



Das Lebensministerium



Der Pillnitzer Kräutergarten

Anbau und Verwendung
ausgewählter Kräuter

Freistaat  Sachsen
Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft

Die Geschichte des Kräuteraanbaues

Als Kräuter werden in der Heil- und Würzkunde alle heilkräftigen, würzenden und duftenden ein-, zwei- und mehrjährigen Pflanzenarten bezeichnet.

Die Kräuterkunde und ihre Anwendung sind wahrscheinlich so alt wie die Menschheit. Die Kenntnisse wurden von Generation zu Generation weitergegeben. Zuerst stand wohl die Heilwirkung der Kräuter im Vordergrund, aber auch die Verwendung als Würz- und Duftkraut ist uralte. Die alten Hochkulturen der Erde besaßen bereits umfangreiche Kräuterkennnisse, darunter werden auch schon zahlreiche Würzkräuter genannt. In der griechischen und römischen Antike wurde das gesamte damalige Wissen über Kräuter gesammelt und erprobt. Aus dieser Zeit wären z.B. Hippokrates, Theophrastus und Dioskurides zu nennen.

Die aromatischen Düfte aus dem Kräutergarten dienten aber auch seit uralten Zeiten den Verführungskünsten der Frauen durch Salben und Öle.

Von den Römern wurden diese Kenntnisse übernommen und weiter vervollständigt, z.B. die vollendeten Geschmackskompositionen des römischen Feinschmeckers Lukullus oder die Verwendung teilweise abenteuerlicher Schönheitsmittel durch Kleopatra.

Mit den römischen Soldaten kamen diese Kenntnisse und Würzgewohnheiten über die Alpen. Ihnen folgten die Mönche, die aus ihrer Heimat auch umfangreiche Kenntnisse über den Anbau und die Verwendung von Heil- und Gewürzpflanzen mitbrachten. Jahrhunderte hüteten sie dieses Wissen.

Mit der Erfindung der Buchdruckkunst wurden dann diese hinter den Klostermauern gehüteten Geheimnisse breiteren Volksschichten zugänglich. Es erschienen die ersten Kräuterbücher von Otto Brunfels, Leonard Fuchs, Hieronymus Bock und Theodorus Tabernaemontanus, um nur einige zu nennen. Die Würz- und Heilkräuter hielten Einzug in die Bürger- und Bauerngärten.

Im 18. und 19. Jahrhundert erlebten Anbau und Anwendung der Kräuter noch einmal einen Höhepunkt, als die "Natur-

heilkunde" wieder erweckt wurde. Hier wären vor allem Samuel Hahnemann, Sebastian Kneipp und Johann Künzle zu nennen.

Im 20. Jahrhundert gingen der Anbau und die Verwendung von Kräutern stark zurück.

Die rasante Entwicklung von Wissenschaft und Technik, insbesondere die neuen Erkenntnisse in der Chemie, die Konzentration vieler Menschen in großen Städten und der Beginn der Massenproduktion von Waren ließen die Verwendung von Kräutern immer mehr vergessen. Außer Petersilie und Schnittlauch erinnerte sich kaum noch jemand an die Vielfalt der Würzkräuter.

Mit dem Wunsch vieler Menschen, natürlicher zu leben, hat in der heutigen Zeit die Verwendung von Würzkräutern wieder zugenommen.



Der Kräuteraanbau

Standort

Die meisten Würzkräuter stammen aus südlichen Ländern, vorwiegend aus dem Mittelmeerraum. Obwohl sie oft schon Jahrhunderte in unseren Breiten kultiviert wurden, haben sie ihr Bedürfnis nach einem sonnigen und warmen Standort erhalten. Er ist deshalb eine der wichtigsten Voraussetzungen für die erfolgreiche Anlage eines Kräuterbeetes. Entscheidend für die Würzkraft der Kräuter ist nicht eine besonders große Blattmasse, sondern ihr Gehalt an charakteristischen Inhaltsstoffen, die Duft und Geschmack bestimmen. Diese Inhaltsstoffe entwickeln sich am reichhaltigsten bei voller Sonne. Das Kräuterbeet sollte daher nicht in irgendeiner Gartenecke angelegt werden, die ge-

rade noch frei ist. Der Anbau an einem geschützten Platz (z.B. vor einer sonnigen Hauswand) wirkt sich vorteilhaft auf die Qualität der Kräuter aus.

Kräuter, die von einheimischen Wildpflanzen unserer Klimazone abstammen, wie Pimpinelle, Schnittlauch, Pfefferminze, Wermut oder Beifuß, vertragen auch etwas Schatten.

Weiteren Einfluss auf Wachstum und vor allem auf die Qualität der Würzkräuter hat der Boden. Viele wachsen an den Wildstandorten ihrer ursprünglichen Heimat auf kargen, steinigen, trockenen Böden. Sie bevorzugen auch beim Anbau im Garten einen leichten, sandigen Boden, der nach Regen schnell wieder abtrocknet. Sandböden sind von Natur aus recht nährstoffarm. Auch das kommt den meisten Würzkräutern entgegen, denn einige von ihnen sind wahre „Hungerkünstler“. Die „Durststrecke“ eines heißen Sommers verkraften sie ebenfalls recht gut. Deshalb sollte der Boden des Kräuterbeetes eher zu mager als zu schwer und nährstoffreich sein. Schwere, nährstoffreiche Lehmböden, die eventuell noch unter stauender Nässe leiden, sind ungeeignet, hier fehlt einfach die optimale Ausbildung der den Duft und Geschmack bestimmenden Inhaltsstoffe. In den meisten Fällen ist es im Garten allerdings möglich, mit geeigneten Zusätzen (grober Sand, gut verrotteter Kompost) den Boden zu verbessern. Bei stauender Nässe wäre die Anlage eines Kräuterbeetes als Hochbeet ein Ausweg.

Ebenso ungeeignet sind Flächen mit Wurzelunkräutern (Quecke, Giersch), da nach einer Bepflanzung mit mehrjährigen Kräutern ihre Bekämpfung kaum noch gelingt. Sie wachsen immer wieder durch die Kräuterpolster hindurch.



Bodenvorbereitung

Leichter bis mittlerer, möglichst gut durchlässiger Boden bedarf eigentlich nur einer Lockerung vor der Aussaat bzw. Pflanzung.

Wenn die Möglichkeit besteht, dem Boden gut verrotteten Kompost unterzumischen, sollte man dies tun. Der Säuregehalt des Bodens sollte sich um den Neutralpunkt (pH-Wert 6-7) bewegen, da viele Kräuter kalkliebend sind. Es sind keine schnell wirkenden Mineraldünger zu verwenden. Wenn notwendig (z.B. auf extrem nährstoffarmen Sandböden) empfiehlt sich die Anwendung organischer Langzeitdünger.

Aussaat

Das Saatgut vieler Gewürzkräuter ist sehr feinkörnig. Der Boden muss deshalb in der obersten Schicht feinkrümelig hergerichtet werden.



Bei frühen Aussaaten ist außerdem darauf zu achten, dass der Boden bereits genügend erwärmt ist. Bei den meisten Kulturen sollte die Aussaat in Reihen bevorzugt werden. Die Pflegearbeiten sind dann wesentlich einfacher durchzuführen. Auf Grund der Feinkörnigkeit ergibt sich auch die Notwendigkeit einer geringen Aussattiefe.

Frostempfindliche Kräuter, wie z.B. Majoran, Bohnenkraut, Basilikum oder Sommerportulak werden erst nach Mitte Mai ausgesät.

Nach starken Regenfällen kann die Bodenoberfläche so stark verkrusten, dass die Keimlinge die harte Oberfläche nicht durchbrechen können. In diesem Falle sollte man nicht zu lange zögern, bis eventuell noch einige Pflanzen kommen, sondern den Boden flach lockern und neu

säen. Stehen die Kräuter nach dem Auf-
laufen zu dicht, wird der Bestand ausge-
dünt.

Auspflanzen

Zugekaufte oder auch selbst angezogene
Jungpflanzen werden im Frühjahr oder
Herbst gepflanzt. Der Boden wird vor der
Pflanzung gut gelockert. Wenn möglich,
sollte man eine Kompostgabe in die
Pflanzlöcher verabreichen. Die Pflanzen
werden angedrückt und anschließend gut
angegossen.

Kräuter vermehren

Vermehrung durch Samen

Würzkräuter, die unter unseren Klimabe-
dingungen Samen ansetzen und zur Ab-
reife bringen, können prinzipiell durch
selbst gewonnenes Saatgut vermehrt wer-
den. In dem Fall muss zumindest eine
Pflanze blühen und Samen bilden. Sie darf
also nicht zurück geschnitten werden. Aus
dem selbst gewonnenen Samen können
jedoch durch die nicht kontrollierbare Be-
fruchtung Pflanzen mit veränderten Eigen-
schaften auftreten. Es lohnt sich deshalb
bei einjährigen Würzpflanzen kaum, Saat-
gut selbst zu erzeugen, zumal meist nur
sehr geringe Mengen benötigt werden.
Der Zukauf des Saatgutes ist aus diesem
Grund der Eigenvermehrung vorzuziehen.

Vermehrung durch Teilung

Teilung ist eine besonders einfache Art
der Vermehrung und wird bei vielen
mehrjährigen Kräutern angewendet. Eine
erfolgte Teilung ist gleichzeitig für die
Pflanze eine Verjüngung, die sowieso in
bestimmten Abständen durchgeführt wer-
den muss.

Vermehrung durch Wurzelaufläufer

Bei Kräutern, die Wurzelaufläufer bilden
(z.B. Estragon oder Pfefferminze), werden
diese abgetrennt und als neue Pflanze
ausgepflanzt. Auch das Abtrennen von
ganzen Wurzelstücken (z.B. von Liebstock
oder Meerrettich) und Auspflanzen dersel-
ben ist möglich.

Vermehrung durch Stecklinge

Eine sehr einfache Art der Vermehrung bei
vielen Kräutern (z.B. Rosmarin, Salbei,
Lavendel, Ysop, Thymian) ist das Schnei-

den von Stecklingen. Die günstigste Zeit
dafür sind die Sommermonate.

Unter einem Stängelknoten werden mit
einem scharfen Messer gut ausgereifte
Triebspitzen oder Seitentriebe, die nicht zu
weich aber auch noch nicht zu verholzt
sind, geschnitten. Bis auf die Blätter an
der Spitze und zwei oder drei Blattgruppen
darunter entfernt man alle weiteren Blätter.
Die so aufbereiteten Stecklinge werden in
ein Erde-Sand-Gemisch gesteckt und gut
feucht gehalten. Zur Erzeugung und Er-
haltung einer hohen Luftfeuchtigkeit wird
mit Folie oder Vlies abgedeckt.

Vermehrung durch Absenker

Diese Art der Vermehrung ist eine einfa-
che und sichere Form.

Einige Zweige werden herab gebogen
oder liegen schon von selbst auf dem Bo-
den auf. Sie werden an einer Stelle mit
Erde bedeckt und bewurzeln sich dort von
selbst. Danach können die bewurzelten
Teile abgetrennt und ausgepflanzt werden.

Pflege im Sommer



Die meisten Kräuter sind bescheiden in
ihren Ansprüchen und meist einfach zu
pflegen. In ihrer ursprünglichen Heimat
müssen sie oft mit geringen Niederschlä-
gen auskommen. Somit sind ihre Ansprü-
che an die Wasserversorgung ebenfalls
meist gering. Zum Schutz vor Aus-
trocknung bei gleichzeitiger Unkrautunter-
drückung kann der offene Boden zwischen
den Pflanzen mit geeigneten Mulchmate-
rialien bedeckt werden. Meist kann auf
eine zusätzliche Düngung verzichtet wer-
den. Ein Verpflanzen aller 3-4 Jahre mit
gleichzeitiger Teilung der Stauden und

eine Kompostgabe in die Pflanzlöcher sichert den Pflanzen die benötigten Nährstoffe. Die meisten Kräuter haben noch viele Eigenschaften ihres Wildcharakters erhalten.

Aus diesem Grunde sind sie gegen Krankheiten und Schädlinge recht widerstandsfähig. Oft reicht ein Rückschnitt befallener Pflanzenteile aus. Der Neuaustrieb ist dann wieder gesund. Richtige Standortwahl und die Schaffung optimaler Wachstumsbedingungen sind die beste Vorbeugung gegen die meisten Krankheiten und Schädlinge bei Kräutern.

Ernte

Die Kräuter sollten geerntet werden, wenn ihr Gehalt an Inhaltsstoffen am höchsten ist. Je nach Verwendungszweck ist das bei den einzelnen Kräutern und in den einzelnen Jahren unterschiedlich. Der Gehalt an Inhaltsstoffen wechselt auch mit dem Witterungsverlauf und den Jahreszeiten. Bei vielen Kräutern liegt der optimale Erntetermin kurz vor der Blüte. Zur Ernte sollte ein sonniger Tag gewählt werden. Die Pflanzen müssen völlig trocken sein.



Es werden je nach Pflanzenart und Verwendungszweck die verschiedensten Pflanzenteile geerntet. Verwendet werden die ganze Pflanze, einzelne Zweige, Blätter, Blüten, Wurzeln oder nur Samen.

Reinigen

Nach Möglichkeit sollte ein Waschen vermieden werden. Wenn es sich jedoch an bestimmten Standorten nicht vermeiden lässt, müssen die Kräuter schonend zurückgetrocknet werden.

Trocknen

Kräuter dürfen niemals in der Sonne oder in der heißen Backröhre getrocknet werden. Dabei würden die Inhaltsstoffe zerstört oder sie würden sich verflüchtigen. Günstig zur Trocknung sind alle gut durchlüfteten Räume oder Speicher. Wenn keine geeigneten Räumlichkeiten zur Verfügung stehen, können die Kräuter notfalls auf einem Rost in der Backröhre bei maximal 30° C und geöffneter Tür getrocknet werden.

Aufbewahrung

Die gut getrockneten Kräuter werden in verschlossenen Schraubgläsern an einem dunklen Ort (Schrank) aufbewahrt.

Nach einem Jahr sollten sie verbraucht sein, da die Würzkraft dann doch schon erheblich nachgelassen hat.

Durch Einlegen von Kräutern in Öl, Essig oder Alkohol entstehen Kräuterauszüge, die ebenfalls eine gewisse Zeit aufbewahrt werden können und sehr gut zum Würzen geeignet sind.

Einfrieren

Einfrieren ist nicht bei allen Kräutern angebracht. Petersilie und Dill eignen sich gut für diese Konservierungsart. Es ist günstig, nur solche Portionen einzufrieren, die sofort nach dem Auftauen verbraucht werden können.

Überwinterung von Kräutern

Einige Kräuter sind je nach Witterung den ganzen Winter über grün (z.B. Löffelkraut und Winterportulak). Sie dienen jedoch während der Wintermonate mehr als Vitamine spendendes Gemüse. Einige können bei milder Winterwitterung zumindest einen Teil ihrer Blätter behalten (z.B. Petersilie, Winterheckzwiebel, Thymian, Salbei, Bergbohnenkraut, Lavendel).

Das Aroma der Kräuter in dieser Zeit ist allerdings mit dem der Kräuter in den Sommermonaten nicht zu vergleichen.

Überwinterung von Kräutern in frostfreien Räumen

Einige Kräuter, deren Heimat in den Mittelmeerländern liegt, sind nicht frosthart (z.B. Lorbeer, Rosmarin). Sie müssen deshalb in einem frostfreien, hellen Raum überwintern.

Einjährige Kräuter

Basilikum

Ocimum basilicum

Heimat

Als Heimat wird Vorderindien angenommen. Von hier gelangte die Pflanze über den mittleren Orient in die Mittelmeerländer. Schon aus antiken Quellen ist seine Verwendung bekannt.

Historisches

In mittelalterlichen Kräuterbüchern heißt es "das Kraut bewegt zu ehelichen Werken". Der Samen von Basilikum „dient für alle Mängel und Gebrechen des Herzens und erweckt im Menschen Freud und Muth“.

Kurzbeschreibung

Basilikum gehört in die Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Basilikum ist ein frostempfindliches, unter unseren klimatischen Bedingungen einjähriges Kraut mit stark aromatisch duftenden Blättern. Der kantige Stängel verzweigt sich stark. Die Wuchshöhe beträgt je nach Sorte und Standort 15 bis 30 cm. Ab Juli erscheinen an den Triebspitzen unscheinbare, weiße Blüten. Es gibt zahlreiche Arten mit verschiedenen Wuchsformen und Duftnoten. Neben den meist grünblättrigen Formen gibt es auch solche mit roten Blättern.



Thai-Basilikum



Zimt-Basilikum



Feines Basilikum



Zitronen-Basilikum



Heiliges-Basilikum

Anbau im Garten

Im Handel sind bei uns hauptsächlich großblättrige, derbe, widerstandsfähige sowie niedrige Büsche bildende, kleinblättrige Formen. Die Vermehrung erfolgt ausschließlich durch Samen.

Direkt in das freie Land kann erst gesät werden, wenn keine Nachtfröste mehr zu erwarten sind. Günstig erweist sich deshalb eine Vorkultur der Jungpflanzen, um zeitiger mit der Ernte beginnen zu können. Die Pflanzung erfolgt dann nach Mitte Mai. Basilikum bevorzugt relativ nährstoffreiche Böden. Da Basilikum sehr wärmebedürftig ist, sollte man die sonnigste Stelle im Garten als Standort auswählen. Der Pflanzabstand beträgt ca. 25 x 25 cm. Bei sommerlicher Trockenheit ist eine zusätzliche Wassergabe notwendig. In nassen und kalten Jahren gedeiht Basilikum in unseren Gärten meist nur kümmerlich. Besonders das charakteristische Aroma ist dann kaum ausgebildet.

Die Ernte der jungen Triebe und Blätter kann laufend bis zur Blüte der Pflanzen erfolgen.

Inhaltsstoffe

Die stark duftende Pflanze enthält ätherische Öle sowie Gerb- und Bitterstoffe.

Verwendung in der Küche

Das aromatische Kraut sollte nur frisch verwendet werden. Basilikum würzt recht stark und ist eines der typischen Gewürze der italienischen und französischen Küche. Es wird vor allem zum Würzen von

Salaten und Speisen verwendet, die mit Tomaten hergestellt werden, außerdem zu Fischspeisen, Kräutersoßen und Nudelgerichten. Zur Bereitung von Kräuterbutter und Omeletts wird es ebenfalls genutzt. Es sollte aber nicht mitgekocht werden. Basilikum kann man recht gut in Öl einlegen und nimmt es, wenn einmal kein frisches Kraut zur Verfügung steht.

Verwendung in der Hausapotheke

Basilikum wird eine Wasser treibende und Nerven beruhigende Wirkung zugesprochen. Ein Aufguss aus Basilikum lindert Blähungen und wirkt appetitanregend.

Bohnenkraut, Einjähriges

Satureja hortensis

Heimat

Bohnenkraut stammt aus dem Mittelmeerraum und ist auch auf dem Balkan verbreitet.

Historisches

Das Kraut wurde bereits von den Römern verwendet und kam im 9. Jahrhundert mit Mönchen nach Mitteleuropa. Es war im Mittelalter ein verbreitetes Würzkräuter.

Kurzbeschreibung

Sommerbohnenkraut gehört zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Die Blätter sind schmal und dunkelgrün. Die Blüten sind weiß bis rosa gefärbt.

Anbau im Garten

Bohnenkraut braucht viel Sonne und Wärme. Es ist frostempfindlich und sollte frühestens Anfang Mai im Freien gesät werden. Die Pflanze ist recht anspruchslos, eine zusätzliche Düngung ist deshalb nicht notwendig. Der Reihenabstand beträgt ca. 20 cm. Bei zu dichtem Stand ist auf etwa 10 cm in der Reihe zu vereinzeln. Das recht feinkörnige Saatgut wird nur dünn mit Erde bedeckt. Um über einen längeren Zeitraum ernten zu können empfiehlt es sich, Ende Mai und Mitte Juni noch einmal auszusäen.

Inhaltsstoffe

Bohnenkraut enthält ätherische Öle und Gerbstoffe.



Verwendung in der Küche

Bohnenkraut wirkt magenstärkend und macht deftige Speisen leichter verdaulich. Das stark duftende Kraut schmeckt leicht pfeffrig. Es kann mitgekocht werden, ist das klassische Würzkraut für frische, grüne Bohnen und passt auch für deftige Kartoffelgerichte. Zum Würzen von Rohkost hat es nur geringe Bedeutung.

Verwendung in der Hausapotheke

Getrocknetes Bohnenkraut kann zur Teebereitung verwendet werden. Dieser wirkt krampflösend und appetitanregend.

Borretsch

Borago officinalis



Heimat

Borretsch stammt aus dem Mittelmeerraum und kam vermutlich aus arabischen Ländern dorthin. Später gelangte er von Spanien über die Alpen nach Mitteleuropa.

Historisches

Borretsch wurde in erster Linie als Arznei verwendet, die das Herz stärkt und die Melancholie vertreiben sollte. „Ich, der Borretsch bringe stets Freude“, hieß es bei den alten Römern. „Nimmt alle Schwere, Fantasie und Träume“, schreibt Tabernaemontanus in seinem Kräuterbuch.



Kurzbeschreibung

Borretsch gehört in die Familie der Borretschgewächse (*Boraginaceae*). Er hat ein kräftiges Wurzelsystem. Stängel und Blätter sind behaart. Die Pflanze enthält viel Wasser. Die Blüten sind überwiegend blau, manchmal aber auch rosa oder weiß.

Anbau im Garten

Borretsch benötigt im Gegensatz zu vielen anderen Kräutern recht viel Feuchtigkeit. Der Boden sollte gut mit Humus versorgt, aber nicht zu schwer sein. Zu einer gesunden Entwicklung muss sich die Pflanze gut entfalten können, braucht also viel Platz. Infolge seines kräftigen Wuchses überwuchert er leicht andere Kräuter. Von April bis Juni erfolgt die Aussaat direkt ins Freie. Die Pflanzen sollten ca. 30 cm voneinander entfernt stehen. Deshalb muss nach dem Auflaufen meist vereinzelt werden. Die Samen sollten möglichst nicht ausreifen, ansonsten wächst er bald überall im Garten.

Die jungen Blätter können laufend geerntet werden, die Behaarung älterer Blätter wirkt beim Verzehr unangenehm.

Inhaltsstoffe

Die Blätter enthalten viele Schleimstoffe, Gerbsäure, verschiedene Mineralstoffe und Kalium.

Verwendung in der Küche

Das Kraut wird nur frisch verwendet. Es welkt sehr schnell, sollte deshalb erst unmittelbar vor der Verwendung geschnitten werden.

Es passt zu frischen Salaten, Eierspeisen und Quark. Die Blüten eignen sich zur Dekoration von kalten Platten und sind obendrein noch essbar.

Verwendung in der Hausapotheke

Borretsch soll herzstärkend und allgemein kräftigend wirken. Borretsch-Tee wirkt außerdem blutreinigend und schleimlösend. Seine Verwendung ist jedoch weitgehend in Vergessenheit geraten.

Dill

Anethum graveolens var. *hortorum*



Heimat

Dill stammt wahrscheinlich aus Südeuropa. Es wird allerdings auch der Vordere Orient als Ursprungsland angesehen.

Historisches

Dill gehört zu den „uralten“ Heil- und Würzpflanzen. Seine Verwendung war schon im alten Ägypten bekannt. Auch Griechen und Römer verwendeten ihn. Mit den ersten Mönchen gelangte er in die Klostersgärten nördlich der Alpen. In einem alten Kräuterbuch heißt es „Dillsamen im Wein stillt das Magenwehe, das Grimmen

im Leib und Reissen in den Därmen“. Junge Bräute sollten sich Dill in die Schuhe legen und auf dem Weg zum Altar sagen „Ich hab Senf und Dill, mein Mann muss tun was ich will“.

Kurzbeschreibung

Dill gehört zur Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Die Pflanze kann mehr als einen Meter hoch werden. Die Blätter sind fein gefiedert. Die großen Dolden sind mit vielen kleinen Dolden besetzt. Er ähnelt stark dem Fenchel, wirkt aber filigraner.

Anbau im Garten

Dill ist wärmeliebend und sollte deshalb an einem sonnigen Standort gesät werden. Er braucht Feuchtigkeit zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Menge. Es gibt Jahre, da gedeiht der Dill prächtig und es gibt Jahre, da kümmer er dahin. Die richtige Mischung von Wärme, Feuchtigkeit und Boden muss also stimmen. Die Aussaat kann ab April im Freien erfolgen. Der Reihenabstand beträgt je nach geplanter Nutzung 20 bis 30 cm. Für frischen Dill (Soßendill) genügt der engere Abstand, für Dill zum Einlegen von Gurken sollte der größere Abstand gewählt werden. Um über Sommer stets frischen Dill zu haben, sind im Abstand von ca. 2 bis 3 Wochen mehrere Sätze über das Jahr zu säen.



Inhaltsstoffe

Dill enthält reichlich ätherische Öle. Diese bewirken sein intensives Aroma.

Verwendung in der Küche

Die Blütenstände eignen sich zum Einlegen von Gurken und zum Würzen von Kräuternessig. Junger, frischer Dill wird zum Würzen von frischen Salaten und Soßen

und zur Bereitung von Kräuterbutter verwendet.

Verwendung in der Hausapotheke

Die getrockneten Samen können ähnlich Fenchel zu Tee aufgebriht werden. Er hilft gegen Blähungen und Magenverstimmungen und soll auch bei Schlafstörungen nützlich sein.

Majoran

Origanum majorana

Heimat

Majoran stammt aus dem Mittelmeerraum und bildet dort nach mehreren Standjahren kleine Sträucher.

Historisches

Majoran hat sich zu einem der am häufigsten verwendeten Würzkräuter entwickelt. Von Ägyptern, Römern und Griechen wurde er schon im Altertum verwendet. „Frischen Majoran mit den Fingern ein wenig verreiben und in die Naslöchlein gethan, machet niesen und reinigt das Haupt“ heißt es in einem mittelalterlichen Kräuterbuch.



Kurzbeschreibung

Majoran gehört zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Die Pflanze wird 30

bis 40 cm hoch. Die kleinen Blätter sind graugrün und mit vielen kleinen Drüsen besetzt. Die Blüten sind meist weiß, seltener rosa.

Anbau im Garten

Da Majoran nicht frosthart ist, kann er in unseren Breiten nur einjährig kultiviert werden. Als Pflanze des Mittelmeerraumes benötigt die Pflanze viel Sonne. Die Ansprüche an den Boden sind gering. Wichtig ist, dass er gut durchlässig für überschüssiges Niederschlagswasser ist und nicht verkrustet, was zu Auflaufschwierigkeiten des überaus feinen Samens führen würde. Zu leichter Sandboden wird durch Untermischen von Kompost verbessert.

Majoran wird ausschließlich durch Aussaat vermehrt, diese erfolgt ab Mai im Freiland. Der Reihenabstand beträgt ca. 20 cm. Nach dem Auflaufen wird bei zu dichtem Bestand vereinzelt.

Die Pflanzen können bei Aussaat im März vorkultiviert und nach den letzten Spätfrösten in das Freiland gepflanzt werden. Der Abstand in der Reihe beträgt ca. 10 cm.

Bei Direktaussaat von Majoran sind eine rechtzeitige Unkrautbekämpfung und Bodenlockerung die wichtigsten Pflegemaßnahmen. Wenn die Pflanzen genügend groß sind, macht ihnen Trockenheit kaum noch etwas aus.

Zum Würzen können laufend die frischen Triebspitzen entnommen werden. Die höchste Würzkraft hat die Pflanze kurz vor der Blüte.

Zur Schaffung eines Vorrates für den Winter werden die Pflanzen eine knappe Handbreit über dem Boden abgeschnitten, gebündelt und an einem schattigen und luftigen Ort zum Trocknen aufgehängt. Nach dem Trocknen streift man die Blätter ab und bewahrt sie in Schraubgläsern an einem dunklen Ort auf. Der Majoran treibt noch einmal aus und steht als frisches Würzkraut bis in den Herbst hinein zur Verfügung.

Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält ätherische Öle, besonders Kampfer und Borneol, sowie Gerb- und Bitterstoffe.

Verwendung in der Küche

Majoran ist ein klassisches Gewürz für deftige und rustikale Gerichte. Er wird zum

Würzen von Soßen und Fleischgerichten, insbesondere Hammelfleisch, sowie Fleischfüllungen von Pasteten verwendet. In Deutschland ist er ein klassisches Wurstgewürz, insbesondere für Blut- und Leberwurst.

Majoran zählt zu den typischen Würzkräutern des Mittelmeerraumes. In der italienischen Küche ist er zum Würzen der Pizza nicht wegzudenken. Hier werden auch Tomaten- und Fischgerichte damit gewürzt.

Das Kraut, egal ob frisch oder getrocknet, wird mitgekocht.

Verwendung in der Hausapotheke

Das getrocknete Kraut, als Tee aufgebüht, hilft bei Magen- und Darmbeschwerden, hat allerdings durch wirkungsvollere Drogen in dieser Hinsicht kaum noch Bedeutung. Ein altes Hausmittel für Babys ist eine Majoransalbe aus getrocknetem Majoran und Butter, die verstopfte Nasen befreit und Bauchweh mindern soll.

Portulak

Portulaca oleracea ssp. *sativa*

Heimat

Portulak stammt aus Vorderasien. Dort wird er schon lange in der Küche verwendet.

Historisches

Die Pflanze gelangte schon früh in die Mittelmeerländer und war bereits im alten Ägypten bekannt. Heute ist Portulak sowohl in Europa als auch in Amerika verbreitet.



Kurzbeschreibung

Portulak gehört zur Familie der Portulakgewächse (*Portulacaceae*). Die fleischigen Stängel tragen saftige, dickfleischige Blätter. Die gelben Blüten sitzen meist in den Achseln der Zweige.

Anbau im Garten

Portulak benötigt viel Wärme und Feuchtigkeit. Ab Mitte Mai erfolgt die Aussaat direkt ins Freiland mit einem Reihenabstand von ca. 20 cm. Die Samen keimen schnell und die Pflanze wächst sehr rasch. Je nach Witterung können schon ca. 4 Wochen nach der Aussaat die Triebspitzen geerntet werden. Alle 3 bis 4 Wochen sollte neu gesät werden, um ständige junge, frische Triebe zu haben.

Inhaltsstoffe

Das Kraut ist recht vitaminreich.



Verwendung in der Küche

Blätter und junge Triebe schmecken angenehm frisch und etwas säuerlich. Sie werden zum Würzen von Kräutersoßen und Quark sowie für Salate und Suppen verwendet. Die fleischigen Blätter können wie Spinat zubereitet werden.

Verwendung in der Hausapotheke

Das vitaminreiche Kraut wirkt blutreinigend.

Zweijährige Kräuter

Kümmel

Carum carvi

Heimat

Kümmel wächst in Europa auch wild. Er bevorzugt feuchte Wiesen. Man findet ihn aber auch in Asien und Nordafrika.

Historisches

Kümmel wird schon in den ältesten schriftlichen Quellen erwähnt und bis in unsere Zeit verwendet. Neben Salz war Kümmel seit Jahrtausenden eines der wichtigsten Würzmittel. In einem alten Kräuterbuch heißt es „Kümmel in der Kost essen und davon getrunken stärkt die Dauung im Magen“. Ein Beutel mit Kümmelkörnern auf dem Herzen getragen, sollte vor Hexen schützen. Man glaubte außerdem, dass es Liebhaber davon abhalte, „unbeständig“ zu sein.



Kurzbeschreibung

Kümmel gehört in die Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Im Aussaatjahr treibt er nur eine Blattrosette. Im zweiten Standjahr erscheint der ca. 1 m hohe, verzweigte Stängel. Im Juni öffnen sich die weißen Doldenblüten, aus denen sich die gerippten Früchte entwickeln.

Anbau im Garten

Die Aussaat kann schon Anfang April an einem sonnigen Standort erfolgen. Der Boden sollte humos aber nicht zu schwer sein. Der Reihenabstand beträgt ca. 30 cm. Der Pflanzenbestand muss unkrautfrei gehalten werden, da die Pflanzen noch ein zweites Jahr auf dem Beet stehen müssen, um zu Blüte und Fruchtansatz zu kommen.

Geerntet wird bei Samenreife. Da immer einige Körner ausfallen, gibt das Nachwuchs für das folgende Jahr.

Inhaltsstoffe

Die Samen sind reich an ätherischen Ölen. Außerdem enthält die Pflanze Harze und Gerbstoffe.

Verwendung in der Küche

Schwere Speisen werden durch Kümmel leichter verdaulich. Er wird vor allem zum Würzen von Fleischspeisen und Kohl verwendet. Käse und Quark erhält durch Kümmel einen charakteristischen Geschmack.

Verwendung in der Hausapotheke

Kümmelkörner zerstoßen und mit heißem Wasser überbrüht ergeben einen Tee, der Blähungen sowie Magen- und Darmkrämpfe lindert.

Kümmel ist Bestandteil vieler Magenschnäpse.

Muskatellersalbei

Salvia sclarea

Heimat

Muskatellersalbei ist im Mittelmeerraum beheimatet und wächst dort an offenen, sonnigen Stellen.

Historisches

In einem alten Kräuterbuch wird eine Abkochung zum Ziehen von Splintern und Dornen empfohlen. Der kräftige, aromatische Geschmack und Geruch wurde im Mittelalter genutzt, um Weißwein den begehrten Muskatellergeschmack zu verleihen. In Großbritannien wurde Muskatellersalbei auch als Hopfenersatz benutzt, was stark berauschend bald zum Vollrausch führte.



Kurzbeschreibung

Muskatellersalbei gehört zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Er ist eine aromatische, zweijährige Pflanze. Diese wird über 1 m hoch. An den vierkantigen Stängeln sitzen grauhaarige, runzlige Blätter. Die großen, verzweigten Blütenstände tragen zahlreiche weiß-violette Blüten und ähnlich gefärbte Hochblätter, die der Pflanze ein dekoratives Aussehen verleihen.



Anbau im Garten

Der Anbau ist problemlos. Wichtig ist die Wahl eines sonnigen Standortes. An den Boden stellt die Pflanze keine besonderen Ansprüche. Die Aussaat erfolgt an Ort und

Stelle. Nach dem Auflaufen wird auf ca. 40 cm vereinzelt. Die Pflanze ist optisch eine echte Bereicherung des Kräutergartens

Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält ätherische Öle, vor allem Linalool sowie Gerbstoffe.

Verwendung in der Hausapotheke

Als krampflösende Arzneipflanze wird Muskatellersalbei bei Blähungen und Verdauungsbeschwerden verwendet. Er gilt auch als stärkend und beruhigend. Wegen seiner östrogenen Eigenschaften nicht in der Schwangerschaft anwenden.

Petersilie

Petroselinum crispum

Heimat

Die Petersilie stammt aus den Mittelmeerlandern und wurde schon von den alten Griechen und Römern geschätzt. Erst relativ spät verbreitete sie sich auch in Deutschland, wurde aber dann in kurzer Zeit das wichtigste und wohl bekannteste Würzkräut.

Historisches

Schon im Mittelalter war die Petersilie bei uns ein verbreitetes Küchengewürz. Die alten Griechen setzten sich bei ihren Gastmählern Petersilienkränze aufs Haupt als Symbol der Freude und der Festlichkeit. Da die Samen bis zum Auflaufen lange in der Erde liegen und oft recht schlecht keimen meinte man, dass ein „ehrenwerter Mann“ sie säen muss, damit die Pflanzen gut wachsen können.

Kurzbeschreibung

Petersilie gehört zur Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Die Pflanze besitzt eine lange, möhrenähnliche Wurzel und bildet im ersten Jahr eine Blattrosette. Im zweiten Jahr wächst daraus ein langer Stängel. Daran bilden sich als Dolde die grüngelben Blüten.

Anbau im Garten

Ein Petersilienbeet sollte in keinem Garten fehlen. Da Petersilie auf den Anbau nach sich selbst meist mit Wachstumsstörungen in unterschiedlichsten Formen reagiert,

sollte alle 2 Jahre die Fläche gewechselt werden.

Im Anbau befinden sich hauptsächlich 2 Formen. Das sind einmal die Blatt Petersilie mit meist krausen oder auch glatten, intensiv grünen Blättern und die eine starke Pfahlwurzel ausbildende Wurzelpetersilie mit größeren, glatten und dunkelgrünen Blättern.



Die Pflanze liebt einen etwas nährstoffreicheren Gartenboden in gutem Kulturzustand. Wenn keine andere Möglichkeit besteht, kann sich das Beet auch im Halbschatten befinden. In trockenen Sommern ist eine zusätzliche Wassergabe notwendig.

Ausgesät wird ins Freiland direkt an Ort und Stelle. Die Aussaat kann im zeitigen Frühjahr erfolgen, sobald der Boden abgetrocknet ist. Der Reihenabstand sollte ca. 20 cm betragen. Die Samen keimen sehr langsam. Um rechtzeitig eine Bodenlockerung und Unkrautbekämpfung durchführen zu können, sollte man einige Körner Radies als Markiersaat unter den Petersiliensamen mischen.

Das Freihalten des Bestandes von Unkraut und eine eventuelle zusätzliche Wassergabe bei Trockenheit sind die wichtigsten Pflegemaßnahmen während der Sommermonate. Da Petersilie im Frühsommer des 2. Standjahres blüht, sollte jedes Jahr ein neues Beet angelegt werden.

Die Wurzelpetersilie wird im Prinzip ähnlich kultiviert, nur in der Reihe müssen die Pflanzen auf ca. 5 bis 8 cm verzogen werden.

Die Blätter der Petersilie können während der ganzen Vegetationsperiode bis in den Winter hinein geschnitten werden.

Petersilienwurzeln werden im Herbst ausgegraben und wie Möhren eingelagert. Sie werden entweder direkt zum Würzen verwendet oder können, in geeignete Gefäße mit Erde eingeschlagen, zum Abtreiben während der Wintermonate genutzt werden.

Inhaltsstoffe

Die Blätter enthalten ätherische Öle, Mineralstoffe und relativ viel Vitamin C. Besonders die Samen enthalten u.a. Apiol, welches in größeren Mengen giftig ist. Deshalb sollten diese nicht zum Würzen verwendet werden.

Verwendung in der Küche

Die Verwendung von Petersilie in der Küche ist außerordentlich vielseitig. Sie wird zum Würzen von Suppen, Soßen und vielen Gemüsearten verwendet. Besonders die krausblättrigen Sorten sind zum Garnieren von allerlei Gerichten und kalten Platten nicht wegzudenken.

Verwendung finden nur die frischen Blätter. Sie werden nicht mitgekocht.

Petersilie ist zum Einfrieren gut geeignet. Sie kann dann allerdings nur noch zum Würzen verwendet werden. Zum Garnieren kann man sich während der Wintermonate auf dem Fensterbrett in einen Gefäß etwas Petersilie selbst ziehen.

Verwendung in der Hausapotheke

Petersilie wirkt wassertreibend und ist günstig bei Nieren- und Blasenleiden. Infolge des in allen Pflanzenteilen vorkommenden Apiol sollte sie nicht in größeren Mengen angewendet werden.

Ausdauernde Kräuter

Alant

Inula helenium

Heimat

Alant stammt wahrscheinlich aus Zentralasien. Heute findet man ihn verwildert in vielen Gebieten unserer Erde.

Historisches

„Wer in der Lunge Schmerzen hat sollte den Wein, in dem die Wurzel eingelegt ist täglich trinken vor und nach dem Essen, er unterdrückt auch die Migräne und reinigt die Augen“ heißt es in einem alten Kräuterbuch.

Kurzbeschreibung

Alant gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Die Pflanze bildet dicke, fleischige Wurzeln. Der kräftige Stängel kann bis 2 Meter hoch werden. Die Blüten sind leuchtend gelb. Im Herbst sterben die oberirdischen Teile der Pflanze ab.



Anbau im Garten

Die eigene Anzucht ist nicht lohnend. Da die Stauden sehr groß werden ist es sinnvoll, die wenigen Pflanzen in einer Staudengärtnerei zu kaufen. Der Pflanzabstand sollte mindestens 50 cm betragen. Alant gedeiht auch noch in leichtem Halbschatten. Gepflanzt wird im Herbst oder Frühjahr in tief gelockerten Boden. Für

den Kräutergarten ist die Pflanze zu groß, aber als Hintergrund oder seitlichen Blickfang ist die attraktive Staude gut geeignet. Im Herbst werden Teile des Wurzelstockes ausgegraben, zerschnitten und getrocknet.

Inhaltsstoffe

Die heilkräftigen Inhaltsstoffe befinden sich in der Wurzel. Es sind dies verschiedene ätherische Öle, Inulin und Bitterstoffe.

Verwendung in der Küche

Alant ist kein Küchengewürz. Frische Wurzelstücke vor dem Essen gekaut sollen appetitanregend wirken.

Verwendung in der Hausapotheke

Alant wirkt schleimlösend bei Husten und Bronchitis sowie krampflösend im Magen. Ein Teelöffel getrocknete Wurzeln wird mit heißem Wasser überbrüht, mit Honig gesüßt und wirkt lindernd bei Husten und Verschleimung. Der Tee sollte aber nicht zu lange angewendet werden.

Baldrian

Valeriana officinalis

Heimat

Baldrian wächst in Mittel- und Nordeuropa meist an Bachufern und feuchten Wiesen. Auch in weiten Teilen Asiens ist er beheimatet.

Historisches

Im Mittelalter war Baldrian vor allem als „Augenkraut“ berühmt. „Gemeiner Baldrian mit Kraut und Wurzel zerschnitten und in weißem Wein gesotten machet helle und klare Augen“ heißt es in einem alten Kräuterbuch. Auf Katzen wirkt der leicht betäubende Duft wie eine Droge. Sie geraten außer Rand und Band.

Kurzbeschreibung

Baldrian gehört zur Familie der Baldriangewächse (*Valerianaceae*). Er bildet einen kräftigen Wurzelstock aus. Daraus wachsen Stängel mit gefiederten Blättern. Im Sommer erscheinen die meist weißen Blüten in lockeren Trugdolden. Die Pflanze erreicht eine Höhe bis 1,50 Meter.



Anbau im Garten

Baldrian entwickelt sich zu einer dekorativen, recht hohen Staude. Er verträgt Halbschatten und liebt Feuchtigkeit. Um einen kräftigen Wurzelstock entwickeln zu können, sollten die Pflanzen mindestens 40 cm Abstand voneinander haben. Da nur wenige Pflanzen benötigt werden, lohnt sich die eigene Anzucht nicht. Größere Pflanzen können durch Teilung des Wurzelstockes vermehrt werden. Von kräftigen, ausgewachsenen Pflanzen wird im Spätherbst ein Teil der Wurzeln ausgegraben. Diese werden gesäubert und getrocknet.

Verwendung in der Küche

Baldrian wird nicht zum Würzen verwendet.

Verwendung in der Hausapotheke

Baldrian ist ein uraltes Beruhigungsmittel. Die getrockneten Wurzeln werden mit kaltem Wasser angesetzt oder mit heißem Wasser überbrüht. Der Tee hilft bei Nervosität und Angstzuständen. Vor dem Schlafen getrunken fördert er das Einschlafen. Ein Auszug aus Baldrianwurzeln eignet sich auch für ein beruhigendes Bad.

Beifuß

Artemisia vulgaris

Heimat

Beifuß wächst wild in weiten Teilen Asiens und in ganz Europa.

Die anspruchslose Pflanze findet man vor allem auf Ödlandflächen wie Geröllhalden und Wegrändern.

Historisches

Beifuß wurde Jahrtausende als Heil- und Zauberkraut verwendet. Im Mittelalter vertrieb man mit dem Kraut Teufel und Hexen. Zur Sommersonnenwende trug man beim Tanz um das Feuer „Sonnenwendgürtel“ aus Beifußzweigen. Nach dem Tanz wurde das Kraut in das Feuer geworfen und mit ihm verbrannte alles kommende Unheil.



Kurzbeschreibung

Beifuß gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Er bildet einen stattlichen Busch mit einem verzweigten Wurzelsystem. Die Blätter sind auf der Unterseite grau gefärbt. Die kleinen Blütenköpfe sitzen in Rispen an den Stängelenden. Im Herbst sterben die oberirdischen Teile der Pflanze ab.

Anbau im Garten

Beifuß stellt kaum Ansprüche an den Standort. Die Pflanze bildet große Büsche bis 2 m Höhe, benötigt also viel Platz. Eine Pflanze genügt für den Hausgarten, deshalb ist eine Anzucht nicht lohnend. Der Bitterstoffgehalt steigt kurz vor der Blüte und in der Blüte an. Deshalb sollen als Gewürz nur junge Triebe mit noch geschlossenen Blütenknospen geerntet werden. Die Pflanze behält auch getrocknet noch ihre Würzkraft.

Inhaltsstoffe

Beifuß enthält ätherische Öle, vor allem das Cineol sowie Gerb- und Bitterstoffe.

Verwendung in der Küche

Beifuß macht fette Speisen bekömmlicher und passt somit zu allen deftigen Fleischgerichten. Zum Kochen sollten nur die blattlosen Blütenrispen verwendet werden.

Verwendung in der Hausapotheke

Beifußtee hilft vor allem bei Magenbeschwerden. Er soll auch gegen Gallebeschwerden und Kopfschmerzen helfen.

Beinwell

Symphytum officinale

Heimat

Beinwell ist in ganz Mitteleuropa und Westasien verbreitet. Dort wächst er meist auf feuchten Wiesen und an Bachläufen.

Historisches

Im Mittelalter war die Pflanze ein allbekanntes Wundmittel.

In einem alten Kräuterbuch heißt es „Zu allen Wunden, Rissen und Brüchen eine gar heilsame Wurzel“.

Kurzbeschreibung

Beinwell gehört zur Familie der Borretschgewächse (*Boraginaceae*). Die Pflanze hat eine kräftige Hauptwurzel, die tief in den Boden reicht. Die Stängel und Blätter sind stark wasserhaltig und mit rauhen Haaren besetzt. Die glockenförmigen Blüten sind rötlich oder weiß gefärbt. Die kräftige Staude wird je nach Standort bis 1,50 m hoch, benötigt also viel Platz. Das Laub stirbt im Herbst ab.



Anbau im Garten

Beinwell ist eine winterfeste Pflanze. Sie benötigt einen voll sonnigen Standort auf kalk- und nährstoffreichem Boden.

Die Vermehrung erfolgt durch Wurzeltriebe. Der Pflanzabstand sollte mindestens 50 cm betragen. Die Entnahmen von Blättern erfolgt im Sommer, Wurzeln können im Spätherbst entnommen werden.

Inhaltsstoffe

Die Wurzeln enthalten Gerb- und Schleimstoffe, Glykoside, Inulin, Stärke und Allantoin.

Verwendung in der Küche

Junge, frische Blätter können unter Salate gemischt werden. Man kann die Blätter gekocht wie Spinat und die Stängel wie Spargel zubereiten.

Verwendung in der Hausapotheke

Beinwellwurzeln können Knochenverletzungen und Quetschungen heilen. Das darin enthaltene Allantoin regt die Gewebbildung an.

Dazu wird aus getrockneten oder frischen Wurzeln ein Brei angerührt, der in saubere Tücher verpackt, auf Quetschungen oder Wunden gelegt wird. Blätter und Wurzeln ergeben einen magenfreundlichen Tee.

Bergbohnenkraut

Satureja montana

Heimat

Das Bergbohnenkraut stammt aus dem Mittelmeerraum. Sein Verbreitungsgebiet reicht über den Balkan bis zum Kaukasus.

Historisches

In alten Kräuterbüchern wird empfohlen, die beblätterten Stängel in Wein anzusetzen. Das sollte der „inneren Erwärmung“ dienen.

Kurzbeschreibung

Das ausdauernde Bergbohnenkraut gehört zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Die Pflanzen bilden ein reich verzweigtes Wurzelsystem aus. Die Stängel verholzen recht schnell. Die Blätter sind sehr schmal. Die Farbe der kleinen Lippenblüten kann weiß, rosa oder violett sein.

Anbau im Garten

Das Bergbohnenkraut benötigt zum Wachstum viel Wärme und Sonne. Es darf nicht zu feucht gehalten werden. Trockenheit und nährstoffarmer Boden werden recht gut vertragen. Die Aussaat erfolgt im Mai. Der feinkörnige Samen wird nur flach mit Erde bedeckt. Nach dem Auflaufen wird auf einen Abstand von 30 x 30 cm vereinzelt. In milden Wintern bleibt das Kraut grün. Im Frühjahr werden die Pflanzen leicht zurück geschnitten.



Inhaltsstoffe

Die Inhaltsstoffe, überwiegend Öle und Gerbstoffe, ähneln denen des einjährigen Bohnenkrautes weitgehend.

Verwendung in der Küche

Es wird wie das einjährige Bohnenkraut verwendet. Ein wesentlicher Vorteil besteht darin, dass es fast das ganze Jahr frisch zur Verfügung steht.

Verwendung in der Hausapotheke

Bergbohnenkraut mit heißem Wasser überbrüht, ergibt einen entkrampfenden, magenstärkenden Tee.

Eberraute

Artemisia abrotanum

Heimat

Die Eberraute ist in Südeuropa und Vorderasien beheimatet. Mit Mönchen gelangte sie nach Mitteleuropa und wurde in den Klostergärten kultiviert. Heute ist sie fast in Vergessenheit geraten.



Historisches

Nach alten Überlieferungen sollten Eberautenzweige unter dem Kopfkissen kleinen Kindern zu einem ruhigen Schlaf verhelfen und brave Eheleute „vor schädlichem Zauber“ bewahren.

Kurzbeschreibung

Die Eberraute gehört in die Familie der Korbblütler (*Asteraceae*), in die auch Wermut, Estragon und Beifuß eingeordnet

sind. Aus einem recht kräftigen Wurzelstock entwickeln sich steil aufrecht stehende Stängel mit fein gefiederten Blättern. Die Wuchshöhe beträgt 50 bis 70 cm.

Anbau im Garten

Der Standort sollte voll sonnig und der Boden humos und etwas kalkhaltig sein. Trockenheit wird recht gut vertragen. Da nur wenige Pflanzen benötigt werden, ist der Zukauf in einer Staudengärtnerei zu empfehlen. Eine Pflanze genügt für den Familienbedarf. Die buschige Pflanze lässt sich gut zu einer kleinen Hecke schneiden und eignet sich deshalb als Einfassung für niedrige Beete oder Wege. Die dafür benötigte größere Pflanzenanzahl kann man durch Stecklinge von einigen wenigen Mutterpflanzen selbst heranziehen. In strengen Wintern sollte man durch leichtes Abdecken etwas Schutz geben und erst im zeitigen Frühjahr zurückschneiden.

Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält ätherische Öle, Bitter- und Gerbstoffe sowie das Alkaloid Abrotinin.

Verwendung in der Küche

Das sehr aromatische Würzkraut hat einen etwas strengen, herben Geschmack mit leicht bitterem Nachgeschmack. Deshalb sollte man es sparsam verwenden. Zum Würzen nimmt man die frischen, zarten Triebspitzen während der ganzen Vegetationszeit.

Es eignet sich für Fleischgerichte und Soßen.

Das stark duftende Kraut wird auch zur Abwehr von Motten und Fliegen verwendet.

Verwendung in der Hausapotheke

Frisch oder getrocknet überbrühtes Kraut ergibt einen Appetit anregenden Tee.

Eibisch

Althaea officinalis

Heimat

Die Wildform des Eibisch stammt wahrscheinlich aus China. Er ist aber auch schon sehr lange in Europa heimisch.



Historisches

Der Name leitet sich vom Griechischen „altho“ ab und bedeutet so viel wie „heilen“. Von den Ägyptern und Syrern wurde er verwendet und auch in römischen Schriften wird er erwähnt. Bei Husten empfahl man ein Gemisch aus Eibisch und Wein.

Kurzbeschreibung

Eibisch gehört zur Familie der Malvengewächse (*Malvaceae*). Die Pflanze kann eine Höhe bis 2 m erreichen. Die großen Blätter sind gezähnt und graugrün. Die rosa oder weißen Blüten erscheinen im Spätsommer. Die dicken Wurzeln mit faserigem Fleisch laufen spitz zu.

Anbau im Garten

Eibisch ist eine winterharte Pflanze. Sie bevorzugt einen sonnigen Standort mit mittlerem Boden. Die Vermehrung kann durch Aussaat im Frühjahr erfolgen oder durch Teilung des Wurzelstockes einer mehrjährigen Pflanze. Die Pflanzen sollten ca. 50 cm Abstand voneinander haben. Frühestens im Herbst des 2. Standjahres können Wurzeln ausgegraben werden.

Inhaltsstoffe

Blätter und Wurzeln enthalten Stärke, Schleim, Pektin und Flavonide.

Verwendung in der Küche

Junge Blätter können Blattsalaten zugesetzt werden. Man kann sie auch wie Spinat zubereiten.

Verwendung als Heilmittel

Eibisch zeigt seine lindernde Wirkung besonders wenn es gilt, Schleimhäute zu schützen oder zu beruhigen. Getrocknete Blätter als Tee aufgegossen trinkt man gegen innere Entzündungen. Die Wurzeln werden ca. 8 Stunden in Wasser eingelegt. Als Tee wirken sie gegen Husten und Durchfall.

Estragon

Artemisia dracunculus

Heimat

Die Heimat von Estragon reicht von Mittelasien über die Mongolei bis Sibirien. Erst relativ spät gelangte es von dort in die Mittelmeerländer und nach Mitteleuropa.

Historisches

Schon die alten Römer nahmen an, dass das Kraut vor Schlangenbiss schützen sollte. Noch im Mittelalter war man von dieser Meinung überzeugt, denn in einem alten Kräuterbuch ist zu lesen "Die Blätter auf giftige Biss gelegt ziehen das Gift heraus und heilen die Biss".

Auch heute wird die Pflanze im Volksmund in manchen Gegenden noch als „Schlangenkraut“ oder „Kleiner Drache“ bezeichnet.

Kurzbeschreibung

Estragon gehört in die Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Er bildet eine kräftige, bis 1,50 m hoch wachsende Pflanze. An den Triebspitzen erscheinen im Sommer unscheinbare, gelbgrüne Blüten.

Anbau im Garten

Die Pflanze benötigt viel Platz im Garten. In unseren Breiten werden zwei Formen des Estragon angebaut.

Die erste Form ist der Französische oder Deutsche Estragon. Diese stellt mehr Ansprüche an den Standort und die Kulturbedingungen, ist aber zarter und aromatischer als die zweite Form, der Russische oder Sibirische Estragon. Dieser ist an-

spruchsloser und widerstandsfähiger, aber auch etwas bitterer im Geschmack.



Die Samen des Französischen oder Deutschen Estragons reifen in unseren Breiten nicht aus, die Pflanze ist deshalb bei uns nur durch Ausläufer vermehrbar. Der Boden für den Anbau von Estragon kann etwas schwerer sein. Das hat auch gleichzeitig den Vorteil, dass diese Böden eine gewisse Menge Feuchtigkeit halten, wofür die Pflanze recht dankbar ist. Der Standort sollte möglichst sonnig sein, aber auch im Halbschatten kommt die Pflanze noch gut zurecht. Der Russische Estragon wird im April mit einem Reihenabstand von ca. 40 cm ausgesät. Nach dem Auflaufen wird auf 40 cm in der Reihe vereinzelt. Da für den Haushalt nur 1 bis 2 Pflanzen benötigt werden, lohnt eine eigene Anzucht kaum. Die Wurzel ausläufer des Französischen Estragons werden im Abstand 40 x 40 cm gepflanzt. Besonders der Französische Estragon ist nicht völlig winterhart. Vor allem in offenen Lagen ist ein leichter Winterschutz deshalb notwendig. Junge, zarte Triebspitzen und Blätter können während der Vegetationszeit ständig abgepflückt werden.

Zum Trocknen wird das Kraut kurz vor Blühbeginn geschnitten. Das Aroma lässt beim Trockenvorgang aber rasch nach.

Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält ätherische Öle sowie Gerb- und Bitterstoffe.

Der Französische Estragon enthält außerdem noch Estragol als Bestandteil seines ätherischen Öles.

Verwendung in der Küche

Als Küchengewürz findet vornehmlich der Französische Estragon Verwendung. Er sollte aber infolge seines andern Gewürze leicht übertönenden Geschmacks nur in geringen Mengen verwendet werden. Vor allem in der französischen Küche wird Estragon schon seit Jahrhunderten als vollendetes Gewürz für Eierspeisen und Geflügelgerichte verwendet. Estragon gibt zahlreichen Soßen eine delikate Würze. Olivenöl und Weinessig lassen sich durch Einlegen von Estragon aromatisieren. Zum Würzen von Soßen und Quark sowie zum Einlegen von Gurken können die würzigen Blätter ebenfalls verwendet werden.

Verwendung in der Hausapotheke

Getrocknetes Kraut als Tee aufgebrüht wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd und regt die Nierentätigkeit an.

Fenchel

Foeniculum vulgare var. dulce

Heimat

Fenchel stammt aus Kleinasien und den Mittelmeerländern.

Heute ist er auch in Mitteleuropa verbreitet und gedeiht auch in Übersee.



Historisches

Er wurde bereits im antiken Griechenland und im alten Rom verwendet und kam früh nach Mitteleuropa. Bereits Plinius beschreibt den Fenchel als Gewürz und zur Stärkung schwacher Augen. In einem alten Kräuterbuch heißt es: "Fenchelsaft mit warmer Milch gemischt, den säugenden Kindern zu trinken gegeben ist ihnen gut...".

Kurzbeschreibung

Fenchel gehört in die Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Seine kräftigen Wurzeln reichen tief in den Boden. Die markigen Stängel verzweigen sich und tragen fein gefiederte Blättchen. An den im Sommer erscheinenden großen Dolden sitzen zahlreiche, kleine Blüten.

Anbau im Garten

An Standort und Boden stellt die Pflanze recht hohe Ansprüche. Der Boden sollte nährstoffreich, feucht und vor allem tiefgründig sein, dazu ein voll sonniger Standort. Die Aussaat erfolgt im Frühjahr. Wenn Fenchel einmal im Garten vorhanden ist, samt er sich meist selbst wieder aus. Die Pflanze wird bis zu 2 m hoch, benötigt demzufolge entsprechend viel Platz. Man sollte Fenchel nicht zu lange an der gleichen Stelle stehen lassen. Er bildet dann einen solch kräftigen Wurzelstock, der nur schwer zu entfernen ist. Das Kraut stirbt im Winter ab. Die Wurzeln überdauern im Boden. Leichter Winterschutz ist angebracht. Die Samen reifen im Spätsommer zeitlich sehr unterschiedlich aus.

Inhaltsstoffe

Fenchel riecht sehr würzig, am ehesten vergleichbar mit Anis.

Die Samen sind reich an ätherischen Ölen, insbesondere Anethol, Zucker, Stärke und Mineralstoffe.

Verwendung in der Küche

Frische Blätter eignen sich zu Salaten, Soßen und Fischgerichten, reife Samen zum Würzen von Fleisch und allerlei Backwerk.

Verwendung in der Hausapotheke

Fencheltee mit Bienenhonig ist ein bekanntes und bewährtes Mittel gegen Hu-

sten, insbesondere für Kinder. Er hilft auch bei Blähungen und Magenbeschwerden.

Heiligenkraut

Santolina chamaecyparissus

Heimat

Heiligenkraut stammt aus Südfrankreich und dem nördlichen Mittelmeergebiet.



Historisches

Bereits Griechen und Römer kannten Heiligenkraut. Es wurde Jahrhunderte lang von den Arabern medizinisch genutzt. In England galt das Kraut als Insekten- und Mottenmittel sowie zum Entwurmen.

Kurzbeschreibung

Heiligenkraut gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Es ist ein winterharter, mehrjähriger und immergrüner Halbstrauch. Dieser wird ca. 50 cm hoch. Die Blätter sind gezähnt und silbrig. Von Mitte des Sommers bis Frühherbst erscheinen die kleinen, gelben, knopfförmigen Blüten.

Anbau im Garten

Die immergrüne Pflanze eignet sich besonders gut für die Einfassung des Kräutergartens oder einzelner Beete, da sie sich sehr gut in die gewünschte Form schneiden lässt. Der Boden sollte sandig und nicht zu nährstoffreich sein, sonst wuchert die Pflanze zu stark und büßt die leicht silbrige Farbe ein.

Eine Aussaat lohnt sich nicht, da das Saatgut schwer zu beschaffen und der Keimerfolg oft nur gering ist. Die Vermehrung durch Stecklinge ist deshalb vorzuziehen. Vor der Blüte unverholzte oder im

Spätsommer schwach verholzte Stecklinge schneiden und in ein Erde-Sand Gemisch stecken. Sie treiben relativ schnell Wurzeln. Einzeln stehende Pflanzen im Abstand von ca. 50 cm auspflanzen, für Hecken 30 cm Abstand wählen.

Nach der Blüte sind die Pflanzen zu schneiden, da das Kraut sonst wuchert. In kalten Wintern ist ein Frostschutz sinnvoll.

Verwendung in der Küche

Als Gewürz hat es keine Bedeutung. Man kann das Kraut in Schubladen, unter Decken oder in Schränke legen, um Motten oder andere Insekten zu vertreiben.

Verwendung in der Hausapotheke

Auch hier hat es keine Bedeutung mehr. Früher wurde das Kraut auf Wunden gelegt, um den Heilprozess zu beschleunigen. Fein gemahlene Blätter sollen Schmerzen bei Insektenstichen lindern.

Johanniskraut

Hypericum perforatum

Heimat

Ursprünglich in Europa beheimatet, kommt das Johanniskraut mittlerweile in den meisten Regionen der Erde auf Wiesen und an Wegrändern vor.

Historisches

Johanniskraut galt bereits im mittelalterlichen Europa als magische Pflanze zur Abwendung von Unheil. Auch medizinisch wurde die Pflanze genutzt. Im 19. Jahrhundert geriet die Pflanze in Vergessenheit. Neuere Forschungen haben aber das Interesse wieder geweckt, da sich die Pflanze als wertvolles Mittel bei der Behandlung von Nervenschmerzen erwiesen hat.

Kurzbeschreibung

Die Pflanze gehört in die Familie der *Clusiaceae*. Johanniskraut ist eine bis 80 cm hohe, aufrecht wachsende Pflanze mit gelben Blüten. Die Blütenblätter und Blätter besitzen winzige Öldrüsen.

Anbau im Garten

Die Pflanze benötigt einen sonnigen Standort mit gut durchlässigen, kalkhaltigen Boden. Die Vermehrung erfolgt im

Frühjahr durch Samen oder im Herbst durch Teilung des Wurzelstockes.



Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält ätherische Öle, Hypericin und Flavonide.

Verwendung in der Hausapotheke

Das in der Pflanze enthaltene Hypericin hat eine antidepressive Wirkung. Damit ist Johanniskraut eine wertvolle Heilpflanze bei Nervenbeschwerden, gegen Angstzustände, Depressionen und Schlaflosigkeit. Johanniskrautöl ist ein ausgezeichnetes Antiseptikum.

Lavendel

Lavandula angustifolia

Heimat

Lavendel stammt aus den Mittelmeerländern Südeuropas, wo er vor allem trockene Standorte besiedelt.

Historisches

Schon vor langer Zeit wurden Duftsträuße mit blühendem Lavendel in den Wäscheschrank gelegt. Sie verbreiten nicht nur einen angenehmen Geruch, sondern sollten auch die Motten vertreiben und überdies noch vor Krankheiten schützen.

Kurzbeschreibung

Lavendel gehört in die Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Er bildet einen kleinen Strauch von 30 bis 50 cm Höhe. Die nadelartigen Blätter sind grau-grün gefärbt. Von Juli bis in den Spätsommer entfalten sich die aromatisch duftenden, blauen Blüten.

Anbau im Garten

Lavendel liebt leichten, kalkhaltigen Boden und benötigt viel Sonne und Wärme. Bei einer Anzucht aus Samen ist eine Vorkultur nötig, da die Samen sehr langsam keimen. Ab Mai können die Pflanzen in einem Abstand von ca. 30 x 30 cm ausgepflanzt werden. Eine Vermehrung ist auch durch Stecklinge und Teilung möglich. Nach der Blüte ist ein leichter Rückschnitt zu empfehlen. Im Winter sollten die Pflanzen einen leichten Frostschutz erhalten.



Inhaltsstoffe

Lavendel enthält neben Harzen, Gerb- und Bitterstoffen vor allem ätherische Öle.

Verwendung in der Küche

Nur junge Triebe und Blätter zum Würzen von Soßen und Eintöpfen sowie Fisch- und Fleischgerichten mitkochen. Die Blüten duften zu stark. Auf Grund seines herben und leicht bitteren Geschmackes wird

Lavendel bei uns nur selten als Küchengewürz verwendet.

Verwendung in der Hausapotheke

Aus Lavendelblüten kann ein beruhigender Tee bereitet werden. Eine Einreibung mit Lavendelöl löst Muskelverspannungen und mindert Kopfschmerzen. Anregend und erfrischend wirkt ein Lavendelbad. Blühende Triebe getrocknet als Duftsträuße in den Wäscheschrank gelegt verbreiten angenehme Frische.

Liebstockel

Levisticum officinale

Heimat

Liebstockel stammt vermutlich aus dem Iran und ist von dort über die Mittelmeerlande auch in unser Gebiet gelangt.

Historisches

Mit den Mönchen gelangte die Pflanze über die Alpen und wurde in den Klostergärten ausgepflanzt. In der folgenden Zeit wurde sie oft als „Bauchwehkraut“ genutzt.



Kurzbeschreibung

Liebstockel gehört zur Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Der kräftige, verzweigte Wurzelstock wächst tief in den Boden hinein. Die Blätter sind glänzend

grün. Die kleinen Blüten sitzen auf Dolden. Das Laub friert im Winter völlig herunter.



Anbau im Garten

Liebstockel ist eine ausdauernde, völlig frostharte Pflanze, die unter günstigen Bedingungen bis 2 m hoch werden kann. Da sie innerhalb einer relativ kurzen Zeit eine recht große Blattmasse und einen mächtigen, tief verzweigten Wurzelstock ausbildet, bevorzugt sie einen tiefgründigen Boden mit ausreichender Feuchtigkeit.

Die Pflanze kommt jedoch auch noch mit recht ungünstigen Wachstumsbedingungen zurecht. Sie verträgt Halbschatten und kann viele Jahre am gleichen Ort stehen bleiben, allerdings ist der mächtige Wurzelstock dann nur schwer zu entfernen. Liebstockel wird im Frühjahr an Ort und Stelle ausgesät oder eine ältere Pflanze wird geteilt. Eine Pflanze reicht für eine Familie aus, weshalb eine eigene Anzucht nicht lohnend ist. Die doch recht stark wachsenden Pflanzen sollten mindestens in einem Abstand von 50 bis 60 cm voneinander stehen. Wenn diese erst einmal gut eingewurzelt sind, benötigt Liebstockel nur noch wenig Pflege, zumal infolge der großen Blattmasse bald eine gute Bodenbedeckung erreicht wird.

Der kräftige Wurzelstock reicht tief in den Boden, so dass auch in Zeiten mit wenigen Niederschlägen die Pflanze aus tieferen Bodenschichten ihren Wasserbedarf decken kann. Die als Würzkraut verwendeten jungen Blätter können während der gesamten Vegetationszeit entnommen werden.

Die Blätter können auch als Wintervorrat getrocknet werden. Wie bei den meisten stark wasserhaltigen Kräutern ist die Würzkraft natürlich dann geringer.

Ein Teil der Wurzeln mehrjähriger Pflanzen kann ausgegraben, gesäubert, getrocknet und ebenfalls zum Würzen verwendet werden.

Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält ätherische Öle, Harze, Säuren und Bitterstoffe.

Verwendung in der Küche

Die im Volksmund für Liebstöckel oft verwendete Bezeichnung "Maggikraut" charakterisiert den Geschmack, den das Würzkräut den Gerichten verleiht. Das Aroma, vor allem des frischen Krautes ist so intensiv, dass man zum Würzen nur kleine Mengen verwenden sollte.

Liebstöckel wird zum Würzen deftiger Eintopfgerichte und Suppen verwendet. Auch Fleischspeisen und Soßen erhalten durch das Würzkräut jenen Geschmack, der mit keinem anderen Gewürz verwechselt werden kann. Das Kraut oder auch Wurzelstücke, egal ob frisch oder getrocknet, werden mitgekocht.

Aus frischen Liebstöckelblättern kann auch eine kräftig würzige Kräuterbutter bereitet werden.

Verwendung in der Hausapotheke

Ein Tee aus getrockneten Wurzelstücken wirkt harntreibend und lindert Magen- und Darmbeschwerden.

Lungenkraut, Echtes

Pulmonaria officinalis

Heimat

Es wächst in feuchten, lichten Wäldern Europas.



Historisches

Nach der mittelalterlichen Signaturenlehre, welche die Pflanzen nach ihrer Ähnlichkeit mit dem betroffenen Organ zuordnete, war das Lungenkraut für Brustleiden bestimmt.

Kurzbeschreibung

Die Pflanze gehört in die Familie der Borretschgewächse (*Boraginaceae*).

Lungenkraut ist eine mehrjährige, bis 30 cm hoch werdende Pflanze mit borstigen, spitzovalen, weiß gefleckten Blättern und blauviolett Blüten.

Anbau im Garten

Die Vermehrung erfolgt durch Aussaat im Frühjahr oder Teilung im Herbst. Lungenkraut ist ein echter Frühlingsblüher, der auch im Halbschatten von Laubbäumen gedeiht.

Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält Allantoin, Flavonide, Gerb- und Schleimstoffe, Saponine und Vitamin C.

Verwendung in der Hausapotheke

Wegen seines Schleimgehaltes eignet sich Lungenkraut bei Atemwegserkrankungen, insbesondere chronischer Bronchitis.

Mädesüß

Filipendula ulmaria

Heimat

Mädesüß ist in Europa auf feuchten Standorten heimisch.

Historisches

Mädesüß wurde in der Volksmedizin schon lange genutzt. In einem alten Kräuterbuch heißt es: "sie hilft all jenen, die von Koliken gepeinigt werden, wenn sie in Wein gekocht und der Sud auf den Bauch gerieben wird". Die Pflanze wurde auch als „Streukraut“ verwendet, denn „der Duft macht das Herz froh und vergnügt und erfreut die Sinne“. Es wurde oft in Kirchen verstreut und in Brautkränze geflochten. Im Mittelalter soll sie zum Aromatisieren und Süßen von Met verwendet worden sein, daher wohl auch der deutsche Name. 1890 wurde aus Mädesüß Salicylsäure isoliert und dann erst-

mals synthetisch hergestellt. Sie diente zur Herstellung von Aspirin.

Kurzbeschreibung

Die winterharte Pflanze gehört zu den Rosengewächsen (*Rosaceae*). Der Stängel ist hohl, gefurcht und rötlich gefärbt. Das Blatt ist tief gezähnt. An den Triebspitzen befinden sich im Sommer Büschel mit winzigen, cremefarbenen Blüten.

Anbau im Garten

Die Pflanze liebt Feuchtigkeit. Bei guten Wachstumsbedingungen wird sie bis 1,20 m hoch, benötigt also viel Platz. Mädesüß kann im Frühjahr oder Herbst durch Wurzelteilung vermehrt werden.

Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält ätherische Öle, Salicylsäurederivate und Gerbstoffe.

Verwendung in der Hausapotheke

Mädesüß hilft gegen Magenübersäuerung und ist ein unbedenkliches Mittel gegen Durchfall.



Malve (Wilde)

Malva sylvestris

Heimat

Die Malve ist in Europa und Asien beheimatet, mittlerweile aber wohl auf der ganzen Welt eingebürgert.



Historisches

In Südeuropa gehört die Malve zu den ältesten Nutzpflanzen. Ihre jungen Blätter und Sprosse wurden schon vor der Zeitenwende verzehrt. Ein spanisches Sprichwort sagt: "Malve im Gemüsegarten, lässt den Doktor draußen warten".

Kurzbeschreibung

Die Malve gehört in die Familie der Malvengewächse (*Malvaceae*).

In der Natur kommt die Malve an trockenen Stellen, Wegrändern und auf Brachland vor. Auf einer fleischigen Pfahlwurzel stehen mehrere bis 1,50 m lange Triebe. Die fünfblättrigen Blätter sind am Rande gesägt und tragen von Mai bis September rosa- bis lilafarbene Blüten.

Anbau im Garten

Die wilde Malve wächst problemlos im Garten und ist leicht auszusäen. Wegen ihrer Höhe sollte sie am Beetrand bzw. vor Mauern oder Gebäuden stehen. Die Blüten und Früchte bilden sich erst im 2. Standjahr. Die Malve samt am Standort

leicht selbst aus. Die Pflanzen werden auf ca. 50 cm Abstand vereinzelt.

Inhaltsstoffe

In der Pflanze sind Flavonglycoside, Schleim- und Gerbstoffe enthalten.

Verwendung in der Hausapotheke

Die Malve hat Schleimhaut schützende Eigenschaften. Blüten und Blätter bilden einen Schutzfilm für empfindliche Hautbereiche. Als Umschlag aufgetragen wirkt sie abschwellend. Zusammen mit Eukalyptus ist sie ein gutes Mittel bei Husten.

Melisse

Melissa officinalis

Heimat

Die Melisse stammt aus dem vorderen Orient und ist dort eine uralte Heilpflanze.

Historisches

Römer, Griechen und Araber schätzten Melisse bereits als Heilpflanze. Über die Mittelmeerländer hielt sie Einzug in die Klostergärten des Mittelalters und wurde auch hier bald eine geschätzte Heilpflanze. Die alten Kräuterväter schätzten sie sehr. So heißt es in einem alten Kräuterbuch "Die Melisse macht anmutige Träume, weshalb man sie bei der Abendtafel genießen sollte".



Kurzbeschreibung

Die Melisse gehört zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Auf einem stark verzweigten Wurzelsystem sitzen die kantigen Stängel, welche eiförmige, leicht gezähnte Blätter tragen. In den Blattachseln

erscheinen im Sommer kleine weiße Blüten.

Anbau im Garten

Die Melisse, wegen des beim Zerreiben auftretenden intensiven Zitronenduftes auch Zitronenmelisse genannt, ist eine bis 80 cm hoch werdende, kräftige und ausdauernde Pflanze. Ihr Standort im Garten sollte sonnig und windgeschützt sein. Die Ansprüche an den Boden sind gering. Zu leichter Boden sollte mit Humus verbessert, zu schwerer Boden mit Sand aufgelockert werden. Die Vermehrung erfolgt durch Aussaat oder durch Teilung der Wurzelstöcke älterer Pflanzen, seltener durch Stecklinge.

Die Aussaat kann an Ort und Stelle oder an einem geschützten Platz zum Vorkultivieren erfolgen. Da man für den Haushaltsbedarf nur wenige Pflanzen benötigt, ist der Zukauf einiger Pflanzen die einfachste Art der Pflanzenbeschaffung. Die Aussaat bzw. Pflanzung erfolgt in einem Reihenabstand von ca. 30 cm. In der Reihe wird dann ebenfalls auf ca. 30 cm vereinzelt.

Da Melisse viele Jahre am gleichen Standort stehen bleiben kann, wirken sich reichliche Kompostgaben vor der Aussaat oder Pflanzung günstig aus. Die Melisse bildet dichte Büsche, die später das aufkommende Unkraut recht gut unterdrücken.

Die jungen Triebe und Blätter können während der ganzen Vegetationsperiode gepflückt werden. Ältere Blätter sollte man nicht mehr verwenden. Sie sind hart und schmecken bitter.

Zum Trocknen werden die oberen, nicht verholzten Teile der Stängel geschnitten, gebündelt und an einem luftigen, schattigen Ort zum Trocknen aufgehängt. Leider verflüchtigt sich beim Trocknen ein großer Teil der duftenden ätherischen Öle. Die oberirdischen Teile der Pflanze sterben im Winter ab. Die Wurzelstöcke sind recht winterhart, so dass die Pflanze kaum einen Winterschutz benötigt.

Die blühende Pflanze ist eine hervorragende Bienenweide.

Inhaltsstoffe

Melissenkraut enthält verschiedene ätherische Öle sowie Gerb- und Bitterstoffe.

Verwendung in der Küche

Frische Melissenblätter verleihen Salat- und Kräutersoßen einen erfrischenden leichten Zitronengeschmack. Frische Blattsalate und auch Fruchtsalate können mit Zitronenmelisse verfeinert werden. Feingehackte Blätter unter Quark gemischt geben einen würzigen Brotaufstrich.

Verwendung in der Hausapotheke

Melissentee wirkt beruhigend und Schlaf fördernd. Mit Honig versetzt ist er ein altes Hausmittel gegen Erkältungskrankheiten. Melissenauszüge geben zahlreichen Kräuterlikören ihren typischen Geschmack. Der von Mönchen entwickelte und hergestellte Melissengeist war lange Zeit ein verbreitetes Hausmittel gegen vielerlei Beschwerden.

Einige Zweige in guten Weinessig eingelegt ergeben einen würzigen Kräuternessig. Zitronenmelisse ist eine typische Pflanze, bei der wie bei vielen Kräutern Heilwirkung und Verwendung als Würzkraut fließend ineinander übergehen.

Mutterkraut

Tanacetum parthenium



Heimat

Ursprünglich war Mutterkraut in Südeuropa heimisch. Heute findet man die Pflanze auch in Europa, Australien und Nordamerika.

Historisches

Die Bezeichnung Mutterkraut rührt von der Anwendung bei Frauenleiden her. Es gilt als überliefertes Regulans für Menstruation und sollte deshalb nicht von schwangeren Frauen benutzt werden.

In der Gegenwart wurde die Pflanze wieder interessant, da es sich zeigte, dass sie bei Migräneerkrankungen Erleichterung bringen kann.

Die Pflanze wurde seit Jahrhunderten zur Behandlung nervöser Schmerzen und hysterischer Anfälle verwendet.

Kurzbeschreibung

Die Pflanze gehört in die Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Der aufrechte, fein gerillte Stiel ist kahl, oft braunrot überlaufen und kann bis 70 cm hoch werden. Die Blätter sind einfach bis doppelt fiederspaltig und am Rande gezähnt. Die Blüten ähneln Margariten mit gelber Mitte und weißen Blütenblättern. Die Blütezeit ist von Mai bis September.

Anbau im Garten

Mutterkraut ist eine weitgehend anspruchslose Pflanze. Sie bevorzugt durchlässigen Boden und viel Sonne. Sie lässt sich leicht aus Samen ziehen. Einmal angebaut, samt sie von selbst wieder aus.

Inhaltsstoffe

Die Pflanze beinhaltet ätherisches Öl, Parthenolid und Kampfer.

Verwendung in der Hausapotheke

Klinische Studien in Großbritannien belegten Mutterkraut als Mittel gegen Migräne. Allerdings kennt man den Wirkungsmechanismus noch nicht genau.

Origano oder Dost

Origanum vulgare

Heimat

Die Pflanze stammt aus Südeuropa, ist aber auch in verschiedenen Gebieten Asiens beheimatet. Sie wächst mittlerweile

auch wild an warmen, trockenen Plätzen in vielen Teilen Europas.

Historisches

Im Mittelalter sollte ein Strauß Dost der Teufelsabwehr dienen. Unter das Essen gemischt wurde er auch als Stärkungsmittel betrachtet.

Kurzbeschreibung

Origano oder Dost gehört zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Auf dem kräftigen Wurzelstock sitzen die rötlichen, kantigen Stängel mit eiförmigen Blättern. Diese sind mit feinen Drüsen besetzt. Die in lockeren Trugdolden sitzenden Blüten sind meist rosa gefärbt.



Anbau im Garten

Die Pflanze ist recht anspruchslos. Sie liebt warme, trockene Lagen, benötigt also viel Sonne. Die Vermehrung erfolgt durch Aussaat im Frühjahr, durch Teilung der Wurzelstöcke oder durch Ausläufer. Der Reihenabstand sollte 25 bis 30 cm betragen. Die Wuchshöhe beträgt 30 bis 40 cm.

Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe.

Verwendung in der Küche

Der Geschmack ähnelt stark dem Majoran, ist aber ein wenig bitterer und herber. Das Aroma und somit die Würzkraft ist wie bei vielen Würzkräutern stark abhängig von der Sonnenscheindauer während seiner Entwicklung. Zum Würzen verwendet werden Blätter und junge Triebe, die mit gekocht werden können. Origano eignet sich zum Würzen von Fleisch, Käse, Pizza und verschiedensten Suppen.

Verwendung in der Hausapotheke

Aus dem getrockneten Kraut kann ein appetitanregender Tee bereitet werden. Mit Honig versetzt wirkt er auch gegen Husten.

Rosmarin

Rosmarinus officinalis

Heimat

Rosmarin wächst noch heute in den sonnenüberfluteten, kargen und steinigen Regionen rund um das Mittelmeer. Dort kann er meterhohe Büsche bilden.

Historisches

Rosmarin wurde schon im Altertum neben seiner Heilwirkung auch für religiöse Zwecke genutzt. Griechen und Römer bekränzten Götterbilder mit dem heiligen Kraut. Schon zeitig gelangte die Pflanze in unser Gebiet und hatte noch im Mittelalter eine große Bedeutung. Bräute trugen Rosmarinkränze als Symbol der Treue.

Kurzbeschreibung

Rosmarin gehört in die Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Er ist immergrün und bildet einen Strauch. Die schmalen, derben Blätter wirken wie Nadeln. Diese sind oberseits dunkelgrün, unterseits grau gefärbt. Im Frühsommer erscheinen in den Blattachseln die meist zart-blauen Blüten.

Anbau im Garten

Rosmarin ist in Hinblick auf den Boden recht anspruchslos. Die sonnigste Stelle im Garten, möglichst noch nahe an einer die Wärme speichernden Hauswand, sollte als Standort ausgewählt werden. Ein karger, für Wasser gut durchlässiger Boden verhindert zu starken Wuchs und lässt im Herbst die oberirdischen Triebe gut ausreifen. Pflanzen mit ungenügend ausgereiftem Holz überwintern schlecht.

Eine eigene Anzucht aus Samen ist zwar möglich, jedoch recht aufwändig und langwierig. Da wenige Pflanzen für den Hausgebrauch ausreichen, ist ein Zukauf der Pflanzen oder die Vermehrung durch Stecklinge von einer älteren Pflanze zu empfehlen.

Unverholzte Triebe und Triebspitzen können während der gesamten Vegetationsperiode entnommen werden, bei größte-

ren und älteren Pflanzen auch während der Wintermonate.

Da Rosmarin in unseren Breiten nicht winterhart ist, muss die Pflanze einen guten Winterschutz erhalten. Günstig ist es, Rosmarin in einem Gefäß zu ziehen und dieses während der Vegetationsperiode im Kräuterbeet in den Boden einzusenken. Vor den ersten Frösten wird die Pflanze mit dem Gefäß aus dem Boden genommen und in einem hellen, frostfreien aber kühlen Raum überwintert. Wenn der Topf gut durchwurzelt ist, holt sich die Pflanze Nährstoffe und Wasser meist durch das Abzugsloch am Boden des Gefäßes, indem einige Wurzeln in den Gartenboden hineinwachsen. Bis die Pflanzen die entsprechende Größe haben ist darauf zu achten, dass die Wurzelballen nicht austrocknen.



Inhaltsstoffe

Der besonders an sonnigen Tagen intensive, typische Duft kommt von ätherischen Ölen, die Kampfer beinhalten. Außerdem sind Harze, Gerb- und Bitterstoffe enthalten.

Verwendung in der Küche

Das Kraut würzt sehr stark und sollte deshalb nur in kleinen Mengen verwendet werden. Auch getrocknet behält es noch viel von seiner Würzkraft.

Es ist vor allem in Italien und Frankreich als Würzkraut beliebt.

Rosmarin wird zum Würzen von Fleischgerichten, besonders zu Hammel-, Schweinefleisch und Wild verwendet, ebenso zu Fisch und Geflügel, Soßen und Suppen. Beim Grillen entfaltet ein Zweig, über die Holzkohle gelegt, sein würziges Aroma.

Verwendung in der Hausapotheke

Rosmarintee wirkt nervenstärkend und appetitanregend. Letztlich kann das Kraut auch als belebender Badezusatz verwendet werden.

Rosmarinwein hilft bei geistiger Erschöpfung. Bei Rheuma, Nerven- oder Kopfschmerzen kann eine Einreibung mit Rosmarinspiritus Linderung bringen. Rosmarinzwige im Kleiderschrank sollen die Motten fernhalten.

Salbei

Salvia officinalis

Heimat

Salbei stammt aus den Mittelmeerländern und wächst dort heute noch wild auf trockenen, sonnigen Hängen.

Historisches

Die Pflanze gelangte schon frühzeitig nach Mitteleuropa. Im Mittelalter wurde sie als "Grüne Apotheke" bezeichnet. In den Klostersgärten des Mittelalters genoss sie höchste Wertschätzung. In einem alten Spruch heißt es „Warum sollst du sterben, wenn du Salbei in deinem Garten hast“.

Kurzbeschreibung

Salbei gehört in die Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Er ist ein winterharter Halbstrauch.

Aus einem verzweigten Wurzelstock wachsen Triebe, welche im unteren Teil bald verholzen. Die Blätter sind filzig behaart und je nach Kulturform grün, grau, rötlich oder bunt.

Ebenso unterschiedlich variieren die Blütenfarben. Im Sommer schmücken die attraktiven Blüten den Kräutergarten.

Anbau im Garten

Salbei mit seinen vielen verschiedenen Formen hat auch als Zierpflanze Einzug in

unsere Gärten gehalten, so dass man ihn mit Recht sowohl als heilkräftige Zierpflanze als auch als zierende Heilpflanze bezeichnen kann. Besonders der auffällige Muskatellersalbei wird wegen des Zierwertes seiner Blüten gern angebaut (siehe unter Muskatellersalbei).



Die Pflanze kann unter günstigen Wachstumsbedingungen ca. 50 cm hoch werden. Der Boden sollte nicht zu schwer, gut durchlässig und etwas kalkhaltig sein. Wichtiger als die Bodenbeschaffenheit ist ein voll sonniger Standort. Er gedeiht zwar auch im Halbschatten, aber das intensive, typische Aroma ist dann natürlich weniger intensiv ausgebildet.

Die Aussaat erfolgt im Frühjahr mit einem Reihenabstand von ca. 40 cm.

Durch Teilung der Wurzelballen mehrjähriger Pflanzen oder durch Stecklinge ist ebenfalls eine Vermehrung sehr einfach möglich. Die Teilung der Wurzelballen dient gleichzeitig der Verjüngung der Pflanzen, die alle 3 bis 4 Jahre vorgenommen werden sollte, da die Wurzelstöcke mit zunehmendem Alter stark verholzen. Die Pflanzen sollten deshalb auch jedes Frühjahr stark zurück geschnitten werden, damit sie buschig bleiben, denn Salbei treibt aus dem alten Holz wieder aus. Ältere Pflanzen bedecken weitgehend den Boden, sodass der Unkrautwuchs recht gut unterdrückt wird. Zusätzliche Wassergaben in Trockenzeiten benötigt Salbei nicht.

Die Ernte der jungen Blätter ist während der ganzen Vegetationsperiode möglich.

Zum Trocknen wird das Kraut kurz vor der Blüte geerntet, es behält weitgehend sein Aroma.

Inhaltsstoffe

Die Blätter enthalten ätherische Öle, wie Thujon, Cineol und Borneol, Gerb- und Bitterstoffe, Kampfer und verschiedene Säuren.

Verwendung in der Küche

Salbei findet vor allem in der italienischen Küche Verwendung. Mit seinem herben Aroma würzt er recht stark, sollte deshalb nur in kleinen Mengen verwendet werden. Er eignet sich besonders zum Würzen von Fleisch- und Fischgerichten sowie deftiger Suppen.

Auch Eintöpfe und Nudelgerichte erhalten durch Salbei einen typischen Geschmack. Das Kraut wird frisch oder getrocknet mitgegart.

Verwendung in der Hausapotheke

Salbeitee wirkt gegen Halsschmerzen und Übererregbarkeit und fördert die Verdauung, abgekühlt kann er zum Gurgeln verwendet werden. Wegen ihrer entzündungshemmenden Wirkung sind Salbeieextrakte in vielen Zahnpasten und Mundwässern enthalten.

Schnittlauch

Allium schoenoprasum

Heimat

Schnittlauch kommt in Europa wild wachsend auf feuchten Standorten vor.

Historisches

Die Verwendung von Schnittlauch ist in China schon aus alten Zeiten bekannt. Marco Polo berichtete ebenfalls von seinem Wohlgeschmack. Schnittlauch wurde in Europa bereits im Altertum in der Küche verwendet.

Kurzbeschreibung

Schnittlauch gehört in die Familie der Liliengewächse (*Liliaceae*). Zur gleichen Familie gehören Zwiebel und Knoblauch. Er ist ein mehrjähriges, winterhartes Zwiebelgewächs mit hohlen, röhrenförmigen Blättern.

Im Sommer blüht die Pflanze mit lilafarben bis rötlichen Blüten. Im Winter sterben die dicht stehenden, wie Halme aussehenden Blätter ab.



Anbau im Garten

Neben Petersilie ist Schnittlauch eine der bei uns bekanntesten und am häufigsten verwendeten Würzpflanzen.

Die Pflanze bevorzugt im Gegensatz zu vielen anderen Gewürzkräutern nährstoffreiche Böden in gutem Kalk- und Humuszustand. Sie benötigt zu einem guten Wachstum auch genügend Feuchtigkeit. Zur Ausbildung seiner Inhaltsstoffe braucht Schnittlauch nicht unbedingt volle Sonne, gedeiht auch im Halbschatten.

Die Vermehrung erfolgt durch Samen oder Teilung der Wurzelstöcke älterer Pflanzen. Es gibt verschiedene Sorten mit feinen bis hin zu recht groben Blättern.

Die Aussaat erfolgt im Frühjahr oder Spätsommer direkt in das Freiland. Der Reihenabstand beträgt ca. 25 cm. Die geteilten Wurzelstöcke werden in einem Abstand von ca. 25 x 25 cm ausgepflanzt. In das Pflanzloch sollte nach Möglichkeit etwas gut verrottete Komposterde oder ein organischer Langzeitdünger gegeben werden, um den Nährstoffbedarf zu decken. Nach der Pflanzung wird gut gewässert.

Die röhrenförmigen Schnittlauchblätter können vom Frühjahr bis in den Spätherbst geerntet werden. Man sollte allerdings auch ab und zu die Lauchblätter auswachsen lassen, sonst wird der Wurzelstock zu sehr geschwächt. Besonders die Wurzelstöcke, welche man während

der Wintermonate zum Treiben verwenden will, müssen während der Vegetationsperiode genügend Reservestoffe einlagern können.

Schnittlauch wird zum Würzen in frischem Zustand verwendet. Um auch während der Wintermonate frischen Schnittlauch zur Verfügung zu haben, kann man die Wurzelballen in geeignete Gefäße einschlagen und an einem warmen und hellen Ort aufstellen. Nach einer bestimmten Zeit, die wesentlich von der vorherrschenden Temperatur abhängt, treiben aus dem Wurzelstock die röhrenförmigen Blätter. Eine zusätzliche Düngung ist nicht erforderlich. Vor dem Treiben sollten die Ballen erst gut durchfrieren. Nach dem Auftauen werden sie kurz vor dem Aufstellen zum Treiben einige Stunden in warmes Wasser gelegt.

Verwendung in der Küche

Schnittlauch wird nicht mitgekocht und erst kurz vor der Verwendung des Gerichtes fein geschnitten zugegeben. Er verleiht einer Vielzahl von Speisen einen würzigen Geschmack wie z.B. Suppen, Soßen, Salaten und Kartoffelgerichten. Zum Würzen von Quark- und Eierspeisen sowie als Belag für Butterschnitten wird er ebenfalls verwendet.

Die kugeligen Blüten können als farbenfrohe Garnierung verschiedener Salate und kalter Platten dienen.

Sonnenhut

Echinacea angustifolia-schmalblättriger S.
Echinacea purpurea-roter S.

Heimat

Sonnenhut ist im mittleren Teil Nordamerikas beheimatet. Die Pflanze wächst dort in lichten Wäldern.

Historisches

Die Pflanze wurde bereits von den indianischen Ureinwohnern medizinisch verwendet. Die Wurzel galt sogar als Gegenmittel bei Schlangenbissen. Erst im 19. Jahrhundert gelangte sie als Zierpflanze nach Europa. In alten Kräuterbüchern wird sie nicht erwähnt.

Als Arzneipflanze wird Sonnenhut in Mitteleuropa erst in neuerer Zeit genutzt.



Kurzbeschreibung

Sonnenhut ist eine ausdauernde, bis 90 cm hohe, krautige Pflanze aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae*). Aus einer verzweigten Wurzel treibt die Pflanze einen einfachen, im oberen Teil hohlen Stängel. Die dunkelgrünen Blätter sind lanzettförmig oder elliptisch. Die Blütenköpfe besitzen einen kegelförmigen Blütenboden. Die attraktiven Blüten sind eine Zierde für jeden Kräutergarten.

Anbau im Garten

Die Pflanzen gedeihen am besten in sandigen, nährstoffreichen Böden. Die Vermehrung erfolgt durch Aussaat im Frühjahr oder Teilung der Wurzel im Herbst. Der Abstand sollte 40 bis 50 cm betragen. Die Pflanze blüht von Juni bis August. Gesammelt werden die weit geöffneten Blüten von Pflanzen, die mindestens 3 bis 4 Jahre alt sein sollten. Die Wurzeln werden im Herbst oder Frühjahr gerodet, gewaschen und getrocknet.

Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält Alkamide, Kaffeesäure-Ester, Polysaccharide (Inulin), ätherisches Öl (Humulen) und Betain.

Verwendung in der Hausapotheke

Sonnenhut gilt in der westlichen Kräutermedizin als wichtigstes Mittel zur Stärkung des Immunsystems. Auch die Heilung von Entzündungen und Wunden wird gefördert.

Thymian

Thymus vulgaris

Heimat

Thymian stammt aus dem europäischen Mittelmeerraum, wo er auf kargen, sonnenüberfluteten Flächen wächst.

Historisches

Thymian wurde bereits im Altertum auf vielfältige Weise verwendet. Im alten Ägypten wurde er zum Einbalsamieren benutzt. Die alten Griechen verwendeten ihn bereits in der Küche als Würzkräuter. Im Mittelalter war die Pflanze Bestandteil der geweihten Kräuterbüschel. Sie sollten Haus und Stall vor Unglück bewahren. Bräute sollten einen Zweig in den Schuh legen und dabei murmeln „Ich tret' auf Thymian, schau' du mir keine and' re an“.

Thymian hat als Heil- und Würzkräuter somit eine lange Tradition.



Kurzbeschreibung

Thymian gehört in die Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Er bildet einen mehrjährigen, aromatisch duftenden Halbstrauch, dessen Zweige sich stark verästeln und allmählich verholzen. Die kleinen, derben Blättchen bleiben auch im Winter grün. Ab Mai erscheinen die duftenden, zierlichen, rosafarbenen Blüten.

Anbau im Garten

Neben seiner Bedeutung als Heil- und Würzkräuter wird er auch als Polsterpflanze im Ziergarten und als Wegeinfassung verwendet. Für diese unterschiedlichen Verwendungszwecke stehen viele Arten und Formen zur Verfügung.

Thymian sollte als Standort den sonnigsten Platz im Garten erhalten. Nur dort kann er seine Würzkraft voll ausbilden. An den Boden stellt die Pflanze keine besonderen Ansprüche, er sollte nur nicht zu schwer und nährstoffreich sein. Bedingt durch seine Herkunft gedeiht er an trockenen, nährstoffarmen und steinigen Standorten besonders gut und entfaltet bei voller Sonne erst dort seinen unverwechselbaren Duft. Auf stauende Nässe reagiert er mit kümmerlichem Wuchs.

Der rasch wachsende Französische Thymian ist in unseren Breiten nicht winterhart. Man sollte deshalb für unsere Gärten lieber den winterharten Deutschen Thymian für den Anbau vorziehen.

Die Vermehrung erfolgt durch Anzucht von Jungpflanzen an einem hellen Standort in einem warmen Raum oder direkt durch Aussaat ab April an Ort und Stelle. Der Reihenabstand beträgt ca. 20 cm. Am Boden aufliegende Stängel mehrjähriger Pflanzen bewurzeln sich leicht und können von der Mutterpflanze getrennt und als Ableger vermehrt werden. Außerdem kann man im Sommer schwach verholzte Triebe als Stecklinge schneiden oder im Herbst die Wurzelstöcke älterer Pflanzen teilen. Die Pflanzung erfolgt in einem Abstand von ca. 20 x 20 cm.

Die jungen Triebe der Pflanze können fast das ganze Jahr geerntet werden.

Mindestens einmal im Jahr sollten die Pflanzen völlig herunter geschnitten werden, sonst verholzen sie zu stark.

Thymian eignet sich auch recht gut zum Trocknen. Das Kraut wird geschnitten, wenn sich die Blütenknospen zu öffnen beginnen. Es wird gebündelt und an einem schattigen und luftigen Ort zum Trocknen aufgehängt.

Verwendung in der Küche

Die verdauungsfördernden Eigenschaften des Thymians machen ihn zu einem idealen Würzkraut für alle gehaltvollen Fleischgerichte, außerdem für deftige Eintöpfe und Kartoffelgerichte. Thymian wird mitgekocht. Zum Würzen von Wurst und Schmalz beim Schlachten und für Pizza und Pilzgerichte wird er ebenfalls verwendet.

Verwendung in der Hausapotheke

Als Tee ist er ein bewährtes Hausmittel bei Husten und bei Verstimmungen im Magen-Darm-Bereich.

Bei Erkältungen kann ein Thymianbad wohltuend sein.

Tripmadam

Sedum reflexum

Heimat

Die Pflanze wächst wild in vielen Gebieten Mittel- und Nordeuropas.



Historisches

Tripmadam wurde wohl von französischen Köchen zuerst für Speisen verwendet. Sie waren auch an der Namensgebung beteiligt, bedeutet der Name doch so viel wie "Dicke Madam", wo hingegen im Deutschen die *Sedum*-Arten weniger prosaisch als "Fette Henne" bezeichnet werden.

Kurzbeschreibung

Tripmadam gehört in die Familie der Dickblattgewächse (*Crassulaceae*). Die Pflanzen haben nur wenige, dünne Wurzeln. Die Blättchen sind klein, fleischig und bläulich gefärbt. Die gelben Blüten erscheinen auf längeren Stielen.

Anbau im Garten

Tripmadam bevorzugt nährstoffarme, trockene Böden und einen sonnigen Standort. Die Vermehrung durch Stecklinge und Ausläufer ist problemlos. Eine Aussaat

lohnt sich nicht. Die Pflanzung erfolgt im Abstand von ca. 20 x 20 cm.

Die Pflanzen bedecken bald die ganze Beetfläche und können z.B. im Steingarten als Teppichpflanze gezogen werden. Triebspitzen können das ganze Jahr entnommen werden.



Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält Gerbstoffe und Schleim.

Verwendung in der Küche

Die Pflanze wird nur frisch verwendet. Junge, fleischige Triebspitzen werden klein geschnitten und Salaten und Soßen zugefügt. Nicht blühende Triebe eignen sich auch als essbare Dekoration zu kalten Platten.

Für die Bereitung von Kräuteressig sind die fleischigen Triebe ebenfalls geeignet, meist in Gemeinschaft mit anderen Kräutern.

Waldmeister

Galium odoratum

Heimat

Waldmeister ist eine Staude Europas, Nordafrikas und Sibiriens. Sie wächst in Buchen- und anderen Laubmischwäldern.

Historisches

Im Mittelalter wurde Waldmeister als Streukraut benutzt und in Kirchen gehängt. Zwischen die Wäsche gelegt, gab er ihr seinen Duft und hielt Motten und weitere Insekten fern.

Kurzbeschreibung

Der Waldmeister gehört in die Familie der Rötengewächse (*Rubiaceae*). Die dünnen, kriechenden Wurzelstöcke tragen aufrechte, vierkantige Stängel, die ca. 30 cm hoch werden können. Die schmalen Blätter stehen in Quirlen an den Stängelknoten. Die kleinen, weißen Blüten sitzen zahlreich am Stängelende und blühen von Mai bis Juni.

Inhaltsstoffe

Die Pflanzen enthalten ätherische Öle, Rutin, Cumarin und Gerbstoffe.

Verwendung in der Küche

Allgemein bekannt ist die Verwendung des Waldmeisters zur Maibowle. Das frische Kraut sollte vor dem Zusatz zum Wein erst einige Stunden trocknen. Man entfernt dann die Stängel und mischt die Blätter mit dem Saft einer Zitrone, übergieße mit Weißwein und lasse es an einem warmen Platz 4 bis 5 Stunden ziehen. Je nach Geschmack wird anschließend Zucker und Wein zugefügt.



Verwendung in der Hausapotheke

Waldmeister dient in erster Linie als Beruhigungsmittel für die Nerven. Das enthaltene Cumarin kann in hohen Dosen Leberschäden hervorrufen und krebserregend wirken. Diese Dosen werden bei den in der Pflanzenheilkunde verwendeten Wirkstoffmengen jedoch nicht erreicht.

Weinraute

Ruta graveolens

Heimat

Die Pflanze stammt wahrscheinlich aus dem Mittelmeergebiet. Dort wächst sie auf steinigem, trockenen Standorten.



Historisches

Weinraute war als Heil- und Zauberkraut schon in der Antike bekannt und geschätzt. In den Klostergärten des Mittelalters zählte sie zu den wichtigen Heilkräutern und wurde als eine Art „Gegengift“ verwendet. „Hilft gegen alles schädlich und giftig Ungeziefer und unreine giftige Thier“ heißt es in einem alten Kräuterbuch.

Kurzbeschreibung

Weinraute gehört in die Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*). Sie bildet einen stark verholzenden Wurzelstock. Die gefiederten Blätter sind dunkelgrün gefärbt mit einem bläulichen Schimmer. Im Frühsommer öffnen sich die leuchtend gelben Blüten.

Anbau im Garten

Die Weinraute bevorzugt nährstoffarme Böden und einen sonnigen, trockenen Standort. Sie kommt mit sommerlicher Trockenheit gut zurecht. 1 bis 2 Pflanzen sind für den Bedarf einer Familie ausreichend, deshalb ist eine eigene Anzucht aus Samen nicht lohnend. Die Vermehrung durch Teilung oder Stecklinge ist relativ leicht möglich. Die Wuchshöhe beträgt 50 bis 70 cm. In strengen Wintern ist etwas Frostschutz sinnvoll. Die Entnahme der Blätter ist das ganze Jahr möglich.

Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält ätherische Öle, Gerbstoffe, Alkaloide und Cumarin.

Verwendung in der Küche

Die Blätter entfalten ein sehr kräftiges Aroma mit einem etwas bitteren Nachgeschmack. Da diese stark aromatisch sind, nur sehr sparsam verwenden. Fein gehackt eignen sie sich für Salate, Soßen, Fleischfüllungen und zum Würzen von Fleisch.

Verwendung in der Hausapotheke

Das getrocknete Kraut kann für einen beruhigenden Tee genutzt werden. Es findet auch zur Mischung mit anderen beruhigenden Kräutern Verwendung. Bei Dauergebrauch und zu hoher Dosierung können Nebenwirkungen wie Magen- Darmstörungen auftreten.



Wermut

Artemisia absinthium

Heimat

Wermut wächst wild in ganz Europa und großen Teilen Asiens.

Historisches

Das Kraut wird schon seit Jahrtausenden genutzt. Besonders seine magenstärkende und verdauungsfördernde Wirkung war schon Ägyptern, Griechen und Römern bekannt. Die alten Germanen betteten ihre Toten auf Wermutlager. Im Kräuterbuch der Heiligen Hildegard heißt es „Der Wer-

mut ist sehr warm und sehr kräftig und der wichtigste Meister gegen alle Erschöpfung...“.

Kurzbeschreibung

Wermut gehört in die Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Er bildet einen kräftigen Wurzelstock. Die bis 1,50 m hoch werdenden, harten Zweige sind verästelt. Die Blätter sind silbergrau gefärbt und fein behaart. Im Sommer entwickeln sich an den Rispen kleine, gelbe Blüten.



Anbau im Garten

Wermut stellt an den Boden kaum Ansprüche. Der Standort sollte sonnig und trocken sein.

Die kräftige Staude ist völlig winterhart. Sie benötigt im Garten viel Standraum, sollte an den Rand des Kräuter- oder Staudengartens gepflanzt werden. Eine Pflanze ist für den Familienbedarf völlig ausreichend. Eigene Anzucht durch Aussaat ist deshalb nicht lohnend. Blätter zum Frischverbrauch können laufend gepflückt werden. Das Kraut zum Trocknen wird während der Blüte geschnitten.

Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält ätherische Öle mit Thujon, Azulen und Phellandren sowie Absinth, Gerb- und Bitterstoffe, Harze, Säuren und Vitamine.

Verwendung in der Küche

Zum Würzen sollte Wermut nur sparsam verwendet werden. Er eignet sich besonders zu fetten und gebratenen Fleischgerichten und für Eintöpfe. Das Kraut wird mitgekocht.

Verwendung in der Hausapotheke

Wermuttee ist ein altes Hausmittel gegen Magenverstimmungen, besonders nach zu reichlichem oder zu fetten Essen. Auch bei Appetitlosigkeit kann der Tee nützlich sein. Vor ständigem Gebrauch sei jedoch gewarnt.

Wiesenknopf, Kleiner

Sanguisorba minor

Heimat

Die Pflanze wächst in Mittel- und Südeuropa und ostwärts bis Asien und in Nordamerika. Sie gedeiht dort in Trockenrasen auf meist kalkreichen Böden.

Historisches

Der Kleine Wiesenknopf wurde früher als Wundkraut zum Blutstillen verwendet. Darauf deutet auch der Name hin, der vom lateinischen *sanguis sorbere* („Blut aufsaugen“) abgeleitet ist.

Kurzbeschreibung

Die Pflanze gehört zu den Rosengewächsen (*Rosaceae*). Sie hat verzweigte, holzige Wurzeln, aus denen sehr dicht gefiederte, am Rand gezähnte Blätter wachsen. Von Mai bis Juni erscheinen an aufrechten, kaum verzweigten Stielen rötliche Blütenköpfchen.

Anbau im Garten

An den Standort stellt die Pflanze nur geringe Ansprüche. Trockene, kalkhaltige Standorte sind allerdings besser geeignet als feuchte, schwere Böden. Sobald der Boden abgetrocknet ist, kann direkt in das freie Land gesät werden. Nach dem Aufgehen wird auf einen Abstand von ca. 30 cm verzogen. Die Blätter sollten öfter geschnitten werden, damit regelmäßig frische Blätter durchtreiben.



Inhaltsstoffe

Die Blätter enthalten Gerbstoffe und Vitamin C.

Verwendung in der Küche

Das Kraut bleibt im Winter meist grün. Es wird frisch zu Salaten oder Quark verwendet. Es ist eine gute Zugabe in Eintöpfe, Suppen oder Soßen.

Verwendung in der Hausapotheke

Als Tee getrunken ist der Kleine Wiesenkopf leicht harntreibend, fördert das Schwitzen und hilft bei der Verdauung.

Winterheckzwiebel

Allium fistulosum

Heimat

Die Winterheckzwiebel ist in Sibirien, Japan und China verbreitet.

Historisches

Es wird angenommen, dass die ausdauernde Zwiebel bereits im Mittelalter nach Mitteleuropa gekommen ist. Bekannt und beliebt ist sie heute besonders im Fernen Osten.

Kurzbeschreibung

Die Winterheckzwiebel gehört in die Familie der Liliengewächse (*Alliaceae*).

An ihrem Wurzelstock bilden sich viele kleine Nebenzwiebeln. Die kräftigen, röhrenförmigen Blätter stehen aufrecht. An ihren Enden bildet die Zwiebel kugelige Scheindolden mit vielen kleinen Einzelblüten.

Anbau im Garten

Die Pflanze ist ausdauernd und übersteht auch starke Fröste. Sie wird deshalb auch als „Ewige Zwiebel“ bezeichnet. Ein sonniger bis halbschattiger Standort sagt ihr zu. Er sollte möglichst gegen kalte Winterwinde geschützt sein, dann bleibt der oberirdische Lauch länger erhalten. Humusreicher Boden ist günstig. Ansonsten ist sie weitgehend anspruchslos. Im Frühjahr werden die kleinen Steckzwiebeln mit ca. 20 x 20 cm Abstand ausgepflanzt. Man kann die Zwiebeln auch aus Samen ziehen. Wenn die entstandenen Zwiebelhorste zu umfangreich werden, sollten diese mehrfach geteilt werden. Der grüne Zwiebellauch kann fast das ganze Jahr geerntet werden.



Verwendung in der Küche

Es ist ein besonders wertvolles Würzkräut, da es auch fast den ganzen Winter zur Verfügung steht.

Der frische Lauch wird zu Salaten, Suppen und Quark verwendet.

Verwendung in der Hausapotheke

Besonders im zeitigen Frühjahr ist er ein willkommener Vitaminspender.



Ysop

Hyssopus officinalis

Heimat

Ysop hat ein großes Verbreitungsgebiet, welches sich von Vorderasien über Nordafrika bis Südeuropa erstreckt. Er wächst dort an sonnigen, steinigen Standorten.

Historisches

Ysop ist eine alte Heilpflanze. In asiatischen Klöstern wurden Ysopbüschel aufgehängt, um durch ihren würzigen Duft Krankheiten zu vertreiben. Die Pflanze gelangte wie viele Kräuter mit den Mönchen in die mittelalterlichen Klostergärten. Er wurde im Mittelalter in den Kirchen auch als Sprengwedel für Weihwasser verwendet.

Kurzbeschreibung

Ysop gehört in die Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*).

Er ist ein winterharter, immergrüner Halbstrauch mit aromatisch duftenden, schmalen Blättern, die mit feinen Öldrüsen besetzt sind. Die Pflanze wird je nach Standort 50 bis 60 cm hoch. Die Stängel verholzen. Im Sommer bilden sich in den Blattachseln auffallende, blau-violette Blüten.

Anbau im Garten

Die Pflanze benötigt viel Sonne, stellt aber sonst keine besonderen Ansprüche. Der Boden sollte nicht zu nährstoffreich, eher mager sein. Die Ansprüche ähneln in vielem dem Thymian.

Auf Grund seiner zahlreichen, meist intensiv blauen Blüten, die von vielen Insekten besucht werden, hat die Pflanze auch Einzug in die Staudengärten gefunden. Auch zur Wegeinfassung eignet sie sich vorzüglich, da durch Schnitt eine gewisse Form erzielt werden kann.

Die Vermehrung erfolgt durch Anzucht der Pflanzen in einem warmen und hellen Raum oder durch Aussaat im Frühjahr an Ort und Stelle. Der Reihenabstand beträgt ca. 30 cm.

Durch Absenker, Stecklinge oder Teilung älterer Pflanzen ist ebenfalls eine Vermehrung möglich. Der Pflanzabstand beträgt ca. 30 x 30 cm.

Junge Triebe und Blätter können während der ganzen Vegetationsperiode entnommen werden.

Zum Trocknen wird das Kraut während der Blüte geschnitten, gebündelt und an einem dunklen, luftigen Ort zum Trocknen aufgehängt.



Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält ätherische Öle, Bitter- und Gerbstoffe sowie Harze.

Verwendung in der Küche

Der würzige, stark duftende Ysop hat einen leicht bitteren Geschmack.

Besonders in frischem Zustand sollte er nur sparsam verwendet werden.

Seiner anregenden Wirkung auf die Drüsen des Verdauungsapparates verdankt Ysop die Verwendung zum Würzen schwer verdaulicher Speisen. Er eignet sich besonders zum Würzen von Fisch-, Geflügel- und Wildgerichten. Das Kraut wird mitgekocht. Weiterhin wird es auch zu deftigen Eintopfgerichten mit Bohnen oder Kartoffeln und zum Würzen von Quark verwendet.

Verwendung in der Hausapotheke

Ysoptee mit Honig hilft gegen Husten. Ungesüßt wirkt er appetitanregend und magenberuhigend.

Das ätherische Öl wird außerdem bei der Bereitung von Likören und in der Parfümindustrie verwendet.

Verwendete und weiterführende Literatur

BREMNESS, L. (1992): Das große Buch der Kräuter. AT Verlag, Aarau (Schweiz)

BREMNESS L. (1996): Hausbuch der Kräuter. Gondrom Verlag GmbH, Bindlach

CHEVALIER, A. (1998): Die BLV Enzyklopädie der Heilpflanzen. BLV Verlagsgesellschaft mbH, München

HOLD, G. (1997): Kräuter in Garten und Küche. Christian Verlag, München

KREUTER, M.-L. (1995): Kräuter & Gewürze aus dem eigenen Garten. BLV, München; Wien; Zürich

MABEY, R. (1993): Das neue BLV Buch der Kräuter. BLV, München; Wien; Zürich

PHILLIPS, R. (1991): Kräuter. Droemersch Verlagsanstalt Th Knauer Nachf., München

STEVENS, J. (1998): Kräuter im Garten. Ulmer, Stuttgart (Hohenheim)

o.V. (1995): Kräuter und Gewürze. Unipart Verlag GmbH, Remseck bei Stuttgart

Impressum

- Herausgeber:** Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft
August-Böckstiegel-Straße 1, 01326 Dresden
Internet: WWW.LANDWIRTSCHAFT.SACHSEN.DE/LFL
- Redaktion:** Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft
Fachbereich Gartenbau
Diplomgärtner Bernd Voigtländer
Dr. Gerald Lattauschke
Telefon: 0351 / 26 12-721
Telefax: 0351 / 26 12-704
Email: bernd.voigtlaender@pillnitz.lfl.smul.sachsen.de (Kein Zugang für elektronisch signierte sowie für verschlüsselte elektronische Dokumente)
- Redaktionsschluss:** November 2003
- Fotos:** Diplomgärtner Bernd Voigtländer
- Auflagenhöhe:** 3000 Exemplare
- Druck:** Druckhaus Dresden GmbH
- Bestelladresse:** Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft
Fachbereich Gartenbau
Gartenakademie
Söbrigener Straße 3a
01326 Dresden
- Schutzgebühr:** 2,50 €

Verteilerhinweis

Diese Informationsschrift wird von der Sächsischen Staatsregierung im Rahmen ihrer verfassungsmäßigen Verpflichtung zur Information der Öffentlichkeit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von deren Kandidaten oder Helfern im Zeitraum von sechs Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für alle Wahlen. Erlaubt ist jedoch den Parteien, diese Informationsschrift zur Unterrichtung ihrer Mitglieder zu verwenden.