken. Hochwertige Bilder helfen, die einzelnen Arten zu unterscheiden. Von der mechanischen Barriere über die Förderung von Nützlingen bis zu chemischen Maßnahmen beschreibt das Heft alle Möglichkeiten, den Schneckenbefall zu begrenzen. Auch vorbeugende Maßnahmen und alternative Mittel zur Schneckenbekämpfung werden ausführlich erläutert. Ein kompakter Ratgeber für Hobbygärtner, Landwirte und Gemüsegärtner.

Heft, DIN A5, 64 Seiten, 2. Auflage, Bestell-Nr. 1509



Nützlinge im Garten

Viele wissen, dass Marienkäfer Gegenspieler von Blattläusen sind. Weniger bekannt ist die Bedeutung anderer Tiere für das Ökosystem Garten. Das Nachschlagewerk hilft, die wichtigsten Nützlinge zu erkennen und gibt Hinweise zu ihrer Schonung und Förderung. Nützlinge sind Tiere, die Kulturpflanzen nützen oder Schädlingen schaden. Über 70 solcher Helfer stellt die Broschüre in Wort und Bild vor, vom Aaskäfer bis zur Zitterspinne. Gartenbesitzer erfahren, wogegen ein Nützling wirksam ist, wie er lebt, woran er zu erkennen ist und unter welchen Umständen er sich besonders wohl fühlt. Gegenspieler zu Schädlingen lassen sich aus einer praktischen Tabelle ablesen. Als hilfreiche Ergänzung gibt es eine Übersicht der Tiergruppen und ein Glossar.

Broschüre, DIN A5, 164 Seiten, Erstauflage, Bestell-Nr. 1536





Urban Gardening

Mit den Filmen beschreitet der aid neue Wege der Ernährungskommunikation. Sie wurden als partizipative Videos gedreht, eine filmpädagogische Methode, bei der sich Akteure, Redakteure und Regisseure gemeinsam auf eine Entdeckungsreise begeben: Was ist uns wichtig? Was sind unsere Erfahrungen, was unsere Hoffnungen? Und wie können wir das darstellen? Nicht „Experten“ erklären „Laien“, wie das Gärtnern funktioniert, sondern umgekehrt.

NeuLand – Garten findet Stadt

Der Gemeinschaftsgarten NeuLand entstand im Jahr 2011 auf einer Industriebrache in Köln-Bayenthal. Mit über 10.000 m² ist er einer der größten in Deutschland. Mitgärtnern kann jede(r) nach dem Prinzip „Alles gehört Allen!“. Wer eine Kiste übernimmt, pflegt unentgeltlich eine für die Gartengemeinschaft mit.



Allmende-Kontor – Mehr als ein Garten

Der Gemeinschaftsgarten Allmende-Kontor in Berlin-Tempelhof wurde 2011 auf einer Fläche von 5000 m² gegründet. Heute gärtnern hier mehrere hundert Berlinerinnen und Berliner in rund 250 Hochbeeten. Die Kisten werden einmal im Jahr vergeben. Die Zukunft des Gartens ist ungewiss, denn es handelt sich um eine Zwischennutzung. Trotzdem ist in diesen Jahren ein liebevoll gestaltetes Gemeinschaftsprojekt entstanden, das Besucher aus aller Welt anzieht.



Mehr zum Thema urbanes Gärtnern:

http://www.aid.de/verbraucher/urban_gardening.php

<http://www.aid.de/verbraucher/garten.php>

Mehr zum NeuLand-Garten: <http://www.neuland-koeln.de/>

Mehr zum Allmende-Kontor: <http://www.allmende-kontor.de/>
Playlist: Für meine Zukunft

Keywords: „Urban Gardening“, Gemeinschaftsgärten,
„Nachhaltiger Konsum“,
Ernährungskultur, Allmende

Link zu den aid-Filmen:
<https://www.youtube.com/watch?v=FTnYMcYX3ng>
https://www.youtube.com/watch?v=W4KTOUpfJ_Y



NeuLand-Garten



Allmende-Kontor

Impressum

1192/2015

Herausgegeben vom
aid infodienst
Ernährung, Landwirtschaft,
Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn
www.aid.de
aid@aid.de
+49 (0)228 8499-0

Bestellungen unter
+49 (0)228 8499-180

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Text

Dr. Paul Seitz, Bad Kreuznach
Peter Pretscher, Königswinter
(Andorn, Currystrauch, Koreanische Minze,
Frauenmantel, Goldrute, Mädesüß, Parakresse,
Perilla, Tellerkraut, Studentenblume, Öl-Rauke,
Wilde Rauke)

Redaktion

Anne Staeves, aid

Bilder

Paul Seitz, Peter Pretscher,
Peter Meyer – aid,
Jörg Planer
Titelbild: *Borago officinalis*, P. Pretscher

Grafik

MUMBECK – Agentur für Werbung GmbH,
Wuppertal

Druck

Bonifatius GmbH
Karl-Schurz-Straße 26
33100 Paderborn
Dieses Produkt wurde in
einem Druckprozess mit
Farben aus nachwachsenden Rohstoffen bei
einer EMAS-zertifizierten Druckerei herge-
stellt. Das Papier besteht zu 100 Prozent aus
Recyclingpapier.



Nachdruck und Vervielfältigung – auch
auszugsweise – sowie Weitergabe mit
Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur
mit Genehmigung des aid gestattet.

16. Auflage
ISBN 978-3-8308-1205-0



einfach einkaufen

aid-Medienshop.de



Foto: © Irochka – Fotolia.com



Foto: © Wladimir Tolstich – Fotolia.com



Foto: © dpaint – Fotolia.com

aid

aid infodienst – Wissen in Bestform

Ihr Informationsanbieter rund um Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung. Wir bereiten Fakten verständlich auf und bieten für jeden den passenden Service. Mit mehr als 60 Jahren Erfahrung.

unabhängig – praxisorientiert – wissenschaftlich fundiert

www.aid.de



Bestell-Nr.: 1192, Preis: 3,00 €