

Betören durch Duft und Geschmack: Kräuter

Seit vielen Jahrhunderten gehören Heil- und Gewürzkräuter zu den beliebtesten Kulturpflanzen, sie wurden schon in den Gärten alter Hochkulturen und später in mittelalterlichen Kloster- und Bauerngärten angebaut. Besonders im Frühling sind Kräuter willkommene Vitamin- und Mineralstoffspender, mit denen sich viele Speisen geschmacklich abrunden lassen.

Frisch geerntet zeichnen sie sich durch einen besonders hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen und intensive Würzkraft aus. Viele Arten sind gleichzeitig auch Heilpflanzen und wirken sich über ihre ätherischen Öle positiv auf Psyche und Körper aus.

Geeignete Standorte im Garten

Viele der in Gärten angebauten Küchenkräuter stammen aus südlichen Ländern und gedeihen dort auf eher kargen Böden und an sonnigen Standorten – und nur in voller Sonne bilden sie auch ihre aromatischen Stoffe! In Mitteleuropa beheimatete Kräuter wie Schnittlauch, Kümmel, Pfefferminze und Petersilie benötigen eher einen humosen, nährstoffreichen Boden und gedeihen auch in halbschattigen Bereichen recht gut.

Heil- und Gewürzkräuter lassen sich nicht nur in einem Kräuterbeet, sondern auch an vielen anderen Standorten in einem naturnahen Garten anpflanzen. So gedei-

Wichtige Nahrungsquelle

Der von uns als wohltuend empfundene Duft vieler Kräuter lockt auch blütenbesuchende Insekten an. Kräuter wie Lavendel, Dost, Borretsch oder Thymian sind eine wichtige Nahrungsquelle für Bienen und Schwebfliegen, Dost gilt zudem als besonders wertvolle Schmetterlingspflanze.

In Mischkulturen kann die Duftwirkung von Kräutern aber auch dazu beitragen, Schadinsekten abzuwehren (siehe hierzu auch Infoblatt 2.03 „Mischkultur“).



Viele Kräuter passen als attraktive Blütenstauden sehr gut in Blumen- und Staudenbeete Fotos: Stein

hen anspruchslose und wärmeliebende Arten wie Thymian oder Lavendel z. B. hervorragend in Steingärten und auf Trockenmauern.

Viele Arten passen als attraktive Blütenstauden sehr gut in Blumen- und Staudenbeete, und feuchtigkeitsliebende Arten wie Beinwell oder Baldrian fühlen sich an einem Teichufer wohl. Für starkwüchsige Wildkräuter wie Beifuß oder Brennnessel wird dagegen besser ein Standort in einer „wilden“ Ecke eines Gartens, z. B. im Saum vor Gehölzen, ausgewählt.

Auch im Gemüsegarten sind viele Kräuter eine Bereicherung. In Mischkulturen tragen Kräuter wie Ringelblume oder Bor-

retsch zur Bodengesundheit und zur Schädlingsabwehr bei (siehe hierzu auch Infoblatt Nr. 2.03 „Mischkultur“).

Wir legen ein Kräuterbeet an

Eine Fläche von wenigen Quadratmetern genügt, um einen Haushalt ganzjährig mit frischen Gewürzkräutern zu versorgen. Das Wärmebedürfnis der Kräuter wird durch Südlage des in Hausnähe angeleg-



Der von uns als wohltuend empfundene Duft vieler Kräuter lockt blütenbesuchende Insekten an

Impressum

Herausgeber:

Natur- und Umweltschutz-Akademie
des Landes Nordrhein-Westfalen (NUA)
Siemensstr. 5 • 45659 Recklinghausen
Tel. 0 23 61/3 05-0 • Fax 0 23 61/3 05-33 40
E-Mail: poststelle@nua.nrw.de
www.nua.nrw.de

Landesverband Westfalen und Lippe
der Kleingärtner e.V.
www.kleingarten.de

Landesverband Rheinland
der Gartenfreunde e.V.
www.gartenfreunde-rheinland.de

Verlag:

Verlag W. Wächter GmbH, Bremen
www.waechter.de

Nachdrucke (auch auszugsweise) nur nach
Zustimmung der Herausgeber und Autoren.

ten Kräuterbeetes berücksichtigt, wobei die Hauswand durch Reflexion und Speicherung von Wärme für ein mildes Kleinklima sorgt. Diese positive Wirkung kann durch einzelne im Beet verteilte Bruchsteine verstärkt werden.

Die Vorbereitungen für die Anlage eines Kräuterbeetes sollten im Herbst getroffen werden. Der Boden sollte humusreich und durchlässig sein.

Wichtig: Verzichten Sie auf mineralische Stickstoffdünger, denn diese forcieren das Wachstum, und mit der Bildung großer Blattmasse geht immer ein Verlust der Duft- und Würzwirkung sowie ein geringerer Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen einher!

Schwere Böden werden durch Einarbeitung von Sand durchlässiger. Pflanzen, die auf Trockenmauern gedeihen, erhalten ei-

ne mit Steinen durchsetzte Erde (siehe auch Infoblatt 3.10 „Steingärten“).

Starkwüchsige oder buschige Pflanzen werden – mit einem Mindestabstand von 30–40 cm – in den Hintergrund gepflanzt, damit die Entwicklung und Pflege der kleineren Kräuter nicht behindert wird. Zwischenräume können für ein- und zweijährige Kräuter genutzt werden.

Adalbert Niemeyer-Lüllwitz, NUA

| | Standortansprüche s = sonnig | Wuchshöhe (cm) | Vermehrung A = Aussaat S = Steckling T = Teilung W = Wurzel- ausläufer | Ernte (Mo- nat) | Verwen- dung A = Arznei D = Duft W = Wür- ze | Sonstiges |
|----------------------------|---------------------------------|----------------|---|--------------------|---|---|
| Einjährige Kräuter | | | | | | |
| Basilikum | humos, locker, s | 15–60 | A ab V | VI–VIII | W | Lichtkeimer |
| Bohnenkraut | humos, locker, s | 30–50 | A ab IV | V–VII | A, W | Lichtkeimer |
| Borretsch | s | 60–80 | A ab IV | V–IX | W | selbstaussamend |
| Dill | warm, kalkhaltig, s | 50–120 | A ab IV | VI–IX | W | Lichtkeimer, Ernte vor der Blüte |
| Kamille | anspruchlos, s | 20–50 | A ab IV | V–X | A, D | Insektenfutterpflanze |
| Kapuzinerkresse | anspruchlos, s | Kletterpflanze | A ab IV | VI–IX | W | Blüten essbar |
| Kerbel | frisch, feucht | 30–50 | A ab III | V–X | W | |
| Majoran | warm, locker, s | 30–40 | A ab V | VII–IX | A, D, W | Ernte vor der Blüte |
| Ringelblume | s | 30–50 | A ab III | VI–VIII | A | bodengesundend, selbstaussamend |
| Zweijährige Kräuter | | | | | | |
| Kümmel | tiefgründig, feucht | 30–60 | A ab IV | VI–IX | A, W | Lichtkeimer |
| Petersilie | humos, feucht, Halbschatten | 10–20 | A ab III | c | W | |
| Mehrjährige Kräuter | | | | | | |
| Beifuß | anspruchlos | 50–150 | A ab IV | VI–X | A, W | Nützlingsfutterpflanze |
| Beinwell | feucht | 50–100 | A Frühjahr, T | IV–VI | A | Tiefwurzler, Pflanzenjauche |
| Dost (Oregano) | warm, trocken, kalkhaltig, s | 20–50 | T, W | VII–X | A, D, W | nach der Blüte zurückschneiden |
| Eberraute | kalkhaltig, humos, trocken, s | 80–100 | S, T | IX–X | A, D, W | Beeteinfassung, wehrt durch Duft Schadinsekten ab |
| Estragon | feucht, warm | 60–150 | W | V–IX | A, D, W | Pflanzenjauche, braucht Winterschutz |
| Fenchel | kalkhaltig, nährstoffreich, s | 80–200 | A ab IV | VIII–IX | A, W | |
| Liebstockel (Maggikraut) | humos, auch Halbschatten | 80–180 | A, T | V–X | W | |
| Meerrettich | frisch, Halbschatten | 50–120 | A III, W | XII–III | A, W | Wurzelausläufer des Vorjahres pflanzen |
| Rosmarin | humos, kalkhaltig, s | 50–150 | S | IV–VI | A, D, W | braucht Winterschutz (im Haus überwintern) |
| Salbei | humos, durchlässig, s | 40–70 | T, S | VI–X | A, D, W | braucht Winterschutz, Steingarten |
| Thymian | trocken, kalkhaltig, s | 10–30 | A, S, T | V–VII | A, D, W | Steingarten, versch. Arten |
| Ysop | locker, trocken, s | 40–60 | S, T | VII–X | A, D, W | Steingarten |
| Zitronenmelisse | humos, nährstoffreich | 60–80 | A, T, W | V–IX | D, W | |

Tabelle: Küchen- und Heilkräuter im naturnahen Garten (Auswahl)