

## Kräuter im Kleingarten



Bereits in der Antike war die Verwendung von Kräutern als Heilpflanzen bekannt, im Mittelalter wurden sie in Klostergärten angebaut und moderne Wissenschaftler bestätigen die Existenz wirkungsvoller Inhaltsstoffe wie ätherische Öle und Bitterstoffe. Sie bewirken Duft, Aroma und heilkräftige Prozesse.

In der Kleingärtner-Schriftenreihe Heilkräuter und ihre Verwendung kann man viel Interessantes über ihre Inhaltsstoffe und deren Wirksamkeit nachlesen. Nachfolgendes Merkblatt möchte Ihnen ein Sortiment von interessanten Arten und Sorten vorstellen, die sich für den Anbau im Kleingarten eignen.

### **BASILIKUM:**

Das ganze Jahr über kann man im Handel Basilikum (meist die Sorte `Genoveser`) in Töpfen beziehen. Tipp: Pflanzen Sie diese am besten in größere Tontöpfe um und die Kräuter gedeihen prächtig und können über einen sehr langen Zeitraum auch im Wohnraum beerntet werden.

Der Name „Basilikum“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „königlich“ wegen des würzigen, edlen Duftes. Basilikum wurde bereits im Altertum in Vorderindien und in Ägypten kultiviert.

Neben den Kauf von Jungpflanzen kann man Basilikum aus Samen ziehen, wozu man diesen ab März unter Glas bei Temperaturen ab 20°C aussät. Basilikum zählt zu den Lichtkeimern und darf daher auf keinen Fall mit Erde bedeckt werden.

Wenn Sie Basilikum im Freiland anbauen möchten, sollten Sie folgendes berücksichtigen: Der Boden sollte so locker wie möglich, humusreich und wie für Starkzehrer gedüngt sein. Da Basilikum sehr empfindlich auf Zugluft reagiert, sorgen Sie für ausreichenden Wind- und Nässeschutz (eventuell mit Anbringung einer Abdeckung). Suchen Sie für Freilandpflanzung bevorzugt robuste Sorten aus - wie z.B. wildes Basilikum (*O.canum*), African Blue, Wildes Purpur oder Kubanisches Basilikum. Pflanzen Sie Basilikum nur vereinzelt und nicht in Büschen.

Bei der Ernte pflückt man keine einzelnen Blätter ab, sondern immer ganze Blatttriebe. Als Schutz vor Schneckenfraß ist ein Anbau in Töpfen oder Balkonkästen empfehlenswert

Von Basilikum gibt es viele Sorten, die sich im Aroma deutlich voneinander unterscheiden:

### Sorte `Fino Verde`:

Das beste Basilikum für Pesto. Bitte nicht verwechseln mit der Sorte `feines grünes`! Die Blätter von `Fino Verde` sind zwar eher klein, aber wegen des intensiven Geschmacks umso ergiebiger. Entwickelt sich am Anfang langsam und blüht relativ spät. Pflanzen sollten frühzeitig pikiert werden.

### `Genoveser`

Das beliebteste, bekannteste italienische Basilikum mit den großen, dunkelgrünen, gewölbten Blättern und dem typischen Aroma (z.B. für Tomatensalat). Bei genügend Wärme enorm raschwüchsig und relativ unempfindlich.

### Provenzalisches Basilikum

Buschig wachsende Sorte, die die Vorzüge der Buschbasiliken (viele Blätter, dicht gedrängt) mit den Vorteilen der großblättrigen Sorten (wenig Erntearbeit) verbindet. Gutes Aroma.

### Neapolitanisches Basilikum

Mit seinem pfeffrigen Aroma ist es diesbezüglich eines der besten Sorten. Die krausen, lindgrünen Blätter werden fast handgroß.

HINWEIS: auf den am Ende dieses Merkblattes angegebenen Internetseiten finden Sie weitere Informationen zu Sorten und zum Anbau von Kräutern.

## **DILL**

Als beliebtes Küchengewürz ist Dill unerlässlich vor allem in Verbindung mit Gurkensalat oder Einlegen von Gurken. Die ätherischen Öle von Dill wirken appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend und nervenberuhigend. Dill braucht man nicht auf einen Beet gesondert anzubauen, er wächst in jedem guten Gartenboden und wird im April ins Freiland gesät.

Ob nun in Reih und Glied oder bunt über die Gemüsebeete verteilt, Dill bereichert den Garten und die Küche.

Je nach Sorten können die Pflanzen bis 120 cm hoch werden.

### Dill `Tetra` :

Die bewährteste und beste Dillsorte. Eine tetraploide (=”ertragreiche”) Form von Dill mit starken Stängel, die weniger windempfindlich sind und gut für die Blüten- und Samenernte ist.

### Dill `Vierling`

Auch diese Sorte zählt zu den starkwachsenden, tetraploiden Sorten und eignet sich wegen der guten Standfestigkeit und der langen Stängel sehr gut als Grün in Blumensträußen.

### Dill `Herkules`

Die neue, deutsche Züchtung `Herkules` ist ertragsreich, wächst hoch, bildet viele Blätter und geht spät in Blüte.

## ROSMARIN

Rosmarin ist ein bewährtes Mittel gegen Abgeschlagenheit und Müdigkeit, unter anderem empfiehlt Sebastian Kneipp gegen diese Symptome Rosmarintee, -wein und -bäder. Rosmarinkartoffeln sind ein einfaches Beilagenrezept. Verwenden Sie kleinere Kartoffel am besten mit Schale und halbieren Sie diese. Dann geben sie die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech. Geben Olivenöl, Salz, Pfeffer und frischen Rosmarin darüber. Die Kartoffel nun in den Backofen bei ca. 180°C für ca. 30 bis 45 Minuten backen.

Rosmarin braucht einen sonnigen, mageren, humosen und durchlässigen Boden. Dabei entwickelt er einen umso höheren Anteil an ätherischen Ölen, je reichlicher seine Sonneneinstrahlung ist. Da eine Jungpflanzenanzucht sehr aufwendig ist, sollte man Rosmarin am besten als Jungpflanze kaufen. Rosmarin ist nur bedingt winterhart, entscheiden Sie sich am besten für eine winterfeste Sorte `Arp` oder `Salem` und bringen Sie nach Bedarf einen Winterschutz aus.

### Rosmarin `Rex`

Die wüchsige Standardsorte mit hellblauen Blüten, einen ausgeglichenen, aufrechten Wuchs, unempfindliche Wurzeln und eine enorme Wüchsigkeit. Der Zuwachs ist deutlich mehr als bei den meisten Sämlingen von Rosmarin.

### Französischer Rosmarin

Der Französische Rosmarin ist winterfest, hat ein schönes glänzendes Laub an weißen Zweigen und blüht im Herbst und Frühjahr hellblau. Gutes Aroma, sehr wüchsig und gesund.

### Rosmarin `Arp`

Die Sorte `Arp` ist sehr robust und winterfest bis mindestens -22°C. Eignet sich auch für Gegenden, die früh- oder spätfrostgefährdet sind. Gutes, frisches Aroma. Blüten hellblau.

### Rosmarin `Veitshöchheim`

Von der bayrischen Versuchsanstalt für Gartenbau in Veitshöchheim kommt diese winterharte, sehr wüchsige Auslese.

## SALBEI

Salbei ist eine bereits in der Antike genutzt Heilpflanze. Wie schon der Name verlauten lässt (lat. salvare = heilen) wurde Salbei bereits früh als Heilpflanze verwendet. Wobei vermutlich unter der Bezeichnung „salviam“ mehrere Salbei-Arten bezeichnet wurden. Man nimmt an, dass Salbei zuerst in Griechenland kultiviert wurde und vor allem im Römischen Reich als Medizinalpflanze großes Ansehen erlangte. In dieser Zeit dürfte Salbei auch über die Alpen gelangt sein.

Die Blätter enthalten sowohl ätherische Öle als auch Harz- und Bitterstoffe, die schweiß- und milchsekretionslösend, entzündungshemmend und desinfizierend sind.

Salbeitee wird auch heutzutage zur Behandlung von Halsentzündungen und Schluckbeschwerden verwendet.

### Goldsalbei

Die robusteste Sorte unter den buntlaubigen *Salvia officinalis* mit frischem Aroma und goldgelb marmorierten Blättern.

### Ananassalbei

Aus dem Hochland von Mexiko kommt diese robuste, äußerst wüchsige Salbeiart, die auch in kühlen Sommern im Freien gedeiht, und im Spätsommer meist zu einem stattlichen Busch herangewachsen ist. Ananassalbei ist nicht frosthart. Die karminroten Blüten erscheinen zu einer ungewöhnlichen Zeit, nämlich im Oktober/ November. Die Pflanze ist, was den Standort betrifft anspruchslos, aber am liebsten gedeiht Sie an einen halbschattigen, warmen, feuchten Standort und mäßiger Düngung.

### Muskatellersalbei

Wer kennt ihn nicht den Muskatellersalbei, eine der schönsten Blütensalvien für das Freiland. Vor allem auch nach ihrem Blühen zierte sie noch monatelang die Beete. Der Grund: die hellblaurosa Blütenhüllblätter bleiben auch nach der Blüte noch an der Pflanze. Im Spätsommer abgestreift ergeben diese Blüten ein ausgezeichnetes Ausgangsmaterial für ein Winterpotpourri.

Da die Blätter und Blüten des Muskatellersalbeis ein stark duftendes ätherisches Öl enthalten, hatte er wohl schon zu antiker Zeit als Gewürz- und Heilpflanze Bedeutung. Das aus den Blättern gewonnene ätherische Öl war lange Zeit das Aromamittel der Winzer, um ihren Weinen den Muskatellertrauben-Geschmack zu verleihen. Dies ist aber seit einigen Jahrzehnten verboten. Muskatellersalbei wirkt auch auf das Nervensystem: Der Duft des Öls sorgt für Entspannung und kann bei höheren Dosierungen euphorische Gefühle auslösen und schöne Träume hervorrufen. Weiterhin wirkt das Öl krampflösend bei Menstruationsbeschwerden sowie bei Blähungen, Magen- und Darmkrämpfen.

In der Küche finden die Blüten als Salatzugabe oder in Teemischungen Verwendung.

## **LAVENDEL**

Lavendel ist eine wegen ihres angenehmen Duftes geschätzte Pflanze, deren Blüten man unter anderem zum Vertreiben von Motten einsetzt.

In Südfrankreich wird der Echte Lavendel zur Gewinnung des ätherischen Öls angebaut.

Lavendel ist die Heilpflanze des Jahres 2008 und wird gerne als Begleiter von Rosen gepflanzt. Lavendel schneidet man nach der Blüte stark zurück, so wird ein kompakter Wuchs gefördert und der Verkahlung vorgebeugt.

Dabei darf nicht ins alte Holz geschnitten werden, da er sonst schwer austreibt. Schneiden Sie nicht später als August zurück, da das Holz sonst nicht ausreifen kann und Lavendel frostempfindlich reagieren kann.

### Wilder Lavendel.

Dieser sogenannte 'Echte Lavendel' wird in Frankreich immer noch in Höhenlagen der Provence für das teuerste Lavendelöl angebaut. Er ist klein- und schwachwüchsig und besitzt ein ausgezeichnetes Aroma. Meist sind die Pflanzen des wilden Lavendels sehr unterschiedlich in: Blattfarbe, Blattform und -größe, und Habitus – jeder Lavendel entwickelt sich anders.

### Lavendel `Grosso`

Unter den Lavandin - Lavendeln eine Sorte mit besonders großen und langen Blüten. Das graue Laub wird ca. 30cm hoch. Die bis zu 75cm langen Blütenstiele eignen sich gut zum Trocknen. Blüten sind dunkelviolett.

### Lavendel `Blue Cushion` = `Blaues Kissen`

Dieser Lavendel ist ein niedriger, kompakter Lavendel mit üppigen leuchtendblauen Blüten und eignet sich besonders für wegnaher Beeteinfassungen.

### Lavendel `Reve de J. Claude`

Diese neue Sorte stellt eine echte Aromaauslese dar! Sie kommt direkt aus der Provence, entwickelt pastell-violetten, langen Blüten und ist sehr wüchsig.

## **THYMIAN**

Römer und Griechen nutzten Thymian als Heilpflanze und auch im Mittelalter in den Klostergärten wurde er allorts angebaut.

Die mehrjährige Pflanze ist anspruchslos und wüchsig, benötigt aber in rauen Lagen einen Winterschutz.

### Italienischer Orangenthymian

Dieser Thymian ist geschaffen für das Würzen in der Küche – ein samtiges, kräftiges Aroma für Suppen, Pizza und Spaghetti. Manchmal unter dem Namen 'Italienischer Oregano' erhältlich. Er ist vom Aussehen dem deutschen Thymian ähnlich, aber graulaubig. Während die meisten anderen Thymiane sich mit magerer Erde zufrieden geben, benötigt dieser eine wirklich gute, humose Erde und einen warmen Standort zur vollen Entwicklung. Sehr empfehlenswert.

### Zwerg-Thymian

Einer der besten, ertragreichsten Thymiane für den Kräutergarten! Buschige, kompakte, aufrecht wachsende Sorte, die niedriger bleibt, und daher weniger nach Rückschnitt verlangt. Sie eignet sich daher auch hervorragend für niedrige Dufthecken, für Balkonkästen und für kleine Orte wie die Fensterbank. Diese Sorte kann nur über Stecklinge vermehrt werden. Gutes Thymianaroma.

### Thymian `Orangenteppich`

Orangenthymian besitzt ein orangenfruchtiges Aroma und bildet ein duftendes Polster aus mit einem starken, kriechenden Wuchs.

### Zitronenthymian , kriechend

Die winzigen, spitzovalen Blätter bilden einen intensiven Zitronenduft aus. Er ist zwar sehr wüchsig, aber nicht so blühfreudig wie andere Thymiane. Da er schöne Matten ausbildet, die sich mit der Zeit immer mehr ausbreiten, einen flachen Wuchs besitzt mit vor allem drahtigen, sehr trittfesten Zweigen ist es die beste Sorte für einen Duftstrassen!

### Thymian `Golden Dwarf`

Ein polsterbildender, stark zitronig duftender Thymian mit leuchtend gelbgrünem Laub.

## **ZWIEBELGEWÄCHSE**

### **Winterheckenzwiebel**

Die Winterheckenzwiebel ist eine ausdauernde Gemüse- und Würzpflanze für den Küchengarten und stellt oftmals das erste Grün zum Ernten dar. Sie bildet keine Zwiebeln. Die mildwürzigen, aromatischen Zwiebelröhren kann man das ganze Jahr über ernten. Auch die grün-weißlichen Blütenbälle sind essbar. Die sehr genügsame und anspruchslose Pflanze ist dankbar für gelegentliche Kompostgaben und wächst horstartig.

### **Violetter Knoblauch 'Rose de Lautrec'**

Diese wertvolle, violettschalige, milde Sorte des beliebten heilkräftigen Gewürzes Knoblauch braucht guten lehmigen und durchlässigen Boden.

### **'Iden Croft' - Violetter Schnittknoblauch**

Auch beim Schnittknoblauch gibt es eine neue attraktive Sorte mit violetten Blüten. Zum Verzehr eignen sich die Blüten und die Stiele. Schnittknoblauch kann auch im Staudenbeet verwendet werden und zeichnet sich durch einen sehr späten, langen Flor mit dekorativen und köstlichen Blüten aus. Die Sorte ist so aromatisch wie die anderen Sorten.

### **Bärlauch, Waldknoblauch**

Jedes Jahr wird im Frühjahr der Bärlauch gepriesen und die Fangemeinde wächst und wächst. Sie ist eine Modepflanze geworden und kann auch im eigenen Garten gepflanzt werden.

### **Etagen-Zwiebel, Luft-Zwiebel**

Die ewige Zwiebel bildet statt Samen kleine Brutzwiebeln. Die zarten, feinen 'Luftzwiebeln' werden gerne von Feinschmeckern verwendet.

## **WEITERE BELIEBTE KRÄUTER**

### **Bronzefenchel 'Rubrum'**

Diese wunderbare, dekorative Pflanze bereichert mit ihren gelben Doldenblüten und ihren bronzefarbenen Laub jedes Staudenbeet. Geschmacklich ist Bronzefenchel genauso aromatisch wie der grüne Gewürzfenichel.

### **Gewürz-Fenchel**

Gewürzfenichel wird sowohl als Küchenkraut, Tee- und Heilpflanze verwendet. Die Blätter sind dekorativ und feingliedrig. Der Geschmack der Samen ist süßlich und anisartig. Wie Bronzefenchel ist auch der Gewürzfenichel eine äußerst schöne, doldenblütige Blattschmuckstaude, die keine Knollen bildet. Die filigranen, aromatischen Blättchen und die Blütendolden bilden im Staudenbeet reizvolle Effekte, denn die blühende Pflanze wirkt locker und durchscheinend.

### **Griechischer Oregano, weiß**

Dieser Oregano besitzt das typische Pizzaaroma und ist sehr nahe verwandt mit dem auch einheimisch wachsenden Dost. Sie wird jedoch nur halb so hoch und hat weiße Blüten und ist sehr winterfest. Am besten verwendet man die verwelkenden Blüten!

### **Liebstöckel**

Obwohl er in vielen Gärten anzutreffen ist, ist der Liebstöckel - auch 'Maggikraut' genannt - kein einheimisches Würzkräut, sondern kommt aus Persien. Es ist ein unentbehrliches Suppengewürz und muss sehr sparsam verwendet werden. Liebstöckel benötigt, gute, feuchte Erde zum Gedeihen.

### **Echte Schlüsselblume**

Bei einem Vortrag wurde über die Schlüsselblume und ihre Wirkung zum Schutz vor Erkältungskrankheiten referiert. Schlüsselblumen in der Natur sind geschützt, daher sollte sich in Ihrem Garten ein Plätzchen für diese liebenswerten, traditionellen Frühlingsboten finden. Die heimische Heilpflanze schmückt sich mit, in Dolden vereinigten, goldgelben Blüten. Ein Teeaufguss mit den frischen Blüten (einige Blüten pro Tasse) stärkt das Immunsystem.

### **Zitronenverbene**

Noch vor 100 Jahren führte fast jede Baumschule diesen Strauch mit den hocharomatischen Blättern in ihrem Sortiment. In Frankreich, wo sie 'Verveine' heißt, ist sie schon lange als Haustee für alle Gelegenheiten beliebt. Der Halbstrauch ist sehr wüchsig und bei regelmäßigem Schnitt kann man viele Blätter ernten.

Das Laub ist spröde und trocknet daher rasch. Er behält auch dann noch erstaunlich lange das köstliche Zitronenaroma. Zur Überwinterung bringt man den Halbstrauch an einem kühlen Ort, der auch dunkel sein darf, z.B. im Keller vorausgesetzt die Temperaturen liegen zwischen ca. -4° bis +10°C. Zitronenverbene verlieren ihr Laub spätestens im Dezember. Im zeitigen Frühjahr kann man sie dann wieder ans Licht stellen und im Mai, wenn die Fröste vorbei sind in den Garten auspflanzen.

### **Herzgespann**

Herzgespann blüht von Mai bis Ende September. Die Blütentriebe werden im Laufe des Jahres immer länger, wobei sich Blattpaare und Blüten, die in den Blattachsen sind, säulenartig übereinander wachsen.

### **Römische Kamille**

Schöner Duftsträucher mit Apfelduft, der jedoch nicht so trittfest ist wie normaler Rasen. Kann für Duftbänke, Duftpfade und vieles Duftende mehr verwendet werden. Nach der Blüte hart zurückschneiden. Für durchlässige, nicht zu nährstoffreiche Böden und sonnige Plätze. Traditionelle Heilpflanze.

## **KRÄUTER ZUM BESTELLEN BEI:**

### **Rühlemann's Kräuter & Duftpflanzen**

Auf dem Berg 2  
D-27367 Horstedt  
Tel: 04288.928558  
Fax: 04288.928559

E-Mail: [info@ruehlemanns.de](mailto:info@ruehlemanns.de)  
Internet: [www.ruehlemanns.de](http://www.ruehlemanns.de)

(Riesenauswahl an heimischen und internationalen Kräuterspezialitäten; schöner Katalog, schöner Internetauftritt!)

---

### **Dieter Gaißmayer**

Jungviehweide 3  
89257 Illertissen

Internet: [www.staudengaissmayer.de](http://www.staudengaissmayer.de)

(gute Staudengärtnerei; großes Minzensortiment, schöner Internetauftritt)

---

### **herb's Bioland Gärtnerei**

Herbert Vinken  
Stedinger Weg 16  
27801 Dötlingen OT Nuttel  
Tel. 0 44 32 / 9 40 03  
Fax. 0 44 32 / 9 40 04

Email: [info@herb-s.de](mailto:info@herb-s.de)  
Internet: [www.herb-s.de](http://www.herb-s.de)