

# Alles über Kräuter

Arznei- und Gewürzpflanzen für den Kleingarten

**Merkblatt 50**

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

# Einleitung

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

Für die Anlage eines Kräutergartens reichen schon kleine Flächen aus. Blumenrabatten oder Gemüsebeete können in Kräutergärten umgewandelt werden. Auch Hochbeete und Kräuterspiralen sind ein idealer Standort für viele Gartenkräuter. Halbsträucher wie Lavendel, Thymian, Ysop, Weinraute oder Salbei eignen sich als Strukturpflanzen im Kräuterbeet oder können zum Einfassen von Beeten verwendet werden. Stauden wie Minze, Melisse, Fenchel oder Liebstöckel werden in Gruppen von mindestens drei Pflanzen gesetzt. Ein- oder Zweijährige Pflanzen wie Senf, Majoran, Kümmel, Koriander oder Kapuzinerkresse werden in Reihen oder in Tuffs gesät. Bei der Neuanlage eines Kräutergartens ist darauf zu achten, dass sich mehrjährige Pflanzen über mehrere Jahre auch ungestört entwickeln können.

Gewürz- und Heilkräuter sind ideale Kulturen eines ökologisch bewirtschafteten Kleingartens. Aufgrund ihres hohen Anteils pflanzenwirksamer Inhaltsstoffe sind sie bei standortgerechtem Anbau in der Regel weniger anfällig für Krankheiten und Schädlinge als viele Obst- und Gemüsekulturen. Gleichzeitig können sie durch geschickten Mischanbau den Befall anderer Nutzkulturen mit Krankheiten und Schädlingen teilweise reduzieren, so dass der Einsatz synthetischer oder biologischer Pflanzenschutzmittel minimiert wird. ■



# Echter Baldrian (*Valleriana officinalis*)

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

Auf die nervenberuhigende Wirkung des Baldrians ist man erst Anfang des 17. Jahrhunderts aufmerksam geworden. Baldrian gilt auch heute noch als hervorragendes Nerventensionungsmittel, das ohne Bedenken verwendet werden kann.

Baldrian ist sehr frostbeständig. Als Feuchtbodenpflanze verträgt er auch gelegentliche Überschwemmungen und ist daher in der freien Natur häufig auf Wiesen entlang von Gewässerläufen zu finden.

Die Vermehrung erfolgt durch Aussaat oder Teilung größerer Pflanzen. Verbleiben die Fruchtstände an der Pflanze, vermehrt sich der Baldrian im Garten durch Selbstaussaat. An den Boden stellt er keine besonderen Ansprüche. Er gedeiht sowohl in der Sonne als auch halbschattig. Besonders dekorativ wirkt Baldrian im Staudenbeet, bietet aber auch als Solitär am Teichrand einen schönen Anblick. Die intensiv süß duftenden Blüten locken im Sommer zahlreiche Insekten wie Schmetterlinge, Käfer und Schwebfliegen an. Soll Baldrian als Droge verwendet werden, müssen größere Bestände angebaut werden, da nur die unterirdischen Teile der Pflanze arzneiwirksame Bestandteile enthalten und demzufolge zur Ernte die ganzen Pflanze gerodet werden muss.

## Name, Herkunft

Echter Baldrian (*Valleriana officinalis*),  
Familie: Baldriangewächse (*Valerianaceae*),

Heimat: Europa, Mittelasien, Kaukasus-Länder

## Wuchs

mehrfährig, krautige Staude, 100 bis 200 cm hoch

## Blatt, Blüte, Frucht

**Blätter:** sattgrün, gefiedert, Blätter oval,  
ganzrandig oder ungleich gesägt

**Blüte:** hellrosa, süßlich duftende Einzelblüten,  
in Trugdolden (schirmrispig) angeordnet

**Blütezeit:** Juni bis September

**Frucht:** Nüsschen; Früchte, bei denen alle  
Schichten der Fruchtwand verholzen.  
Meist wird je Frucht nur ein Samen  
umgeschlossen

## Standort:

Sonnig bis halbschattig, frische bis feuchte, schwach  
saure Böden mit normalem Nährstoffgehalt

## Ernte, Verwendung:

Ernte von August bis Oktober,  
verwendet werden getrocknete, unterirdische  
Pflanzenteile (Wurzelstock, Wurzeln Ausläufer),  
medizinisch angewendet als Tee oder Tinktur bei ner-  
vösen Erregungszuständen und Einschlafstörungen



# Basilikum (*Ocimum basilicum*)

Der Name Basilikum stammt aus dem Griechischen und bedeutet „königlich“, wegen des würzigen, edlen Duftes. Die Pflanze stammt ursprünglich vom afrikanischen Kontinent.

Schon im Altertum wurde sie in Vorderindien und Ägypten kultiviert. Möglicherweise kam das Basilikum durch die Feldzüge Alexanders des Großen nach Makedonien und Griechenland.

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

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

## Name, Herkunft

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

## Wuchs

einjährig, krautig, stark verzweigt, viele Sorten mit neuen Blattformen und -farben und zitronigen oder anisartigen Geschmacksrichtungen

## Blatt, Blüte, Frucht

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

**Blüte:** lippige Einzelblüten in Scheinquirlen zusammengefasst, weiß blühend, bei rotlaubigen Sorten rosafarben

**Blütezeit:** Juni bis September

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

## Standort:

vollsonniger, warmer Standort, gedeiht am besten bei Temperaturen ab 20°C, humose nährstoffreiche Böden; Vorsicht, sehr beliebt bei Schnecken

## Ernte, Verwendung:

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



# Bärlauch (*Allium ursinum*)

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

Bärlauch bevorzugt humose, lockere, feuchte Lehmböden. Er eignet sich hervorragend als pflegeleichter Bodendecker für schattige Bereiche unter Gehölzen oder am Gehölzrand.

Er wird durch Aussaat oder Teilung vermehrt. Als Kaltkeimer müssen seine Samen eine Frostperiode durchlebt haben, bevor sie keimen. Bärlauch sät sich aber selbst oder über Verschleppung der Samen durch Ameisen aus. Fühlt er sich wohl, muss er im Garten manchmal sogar von Hand eingedämmt werden, um nicht überhand zu nehmen. Als typischer Frühjahrsgeophyt (Pflanzen, die unterirdisch überdauern) beendet der Bärlauch seinen Wachstumszyklus im Juni nach dem Abblühen, und die Pflanze zieht wieder in die Erde ein.

Beim Sammeln von Bärlauch aus Wildbeständen soll es immer wieder zu Giftunfällen durch Verwechslung mit Herbstzeitlosen oder Maiglöckchen gekommen sein. Wichtiges Unterscheidungsmerkmal ist der typische Knoblauchgeruch des Bärlauchs!

## Name, Herkunft

Bärlauch (*Allium ursinum*)  
Familie: Zwiebelgewächse (*Alliaceae*)

Heimat: Europa, Nordasien

## Wuchs

mehrwährige, krautige Zwiebelpflanze, aufrecht horstig, 20 bis 50 cm hoch, Ausläufer bildend

## Blatt, Blüte, Frucht

**Blätter:** langgestielt, ei-lanzettförmige, bis 5 cm breite Blattspreiten

**Blüte:** weiße, sternförmige Einzelblüten, die in halbkugelförmigen Dolden aus 5 bis 20 Einzelblüten zusammenstehen

**Blütezeit:** April bis Juni

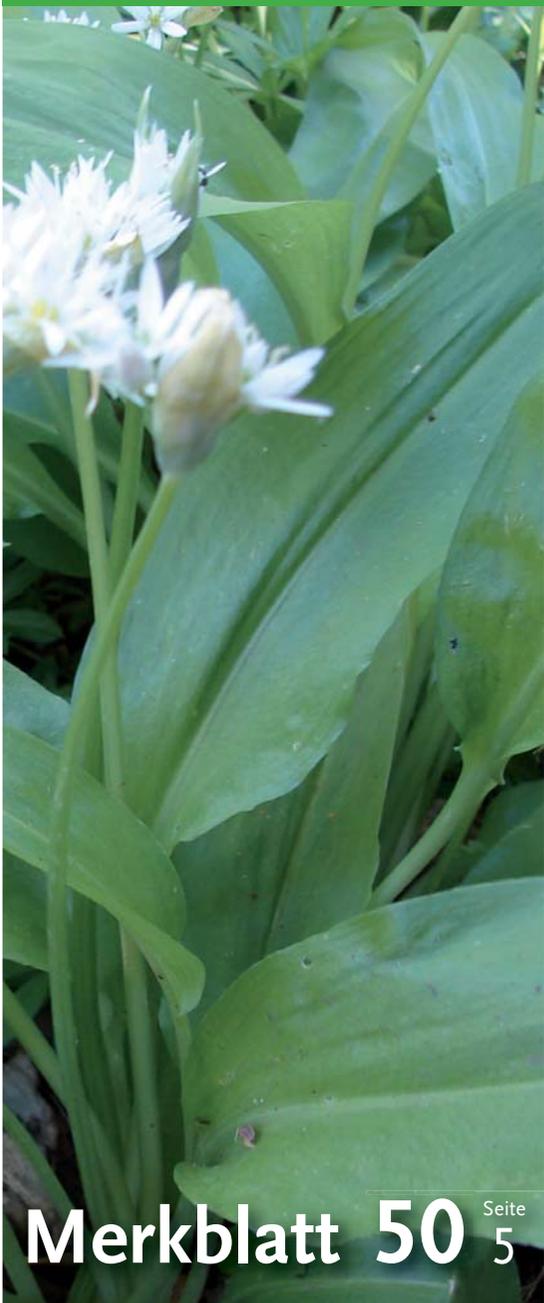
**Frucht:** Kapseln (Öffnungsfrüchte, d.h. bei Reifung platzen die Früchte auf und verstreuen die zahlreichen Samen)

## Standort:

halbschattig bis schattig, kalkhaltige, frische bis feuchte Böden mit guter Nährstoffversorgung

## Ernte, Verwendung:

frische Blätter von April bis Juni, zum Würzen von Suppen, Salaten und Gemüse genutzt, in Öl eingelegt eignen sich die Blätter hervorragend zur Herstellung eines Pesto, Einfrieren möglich, als Heilpflanze wirksam bei Verdauungsproblemen, gegen Bluthochdruck und Gefäßerkrankungen



# Dill (*Anethum graveolens*)

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

Dill braucht man nicht auf gesonderten Beeten anzubauen. Er wächst in jedem guten Gartenboden und wird im April direkt ins Freiland ausgesät. Wer keine großen Mengen anbauen will, streut den Samen weitläufig auf die Gemüsebeete. Folgeaussaaten sind bis August möglich. Wird doch auf gesonderten Beeten angebaut, sollte der Reihenabstand 25 bis 30 cm betragen. Besonders schön macht sich Dill in den Mischkulturbeeten stilvoller Bauerngärten. Wenn Dill im Garten durch Selbstaussaat verwildern kann, sind oft bessere Kulturergebnisse zu erwarten.

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

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

# Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

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

*Lavandula angustifolia* ist auch in Mitteleuropa frosthart. Er benötigt einen vollsonnigen Standort. Lavendel bevorzugt kalkhaltige Böden – das Ausbringen von Gartenkalk im Frühjahr oder Herbst wirkt sich positiv auf Wachstum und Pflanzengesundheit aus. Eine Vermehrung gelingt über Stecklinge, die gut wurzeln.

Lavendel wird nach der Blüte stark zurückgeschnitten, um einen kompakten Wuchs zu fördern und Verkahlung vorzubeugen. Dabei nicht ins alte Holz schneiden, er treibt sonst sehr schwer aus. Nicht später als im August zurückschneiden – das Holz reift sonst nicht mehr aus und der Lavendel wird frostempfindlich. Lavendel ist ein guter Rosenbegleiter – er duftet nicht nur gut, sondern hält auch manchen Schädling fern.

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

## Name, Herkunft

Echter Lavendel (*Lavandula angustifolia*),  
Familie Lippenblütler (*Lamiaceae*),

Heimat: Westliches Mittelmeergebiet, Dalmatien bis Griechenland

## Wuchs

Halbstrauch, ausdauernd, bis 100 cm hoch

## Blatt, Blüte, Frucht

**Blätter:** lanzettlich, graugrün, unterseits weißfilzig behaart, am Rand leicht einrollt,

**Blüte:** blau bis violettfarbene, lippige Einzelblüten, ährig in Scheinquirlen angeordnet

**Blütezeit:** Juni bis August

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

## Standort:

vollsonnig; durchlässige, kalkhaltige Böden

## Ernte, Verwendung:

vollständig geöffnete Blüten werden mit Kelch gesammelt und getrocknet; antiseptische und beruhigende Wirkung, innerlich bei Unruhezuständen, Einschlafstörungen oder Oberbauchbeschwerden, äußerlich bei niedrigem Blutdruck und Einschlafstörungen, Aromapflanze

# Melisse, Zitronen-Melisse (*Melissa officinalis*)

Die Melisse kam im 11. Jahrhundert mit den Arabern nach Spanien und von dort in die Klostergärten Mitteleuropas. Schon bald wuchs Melisse als Heil- und Gewürzpflanze in vielen Hausgärten. Dem Aberglauben zufolge sollen aufs Herz gebundene Melissenblätter Liebeskummer heilen. Bauersfrauen fütterten Kühe mit Zitronenmelisse, damit diese mehr Milch gaben.

Die Melisse kann durch Teilung im Frühjahr oder durch Aussaat vermehrt werden. Sie neigt im Garten zu Selbstausaat, so dass ständig neue Jungpflanzen zur Verfügung stehen.

Geerntet wird Melisse zur Trocknung im Juni kurz vor der Blüte, eine zweite Ernte ist im September möglich. Die Stängel sollten am frühen Nachmittag geschnitten werden und die Blätter dabei möglichst wenig angefasst werden. Die Trocknung erfolgt zügig und schonend im Schatten bei unter 40 °C – nur so bleibt das ätherische Öl weitgehend erhalten. Eine Ernte während der Blüte ist nicht ratsam, da Geruch und Geschmack in dieser Zeit stark beeinträchtigt sind.

Melisse wirkt heilend bei Unruhezuständen und Einschlafstörungen. Melissenextrakt ist Bestandteil von Präparaten zur Behandlung von Herpes simplex. Ihr ätherisches Öl wird äußerlich bei rheumatischen Erkrankungen verwendet. Frische Zitronen-Melisse passt wegen ihres zitronenartigen Geschmacks zu fast allen grünen Salaten und Gemüsegerichten. Unübertrefflich rundet sie den Geschmack von Obstsalaten, Bowlen und anderen Süßspeisen ab. Sie kann auch als Ersatz für Zitronengras in Asia-Gerichten zum Einsatz kommen.

## Name, Herkunft

Zitronen-Melisse, Melisse (*Melissa officinalis*), Familie Lippenblütler (*Lamiaceae*),

Heimat: Vorderasien, ostmediterrane Raum

## Wuchs

ausdauernde Staude mit buschigem Wuchs, 50 bis 80 cm hoch

## Blatt, Blüte, Frucht

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

**Blüte:** lippige Einzelblüten, weiß, ährig in Scheinquirlen zusammenstehend

**Blütezeit:** Juni bis August

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

## Standort:

sonnig, frische, neutrale Böden mit normalem Nährstoffgehalt

Kompostgaben im Frühjahr fördern einen kräftigen Wuchs.

## Ernte, Verwendung:

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

# Petersilie (*Petroselinum crispum*)

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

Petersilie kommt im Garten in drei Formen vor – als glatte (mit besonders würzigen, glatten Blättern) und der krausen Form (mit dekorativen milder schmeckenden Blättern) sowie als Wurzelpetersilie. Die sehr aromatische Wurzel der Wurzelpetersilie ist Bestandteil des Suppengrüns. Alle drei können prinzipiell im Frühjahr direkt im Freiland ausgesät werden, allerdings ist dann Sorgfalt angebracht. Wichtig ist ein feinkrümeliges, nährstoffreiches Saatbeet, in dem in den letzten vier bis sechs Jahren keine Petersilie stand. An sonnigen Frühlingstagen empfiehlt sich zudem eine Abdeckung mit Vlies, um ein Austrocknen der langsam keimenden Samen zu verhindern.

Der Erfolg ist freilich auch bei großer Mühe nicht garantiert. Wer des Öfteren Pech hatte mit einer Petersiliensaat, die partout nicht aufgehen wollte, ist daher mit einer Vorkultur gut beraten. So einfach geht's: Vier bis sechs Samen in einen kleinen Pflanztopf stecken und diesen an einen kühlen und sehr hellen Platz stellen. Sobald die Pflänzchen kräftig genug sind, werden sie ins Freiland verpflanzt.

## Name, Herkunft

Petersilie (*Petroselinum crispum*)  
Familie: Doldenblütler (*Apiaceae*)

Heimat: Mittelmeerraum, Kanaren

## Wuchs

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

## Blatt, Blüte, Frucht

Blätter: dunkelgrün, doppelt bis dreifach gefiedert, glattblättrig bis gekraust

Blüte: grün bis gelb, Einzelblüten in Dolden

Blütezeit: Juni bis Juli

Frucht: Spaltfrüchte (Früchte, die nach der Reife in Teile zerfallen, die je einen Samen enthalten)

## Standort:

halbschattig, humusreiche, feuchte Böden mit guter Nährstoffversorgung

## Ernte, Verwendung:

frische Blätter während der gesamten Vegetationszeit, beim Einsetzen der Blüte im zweiten Jahr werden die Blätter ungenießbar, Petersilie wird am besten frisch verwendet und passt gut zu Quark, Kartoffeln und vielen Saucen, die Blätter sollten nicht mitgekocht werden, da sie wie beim Trocknen oder Einfrieren viel ihres Aromas verlieren, Früchte sind Bestandteil von Blasen- und Nierentees.

# Pfefferminze (*Mentha x piperita*)

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

Jeder kennt Geschmack und Geruch der Pfefferminze. Das ätherische Öl ruft auf der Haut ein Kältegefühl hervor und setzt die Schmerzempfindlichkeit herab. Wichtigster Aromastoff ist das Menthol. Da sich Menthol in den Blättern vor allem bei starker Sonneneinstrahlung bildet, wird Minze im Sommer kurz vor Blütezeit geerntet. In arabischen und nordafrikanischen Ländern ist Pfefferminztee ein Nationalgetränk.

Pfefferminze liebt einen humusreichen, sonnigen und nicht zu trockenen Standort, wächst aber auch gut im Halbschatten. Durch Züchtung wurden zahlreiche Unterarten, Varietäten und Formen hervorgebracht, die sich sowohl durch äußere Eigenschaften (z. B. dunkelgrüne und hellgrüne Sorten) als auch durch die für ihre therapeutische Nutzung verantwortliche Inhaltsstoffzusammensetzung unterscheiden.

Eine sortenechte Vermehrung ist lediglich vegetativ möglich. Vermehrt wird durch Stolonen (unterirdisch kriechende, verlängerte Seitensprosse) oder Teilung. Die Stolonen werden ausgegraben und in 10 bis 20 cm lange Stücke zerteilt, wobei je Teilstück mindestens drei bewurzelte Knoten vorhanden sein müssen. Gepflanzt wird im Herbst. Durch Teilung der Wurzelstöcke wird die Pfefferminze alle drei bis vier Jahre verjüngt. Ältere Bestände werden im Frühjahr geteilt und neu gepflanzt.

## Name, Herkunft

Pfefferminze (*Mentha x piperita*)  
Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Heimat: kosmopolitisch

## Wuchs

mehrfährig, ausdauernde Staude, 30 bis 50 cm hoch

## Blatt, Blüte, Frucht

Blätter: dunkelgrün gefärbt, lanzettlich einförmig, Blattspitzen zugespitzt

Blüte: lippige Einzelblüte, rötlich-violett bis violett, ährig in Scheinquirlen angeordnet

Blütezeit: Juli bis September

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

## Standort:

sonnig bis halbschattig, frische bis feuchte, neutrale Böden mit hohem bis sehr hohem Nährstoffgehalt

## Ernte, Verwendung:

verwendet werden kurz vor der Blüte geerntete, getrocknete Laubblätter, ganze Triebe, auch frisch als Tee zubereitet;  
als Arzneipflanze krampflösend, galleanregend, antimikrobiell und antiviral, das ätherische Öl hat zusätzlich anästhesierende Wirkung

# Ringelblume (*Calendula officinalis*)

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

Die Ringelblume ist eine anspruchslose Kultur. Sie wird von März bis Mai durch Aussaat an Ort und Stelle vermehrt. Im Beet angebaut beträgt der Reihenabstand 20 bis 30 cm. Einmal im Garten kultiviert, sät sich die Ringelblume immer wieder selbst aus, so dass ständig Jungpflanzen zur Verfügung stehen. Stängel und Blätter der Ringelblume fühlen sich klebrig an. Aus den weiblichen Randblüten bilden sich die nach innen geringelten Samen, der die Pflanze ihren Namen verdankt.

Die Heilwirkung der Ringelblume wurde erstmal von Hildegard von Bingen beschrieben. Seitdem ist sie in der Volksmedizin sehr beliebt.

Bei Wunden und Entzündungen werden die Wirkstoffe der Ringelblume in Salbenform eingesetzt. Das ätherische Öl der Blüten enthält Cadinol, dessen antibakteriellen, entzündungshemmenden und wundheilenden Eigenschaften verhindern, dass sich Verletzungen und offene Wunden entzünden und eitern. Es besteht eine Ähnlichkeit zur Wirkung der Arnika Die Blätter sind in der Kosmetik Bestandteil vieler pflegender Hautcremes.

## Name, Herkunft

Ringelblume (*Calendula officinalis*)  
Familie: Korbblütler (*Asteraceae*)

Heimat: Mittelmeergebiet

## Wuchs

einjährig, aufrecht, stark verzweigt,  
20 bis 60 cm hoch

## Blatt, Blüte, Frucht

Blätter: blassgrün, länglich, glattrandig, behaart

Blüte: gelb oder orangefarbene Strahlenblüten,  
es gibt gefüllt blühende Sorten

Blütezeit: Juni bis Oktober

Frucht: Achänen (Spaltfrüchte)

## Standort:

sonnig, gut durchlässige Böden mit guter Nährstoffversorgung

## Ernte, Verwendung:

während des ganzen Sommers können Blütenblätter und junge grüne Blättchen geerntet werden, Verwendung zum Würzen und zur Dekoration von Speisen, seit der Antike gelten Ringelblumenblüten als Safranersatz, medizinisch als Salbe oder Tinktur bei schlecht heilenden Wunden, Entzündungen oder Verbrennungen; Ringelblumentee wird zum Gurgeln bei Mund- und Rachenentzündungen angewendet

# Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

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

Da Rosmarin wie viele seiner Kräuterverwandten aus dem Mittelmeerraum stammt, braucht er ein ausreichend sonniges Plätzchen. Je reichlicher die Sonneneinstrahlung, desto höher ist der Anteil an ätherischen Ölen – und desto intensiver sein Aroma. Ordentlich drainierte Erde tut ihm ebenfalls gut. Ist der Boden zu lehmig, kann dieser mit Sand leichter gemacht werden. So kann das Wasser gut versickern. Hilfreich ist auch, vor dem Pflanzen etwas Kompost unter die Erde zu mischen.

Eine Vermehrung über Aussaat empfiehlt sich aufgrund der langen Entwicklungszeit der jungen Pflänzchen nicht. Schneller und unkomplizierter ist die Vermehrung über Stecklinge, die im Frühjahr recht leicht bewurzeln. Eine Alternative ist das Pflanzen vorkultivierter, getopfter Jungpflanzen.

Nach der Ernte kann Rosmarin bedenkenlos bevorratet werden. Beim Trocknen verliert er nur wenig Aroma und kann ganzjährig zum Würzen mediterraner Gerichte verwendet werden.

Allerdings ist der Lippenblütler nur bedingt winterhart. Empfehlenswert ist es daher, einen guten Winterschutz anzulegen, zum Beispiel aus Fichtenreisig. Oder man entscheidet sich gleich für winterfeste Sorten, wie zum Beispiel ‚Arp‘ oder ‚Salem‘.

## Name, Herkunft

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)  
Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Heimat: Mittelmeerraum (Portugal bis Kleinasien), auch am Schwarzen Meer

## Wuchs

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

## Blatt, Blüte, Frucht

**Blätter:** immergrün, gegenständig sitzend und schmal-linearisch, Blattränder nach unten umgerollt, oberseits tiefgrün, an der Blattunterseite weißfilzig behaart

**Blüte:** lippige, blassblaue Einzelblüten, in Scheinquirlen angeordnet

**Blütezeit:** in der Heimat ganzjährig, hier Mai bis Juni

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

## Standort:

sonnig, magere, humose, durchlässige Böden

## Ernte, Verwendung:

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



# Echter Salbei (*Salvia officinalis*)

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

Salbei gedeiht am besten an sonnigen Standorten auf leichten, nicht zu nassen Böden. Gesät werden kann ab Anfang März unter Glas oder von Anfang bis Ende Mai im Freiland. Die Keimzeit beträgt je nach Witterungsbedingungen 7 bis 21 Tage. Während der Keimung benötigt der Salbei viel Feuchtigkeit. Ab Mitte Mai kann vorkultivierter Salbei ausgepflanzt werden.

Die jungen Blätter und Tribspitzen können laufend geerntet werden. Die Haupternte erfolgt kurz vor Beginn der Blüte. Im ersten Jahr erntet man nur bis Mitte August, denn den vollen Ertrag bringt Salbei im zweiten Jahr – er entwickelt erst dann sein volles Aroma. Im Herbst werden die Triebe bis zur Hälfte eingekürzt und mit Reisig oder einer Torfschicht gegen Fröste geschützt. Im Frühjahr werden die Triebe nochmals bis auf 15 cm über dem Boden zurückschnitten, damit er gleichmäßig austreibt.

Salbei wird als Tee, als alkoholischer Extrakt oder ätherisches Öl bei Verdauungsbeschwerden und zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum verwendet. Frische Salbeiblätter sind ein beliebtes Gewürz für viele mediterrane Speisen.

## Name, Herkunft

Echter Salbei (*Salvia officinalis*)  
Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Heimat: Mittelmeerraum

## Wuchs

Halbstrauch, mehrjährig, buschiger Wuchs,  
40 bis 60 cm hoch

## Blatt, Blüte, Frucht

**Blätter:** weißfilzig behaart, bis fünf Zentimeter breit, lanzettlich bis länglich eiförmig, Blattoberfläche runzelig

**Blüte:** lippige, violette, selten rosafarbene oder weiße Einzelblüten, angeordnet in fünf bis acht lockeren Quirlen

**Blütezeit:** Mai bis Juli

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

## Standort:

sonnig; trockene, neutrale bis alkalische Böden mit normalem Nährstoffgehalt

## Ernte, Verwendung:

als Arzneipflanze reich an ätherischen Ölen und Flavonoiden, wirkt entzündungshemmend und keimtötend;  
in der Küche sparsam verwenden, da sehr starke Würzkraft; sehr gut zum Trocknen geeignet



# Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)

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

Schnittlauch ist ein anspruchsloses Küchenkraut, das in keinem Garten fehlen sollte. Er schmeckt nicht nur, sondern wirkt mit seinen violetten Blüten auch sehr dekorativ. Schnittlauch wird durch Aussaat im Frühjahr oder durch Teilung des Wurzelstocks im Frühjahr bzw. Herbst vermehrt. Die Aussaat erfolgt direkt ins Beet. Schnittlauchkulturen sollten nicht zu lange im Beet stehen. Um ein Überaltern zu verhindern, werden die Bestände durch Teilung alle 2 bis 3 Jahre verjüngt. Der Pflanzabstand beträgt 20 x 20 cm.

Vom Schnittlauch werden im Gegensatz zu anderen für die Ernährung genutzten Zwiebelgewächsen nur die oberirdischen Pflanzenteile geerntet, wobei auch die Blüte essbar ist. Der Geschmack von Schnittlauch ist zwiebelartig, aber erheblich feiner als der der Speisewiebel oder des Lauchs.

Schnittlauch enthält reichlich Vitamine, hauptsächlich Vitamin A, B und C. Er wirkt bakterienhemmend, anregend auf Appetit und Verdauung, reguliert erhöhten Blutdruck und senkt den Cholesterinspiegel. Schnittlauch verhindert die Ansammlung von Wasser im Gewebe und die Bildung von Harnsäure.

Name, Herkunft	
Schnittlauch ( <i>Allium schoenoprasum</i> ) Familie: Zwiebelgewächse ( <i>Alliaceae</i> )	
Heimat: Kanada und Sibirien	
Wuchs	
ausdauerndes Zwiebelgewächs, aufrecht horstig, 20 bis 30 cm hoch	
Blatt, Blüte, Frucht	
Blätter:	röhrig
Blüte:	rötlich bis lilafarbene Einzelblüten, in kugeligen Dolden zusammenstehend
Blütezeit:	Juni bis Juli
Frucht:	Kapseln (Öffnungsfrüchte, d.h. bei Reifung platzen die Früchte auf und verstreuen die zahlreichen Samen)
Standort:	
sonnig bis halbschattig; nahrhafte, nicht zu feuchte Böden	
Ernte, Verwendung:	
frisch die ganze Vegetationsperiode über, dazu die Blätter ca. 2 cm über dem Boden abschneiden, am würzigsten sind die Blätter des ersten Frühlingsaustriebes; zum Trocknen ist Schnittlauch nicht geeignet; Verwendung frisch als Gewürz für Salate, Suppen, Quark und Rührei, die essbaren Blüten eignen sich gut zum Garnieren und Dekorieren von Speisen	

# Süßdolde (*Myrrhis odorata*)

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

Die Süßdolde ist am richtigen Standort eine anspruchslose Kultur und wirkt als Staude besonders schön in naturnahen Gärten. Sie wird direkt an Ort und Stelle im Herbst (Frostkeimer) ausgesät oder im Frühjahr durch Teilung vermehrt. Optimaler Pflanzabstand ist 60 cm, wobei aufgrund des buschigen Wuchses und der Größe der Süßdolde ein bis zwei Solitärpflanzen im Garten meist ausreichen. Alle Teile der Pflanze schmecken süßlich nach Anis oder Lakritz. Die Stängel der Süßdolde konzentrieren das süße Aroma besonders. Deshalb werden sie gerne bei der Zubereitung von Süßspeisen verwendet, wenn Zucker gespart werden soll.

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

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

Name, Herkunft	
Süßdolde, Myrrhenkerbel ( <i>Myrrhis odorata</i> ) Familie: Doldenblütler ( <i>Apiaceae</i> )	
Heimat: ursprünglich zwischen Pyrenäen und Balkan, heute hauptsächlich Nordeuropa	
Wuchs	
mehrjährig, ausdauernde Staude mit locker-buschigem Wuchs, 60 bis 150 cm hoch	
Blatt, Blüte, Frucht	
Blätter:	grün, groß, weich, mehrfach gefiedert, farnartig wirkend, Blattränder gezähnt
Blüte:	kleine, cremefarbene Einzelblüten, in flachen Doppeldolden zusammengefasst
Blütezeit:	Mai bis Juli
Frucht:	4 bis 10 mm lange, gefurchte Schnabelfrüchte
Standort:	
halbschattig; feuchte, leicht saure, humose Gartenböden	
Ernte, Verwendung:	
Blätter und Samen werden zumeist frisch verwendet, unreife Früchte können auch in Essig eingelegt oder reife Samen getrocknet werden, zum Süßen und Aromatisieren, Naschkraut;	
die Pflanzeninhaltsstoffe wirken verdauungsfördernd, harntreibend, blutreinigend	

# Thymian (*Thymus vulgaris*)

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

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

Nach der Aussaat wird der Samen nur leicht angedrückt, aber nicht mit Erde abgedeckt, da Thymian ein Lichtkeimer ist. Die Keimzeit beträgt je nach Bodentemperatur 7 bis 21 Tage. Ab Mitte Mai kann Thymian im Abstand von 20 x 20 cm gepflanzt werden.

Beim Thymian ist eine mehrjährige Ernte möglich, jedoch benötigt er in rauen Lagen einen Winterschutz. Alle 3 – 4 Jahre sollte der Bestand erneuert werden, da alte Pflanzen stark verholzen und an Würzkraft verlieren.

Verwendet werden die jungen Blätter und Triebspitzen. Die Haupternte sollte zu Beginn der Blüte erfolgen, denn zu dieser Zeit besitzt der Thymian die stärkste Würzkraft. Wird das Kraut zur Mittagszeit geschnitten, ist der Anteil an ätherischen Ölen am höchsten.

Name, Herkunft	
Echter Thymian ( <i>Thymus vulgaris</i> ), Familie Lippenblütler ( <i>Lamiaceae</i> ), Heimat: Südeuropa und östlicher Mittelmeerraum	
Wuchs	
mehrjährig, Halbstrauch, Polster bildend, 10 bis 40 cm hoch	
Blatt, Blüte, Frucht	
Blätter:	immergrün, rundlich bis eiförmig,, unterseits behaart, an den Rändern eingerollt
Blüte:	weiß bis lilarosa
Blütezeit:	Juni bis September
Frucht:	Klausenfrüchte (Früchte, die entlang von Scheidewänden in Einzelteile zerfallen, enthalten mehrere Samen)
Standort:	
sonnig; trockene, durchlässige, kalkhaltige Böden mit geringem Nährstoffgehalt	
Ernte, Verwendung:	
frische Triebe und Blätter bei Bedarf, zum Anlegen von Wintervorräten wird zur Blüte das ganze Kraut geschnitten und schonend getrocknet; zum Würzen in kleinen Mengen verwenden; wird viel in der Likörindustrie verarbeitet, wirkt als Tee bei Entzündungen der oberen Luftwege, schleimlösend, auswurfördernd, entzündungshemmend	



# Waldmeister (*Galium odoratum*)

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

Die Vermehrung des Waldmeisters durch Aussaat ist langwierig und schwierig, da die Keimrate nicht besonders hoch ist. Besser funktioniert die Teilung der Wurzelstöcke im zeitigen Frühjahr oder nach der Blüte im Frühsommer. Waldmeister liebt als typische Waldstaude die Streuschicht (Laub, Zweige) unter Gehölzen und kann daher als Boden-decker an Gehölzrändern verwendet werden.

Geerntet wird das ganze Kraut zur Blütezeit. Der typische, heuartige Geruch des Waldmeisters wird durch das in der Pflanze enthaltene Cumarin verursacht. Zur Aromatisierung von Getränken muss das Kraut vor seinem Einsatz einige Stunden welken. Durch den einsetzenden Fermentationsprozess wird das Cumarin freigesetzt und kommt in den zu würzenden Getränken und Speisen besser zur Wirkung.

Die kommerzielle Aromatisierung von Süßspeisen wurde 1981 in Deutschland aufgrund der Toxizität des Cumarins verboten. Cumarin soll – in größeren Mengen genossen – leberschädigend sein.

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