

Kräuter im Garten und auf dem Balkon

In der Botanik unterscheiden wir krautige von verholzenden Pflanzen.

Umgangssprachlich meinen wir aber etwas anderes, wenn wir von Kräutern reden. Wir denken dabei an Pflanzen, die wirksame oder aromatische Inhaltstoffe enthalten, z.B. ätherische Öle oder Gerb- und Bitterstoffe. Wir denken an Pflanzen, die wir zum Würzen von Speisen oder zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten gebrauchen.

Unter Kräutern verstehen wir also Küchenkräuter und Heilpflanzen, Teekräuter und duftende Pflanzen, sowie Pflanzen, die wir im Garten zur Schädlingsabwehr oder für Düngejauchen verwenden können.

Das Kräutersortiment ist riesig und vielfältig. Es umfasst Pflanzen diverser Pflanzenfamilien, Pflanzen ganz unterschiedlicher Wuchsformen, Pflanzen verschiedener Lebensformen: einjährige, zweijährige und ausdauernde Pflanzen. Da diese Lebensformen Bedeutung für die Kultur und Pflege der Kräuter haben, betrachten wir im Folgenden einzelne Kräuter nach ihren Lebensformen.

Kräuter und ihre Lebensformen

Einjährige Kräuter

Einjährige Pflanzen durchlaufen ihren gesamten Lebenszyklus in einer Vegetationszeit – vom Samenkorn zum Keimling, zur blühenden und fruchtenden Pflanze, die nach der Samenbildung abstirbt. Das bedeutet, dass wir einjährige Pflanzen jedes Frühjahr wieder neu aussäen müssen.

Wärmebedürftige Kräuter wie Basilikum, einjähriger Majoran oder einjähriges Bohnenkraut sollten erst Mitte Mai, nach den letzten Frösten ausgesät werden. Andere Kräuter vertragen im Samenstadium kühlere Temperaturen. Einige versamen sich, einmal im Garten angesiedelt, recht zuverlässig selbst. Zu diesen treuen Gartenvagabunden gehören *Borretsch*, *Kerbel*, *Koriander*, *Ringelblumen* und *Mohn*. Einige Beispiele für einjährige Kräuter:

Einjähriges Bohnenkraut/*Satureja hortensis*

mag warme, sonnige Standorte. Sie können das einjährige Bohnenkraut ab Mitte Mai, nach den Frösten, direkt ins Freiland säen. Es gehört zu den Lichtkeimern, d.h. das Saatgut sollte nur angedrückt, nicht mit Erde abgedeckt werden. Bohnenkraut passt sehr gut zu Bohnen, Salat und Roter Bete und es verträgt auch etwas Trockenheit. Da es frisch am aromatischsten ist, können Sie es auch in mehreren Sätzen anbauen, d.h. in Abständen immer mal wieder neu aussäen.

Majoran/Origanum majorana

Der einjährige Majoran stammt aus dem Mittelmeerraum und liebt Sonne und Wärme und einen leichten, lockeren Boden. Es kann ab März im Warmen vorgezogen, oder ab Mai im Freiland ausgesät werden.

Basilikum/Ocimum basilicum

liebt Wärme und will etwas verwöhnt werden. Man kann es ab Mitte April im Haus vorziehen. Basilikum gehört zu den Lichtkeimern, d.h. Saatgut nur gut andrücken, nicht mit Erde bedecken. Die Pflänzchen einzeln oder in kleinen Büscheln pikieren und erst nach den Eisheiligen ins Freiland auspflanzen. Basilikum gedeiht gut im Kübel, gerne im Gewächshaus und in Nachbarschaft zu Tomaten oder Gurken.

Feinblättriges Tagetes/Tagetes tenuifolia

Tagetes vertragen keinen Frost. Sie keimen recht schnell und es ist sinnvoll sie im Haus vorzuziehen, damit sie beim Auspflanzen Mitte Mai schon etwas kräftiger sind und nicht gleich ein Fraß der Schnecken werden. Pflanzen Sie sie zum Kohl – der zitronige Geruch irritiert die Kohlweißlinge.

Dill/Anethum graveolens

Der Dill treibt viele GärtnerInnen zur Weißglut, denn der Dill tut was er will. Wenn Sie ihn aussäen und nichts passiert, können Sie sich damit trösten, dass es vielen GärtnerInnen geht wie Ihnen. Sie können ab April aussäen. Dill sollte mehrmals nachgesät werden – manchmal versamt er sich auch selbst – wenn er will. Dill wirkt positiv auf Gurken, Möhren, Kohl, Rote Bete, Salat und Zwiebeln.

Kapuzinerkresse/Tropaeolum majus

stammt aus Südamerika und ist frostempfindlich, deshalb wird erst ab Mai ins Freiland gesät oder vorgezogene Pflanzen ausgepflanzt. Kapuziner mögen humusreiche Böden, in sonniger bis halbschattiger Lage. Es gibt unterschiedliche Sorten, niedrige und kletternde. Blätter, Blüten, Knospen und Samen sind essbar, die unreifen Samen oder die geschlossenen Knospen können wie Kapern in Essig eingelegt werden.

Kapuzinerkresse auf Obstbaumscheiben soll Blutläuse abhalten und abwehrend gegen Raupen, Schnecken, Ameisen und Mäuse wirken. Als Nachbarpflanze wirkt sie positiv auf Obstgehölze, Kartoffeln, Tomaten, Stangenbohnen und Rosen.

Echte Kamille/Matricaria recutita

Eigentlich ein heilsames Ackerunkraut. Kann von März bis Mai im Beet oder in Pflanzgefäße ausgesät werden.

Einjährig überwinternde und zweijährige Kräuter

Diese Pflanzen benötigen einen längeren Zeitraum für ihre Entwicklung. Meist gehen sie erst nach dem Winter in die Blüte, bilden dann Samen aus und sterben danach ab. Zu dieser Gruppe gehören *Petersilie*, *Rucola/Eruca sativa* und *Kümmel*. Wenn man einzelne Pflanzen blühen und fruchten lässt, säen sie sich mitunter auch selbst wieder aus.

Einige Beispiele für die zweijährigen Kräuter:

Petersilie/Petroselinum crispum

Die Petersilie mag humose, nährhafte Böden, frisch bis feucht in halbschattiger Lage. Sie verträgt keinen frischen Dünger und ist mit sich selbst unverträglich, d.h. sie sollte jedes Jahr an einem anderen Ort gesät werden. Der Samen braucht sehr lange zum Keimen und sollte während dieser Zeit gleichmäßig feucht gehalten werden. Petersilie keimt leichter bei Sommeraussaat als bei Frühlingsaussaat.

Rucola/Eruca sativa

ist eine sehr robuste und frostharte Pflanze. Sie kann von März/April bis August ausgesät werden. Rucola sät sich auch gerne selbst aus, wenn man einige Blüten zur Samenbildung stehen lässt. Er bevorzugt etwas frischere Böden.

Kümmel/Carum carvi

mag einen tiefgründigen, eher frischen Boden. Aussäen kann man von März bis Mai oder im Spätsommer/Herbst. Im ersten Jahr bildet der Kümmel eine Blattrosette, im zweiten Jahr entwickeln sich Blüten und Früchte. Kümmel wirkt magenstärkend und hilft gegen Blähungen. Er fördert den Geschmack von Frühkartoffeln, Kohl, Gurken und Roten Bete.

Knoblauch/Allium sativum

ist zwar ausdauernd, aber in der Kultur wie eine einjährig überwinternde Pflanze zu handhaben. Am besten stecken sie die Zehen im September ins Erdbeerbeet. Im Frühjahr sollten die Blütenköpfe ausgebrochen werden. Im August können Sie ernten und trocknen und einzelne Zehen auch wieder in die Erde stecken. Knoblauch passt außer zu Erdbeeren auch gut unter Obstbäume und Rosen.

Ausdauernde Kräuter

Ausdauernde Pflanzen leben mehrere Jahre. Wir unterscheiden bei den Ausdauernden zwischen winterharten und nicht winterharten Pflanzen.

Winterharte ausdauernde Kräuter wie *Schnittlauch* oder *Pimpinelle* können wir über mehrere Jahre im Garten erhalten. Für ausdauernde, aber in Nordhessen nicht winterharte Kräuter wie *Zitronenverbene* oder *Aloe vera* empfiehlt es sich, die Pflanzen in Kübeln zu kultivieren, um sie frostfrei zu überwintern.

Beispiele ausdauernder Kräuter:

Schnittlauch/Allium schoenoprasum

Schnittlauch haben wahrscheinlich fast alle im Garten oder im Topf auf der Fensterbank. Schnittlauch hat es gerne eher halbschattig und bevorzugt frische Böden. Er lässt sich am besten durch Teilung vermehren. Die Stängel der Blüten werden hart und schmecken nicht und sollten deshalb ausgeschnitten werden - aber die Blüten schmecken total lecker!!!

Pimpinelle oder Kleiner Wiesenknopf/Sanguisorba minor

wächst in Nordhessen wild in Trockenrasengesellschaften auf kalkhaltigen Böden. Auch im Garten mag sie einen sonnigen Platz. Sie kann im Frühjahr gepflanzt oder ab März ausgesät werden. Wenn die Blätter von Rostpilzen befallen sind hilft meist ein starker Rückschnitt, sie treibt dann gesund wieder aus.

Sauerampfer/Rumex acetosa

ist eine anspruchslose und robuste Staude, die auf feuchten Wiesen und Weiden heimisch ist. Sie können Sauerampfer im Frühjahr pflanzen oder aussäen, größere Pflanzen lassen sich auch teilen.

Die Mediterranen

Bergbohnenkraut, Salbei, Thymian, Lavendel und Oregano mögen sonnige Standorte und vor allem durchlässige Böden. Sie leiden im Winter meist mehr unter schweren nassen Böden als unter Frost. *Rosmarin* ist in Nordhessen allerdings nur bedingt winterhart und von daher für Kübelkultur prädestiniert. Sie können ihn dann notfalls zur Überwinterung einräumen.

Bärlauch/Allium ursinum

Bärlauch liebt frische bis feuchte Böden in Halbschatten oder Schatten. Sie können ihn im Frühjahr pflanzen oder im Frühsommer aussäen. Eingewachsen versamt er sich auch selbst. Die dunkelgrünen, nach Knoblauch riechenden und schmeckenden Blätter sollten vor der Blüte geerntet werden. Sie ziehen sehr schnell wieder ein und sind im Juni bereits verschwunden.

Ausdauernder Rucola/Diplotaxis tenuifolia

ist sehr winterhart, unkompliziert und anpassungsfähig. Er gedeiht in Sonne, Halbschatten und auch etwas schattiger. Der ausdauernde Rucola kann laufend beerntet werden und eignet sich auch gut für die Kultur in Balkonkästen.

Breitblättrige Kresse/Lepidium latifolium

Ein völlig unkompliziertes Kraut, scharf schmeckend, ein wenig nach Meerrettich oder Wasabi. Sie kann über Wurzelstücke oder über Samen vermehrt werden und macht sich im Garten etwas breit.

Pfefferminze/Mentha piperata

Wieder eine sehr wuchsfreudige Staude, die gerne weite Bereiche des Gartens erobert. Sie können die Pflanze problemlos durch Wurzelteile vermehren. Sie bevorzugt frische, etwas schattige Standorte, wächst aber eigentlich fast überall und kann auch in Töpfen kultiviert werden.

Es gibt viele Sorten in unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen. Wählen Sie wirklich aromatische aus. Meist sind die weniger aromatischen Sorten nämlich auch noch die wüchsigsten.

Zitronenmelisse oder Melisse/Melissa officinalis

Zitronenmelisse ist ein anspruchsloses, wuchsfreudiges Kraut, das sie weder aussäen noch kaufen müssen. Wer einmal eines im Garten hat gibt ihnen sicher gerne von den Pflänzchen ab, die sich bereitwillig im Garten versamen, oder teilt eine wüchsige Pflanze. Die Zitronenmelisse stammt aus Südeuropa, war aber bereits mit den Römern bei uns verbreitet und ist wohl schnell heimisch geworden. Sie können die Zitronenmelisse mehrmals im Laufe des Sommers ernten. Sie ergibt einen sehr guten Kräutertee, sowohl frisch geerntet als auch getrocknet. Der botanische Name kommt vom griechischen melissa – Honigbiene und weist darauf hin, dass sie eine Bienenweide ist. Die medizinische Anwendung hat mit ihrer beruhigenden und krampflösenden Wirkung zu tun.

Echte Bergminze/Calamintha nepeta

wird eher in Staudensortimenten als unter Kräutern angeboten. Sie mag Sonne oder Halbschatten und durchlässige Böden. Eine duftende Bienenweide, die als Tee ganz lecker und aromatisch schmeckt.

Schafgarbe/Achillea vulgaris

wächst wild auf Wiesen, Weiden, in Wäldern und Gebüsch und kann im Garten an vielen Orten angesiedelt werden. Die weißen, mitunter auch rosafarbenen Blüten erscheinen von Juli bis November. Für die Teebereitung können sie das blühende Kraut schneiden und trocknen.

Bergamott-Monarde oder Indianernessel/Monarda fistulosa

Die schön rosalila blühende Staude gibt es auch in kompakteren Sorten für die Kübelkultur. Sie kann gepflanzt oder im April bis August ausgesät werden. Sie sollte nicht zu trocken stehen. Ihre Blätter und Blüten ergeben einen erfrischenden zitrusartigen Tee.

Duftnessel oder Anisysop/Agastache foeniculum

Diese horstbildende Pflanze, wird 60 bis 70 cm hoch und gehört nicht zu den winterhärtesten Stauden. Aber die letzten, eher milden nordhessischen Winter hat sie gut überstanden. Ihre Blütenkerzen werden von Schmetterlingen besucht. Die frischen oder getrockneten Blätter können zum Würzen oder für Teezubereitung genutzt werden.

Zitronenverbene oder Verveine/Aloysia triphylla syn. Lippia citriodora

Ihre Blätter können frisch oder getrocknet für die Teebereitung genutzt werden und ergeben einen sehr leckeren, fruchtig zitronigen Tee. Die Pflanze sollte im Kübel kultiviert werden, da sie keinen Frost verträgt. Zur Überwinterung braucht es einen kühlen, frostfreien Raum. Sie wirft alle Blätter ab und sieht im Frühjahr ziemlich trocken und tot aus – treibt dann aber sehr gut wieder aus. Im Sommer kann sie über Stecklinge vermehrt werden.

Ananassalbei/Salvia rutilans

Ein nicht winterharter Salbei, der im Kübel kultiviert werden sollte. Das Laub schmeckt nach Ananas. Lecker in Obstsalat oder als Tee. Überwinterung möglichst hell und frostfrei. Auch Ananassalbei kann leicht über Stecklinge vermehrt werden.

Süßkraut/Stevia rebaudiana

Das Süßkraut wächst in Sonne oder Halbschatten. Da es nichtfrosthart ist, sollten Sie es als Kübel- oder Zimmerpflanze kultivieren.

Pelargonium spec./ Duftpelargonie

Viele Arten und Sorten von Pelargonien lassen sich in der Küche verwenden. Sie können die Blätter z.B. in Obstsalat oder zur Bowlenbereitung nutzen. Es gibt ganz unterschiedliche Duft- und Geschmacksrichtungen. 'Rober's Lemon Rose' schmeckt nach Rosen, Pelargonium Crispum Hybride nach Zitrone, Pelargonium tomentosum nach Pfefferminze und mit 'Pepper' können Sie auch mal ein Steak würzen.

Kräuter im Garten

Die meisten Kräuter sind Sonnenkinder. Die folgenden Kräuter wachsen aber gerne im Halbschatten:

- Bärlauch/*Allium ursinum*
- Estragon/*Artemisia dracunculus*
- Kresse/*Lepidum sativum*
- Kerbel/*Anthriscus cerefolium*
- Liebstöckel/*Levisticum officinale*
- Sauerampfer/*Rumex acetosa*
- Schnittlauch/*Allium schoenoprasum*
- Petersilie/*Petroselinum crispum*
- Pfefferminze/*Mentha piperata*
- Waldmeister/*Galium odoratum*

Kräuter können in einem eigenen Kräuterbeet angepflanzt werden oder in einer Mischkultur gemeinsam mit Gemüse, Stauden oder Obstgehölzen. Wenn Sie Kräuter mit anderen Pflanzen kombinieren können sie von günstigen Nachbarschaften profitieren.

Günstige Nachbarschaften für die Mischkultur mit Kräutern

- *Baldrian* wirkt stärkend und aromafördernd auf Buschbohnen, Erbsen und Kartoffeln
- *Basilikum* schützt Gurken und Zucchini vor Mehltau, auch gut zu Tomaten
- *Bohnenkraut* schützt Bohnen, Salat und Rote Bete vor Läusen
- *Borretsch* wehrt Schädlinge von Gurken und Kohl ab
- *Dill* hilft gegen Läuse und begünstigt die Keimung bei Möhren, Gurken, Kohl, Salat, Roter Bete und Zwiebeln
- *Kapuzinerkresse* auf Baumscheiben von Obstbäumen hilft gegen Blutläuse, Blattläuse, Schnecken und Raupen, auch gut zu Tomaten
- *Kerbel* wirkt gegen Schnecken und Läuse an Bohnen und Salat
- *Knoblauch* hilft gegen Grauschimmel und Mehltau an Erdbeeren, Himbeeren, Gurken und Rosen
- *Kümmel* wirkt sich geschmacksfördernd auf Kartoffeln, Kohl und Gurken aus
- *Lavendel* hilft gegen Ameisen in Töpfen
- *Petersilie* wirkt geschmacksfördernd auf Tomaten, Radies, Zwiebeln und Erdbeeren
- *Pfefferminze* wirkt aromaverbessernd und hilft gegen Kohlweißling und Erdfloh bei Kartoffel, Tomate, Salat und Kohl
- *Ringelblume* fördert Pflanzenwachstum und Bodengesundheit auf Baumscheiben, bei Tomaten und Kohl
- *Rosmarin* wirkt schädlingsabwehrend bei Rosen und Stauden
- *Salbei* wirkt schädlingsabwehrend bei Bohnen, Kohl, Rosen

- *Schnittlauch* wehrt Grauschimmel und Mehltau an Erdbeeren und Rosen ab
- *Tagetes* hilft gegen Bodennematoden und irritiert Kohlweißlinge
- *Thymian* wirkt schädlingsabwehrend auf Kohl und Rosen
- *Wermut* zu Schwarzen Johannisbeeren wirkt gegen Säulenrost
- *Ysop* wirkt schädlingsabwehrend bei Kohl und Rosen

Kräuter auf dem Balkon

Wenn Sie keinen Garten besitzen oder der Kräutergarten zu weit von der Küche entfernt liegt, lassen sich viele Kräuter auch in Kübeln und Kästen kultivieren. Die Pflanzgefäße können aus Ton, Terracotta, Holz oder Kunststoff sein. Wichtig ist, dass Sie eine angemessene Größe und Tiefe wählen und dass der Wasserablauf gewährleistet ist. Bei winterharten Pflanzen, die den Winter draußen verbringen werden, ist es wichtig darauf zu achten, dass auch das Pflanzgefäß winterfest ist.

Da Pflanzen in Kübeln und Töpfen mit vergleichsweise wenig Erde zurechtkommen müssen, sollten Sie hier ganz besonders auf Qualität achten und nie am Substrat sparen. Wichtig ist vor allem die Struktur und Stabilität. Für Kräuter empfiehlt es sich Kübelpflanzenerde oder Kräutерerde zu verwenden. Wenn Sie das Substrat selbst mischen wollen rät Andrea Heisteringer im Handbuch Bio-Balkongarten zu folgender Mischung: 3 Teile Gartenerde, 2 Teile Sand, 1 Teil reifer Kompost und etwa 15% Bims.

Viele Kräuter sind Asketen und brauchen vergleichsweise wenig Wasser und Nährstoffe. Im Topf sind die Pflanzen aber immer von Ihrer Pflege abhängig – mit der Zeit werden Sie ein Gefühl entwickeln, was welche Pflanze braucht. *Basilikum*, *Schnittlauch* und *Petersilie* lieben es etwas feuchter und nährstoffreicher. Auch *Melisse*, *Minze* und *Borretsch* brauchen etwas mehr Feuchtigkeit. Trockenheit mögen *Rosmarin*, *Lavendel*, *Thymian* und *Oregano*.

Wenn Sie mehrere Kräuter in ein Pflanzgefäß setzen, müssen Sie darauf achten, dass diese ähnliche Ansprüche an Wasser- und Nährstoffversorgung stellen und in ihrer Wüchsigkeit vergleichbar sind.

Nicht winterharte ausdauernde Kräuter bieten sich für Kübelkultur an, denn sie können vor den Frösten leicht ins Winterquartier geräumt werden. Dazu gehören z.B.: *Zitronenverbene*, *Ananassalbei*, *Lorbeer*, *Aloe* und *Stevia*.

Bei winterharten ausdauernden Kräutern müssen im Winter die Wurzeln im Kübel vor starken Temperaturschwankungen geschützt werden, z.B. indem Sie die Kübel mit Noppenfolie und Jutesäcken einpacken. Wichtig ist dabei, immer auf den Wasserabzug zu achten.

Viel Freude im Kräutergarten wünscht Andrea Kölzer.