

Kräutergarten

Wenn wir von Vitaminen / Mineralien reden, dann gibt es keine bessere Quelle als Kräuter. Sie enthalten ein Vielfaches an Vitaminen, Enzymen, Mineralien, ... als alle anderen Lebensmittel. Sie bereichern jede Speise und sind die beste Gesundheitsquelle.

Aber von wo kommen Ihre Kräuter denn her? Sie kaufen Sie im Laden, dann ziemlich sicher nicht aus der Schweiz. Welche Qualität steht dahinter? Wie frisch sind Ihre Kräuter? Wenn Sie wirklich gute Qualität haben wollen, dann legen Sie am besten Ihren eigenen Kräutergarten an.

Mit der Ernte kann man erntefrisch Suppen, Salate, Dips und Saucen verfeinern, Smoothies, Sommer-Drinks und Tees zubereiten und sogar eine kleine Heilpflanzen-Hausapotheke anlegen.

Langfristig spart das nicht nur Geld, sondern macht auch etwas unabhängiger vom Angebot im Supermarkt. Und das nicht erst ab Frühlingsanfang und im Sommer, sondern das ganze Jahr über: Eingefroren oder getrocknet lassen sich Kräuter hervorragend lagern. Also ruhig ein bisschen mehr ernten, wenn im Sommer die Pflanzen über den Kopf zu wachsen drohen.

Gewürz- und Heilkräuter erfreuen mit ihrer Farbenvielfalt das Auge, mit ihrem Duft die Sinne und lindern mit ihren wohltuenden Wirkstoffen so manches körperliche Leiden. Als Würze oder Dekoration an delikaten Speisen runden sie die leckersten Gerichte ab. Kein Wunder, dass der Trend, gesunde Kräuter direkt im eigenen Kräutergarten anzubauen, immer populärer wird. Das gelingt sogar mitten in der Stadt, denn frische Kräuter gedeihen auch auf dem Balkon. Doch einige Regeln sollten Sie beim Planen und Anlegen eines Kräutergartens beachten.



Grundanforderungen:

Der geeignete Standort

Siehe auch <https://www.nachhaltigleben.ch/garten/kraeutergarten-anlegen-1502> oder <https://utopia.de/ratgeber/kraeutergarten-balkon/>

Ein **Kräutergarten** kann quasi überall dort entstehen, wo es sonnig und windgeschützt ist. Der Standort ist zentral für das optimale Wachstum der Pflanzen. Deshalb kann man Bohnenkraut, Schnittlauch oder Basilikum sowohl ins Beet als auch zwischen Ziergewächsen, am Wegrand oder auf dem Balkon pflanzen. Dennoch sind der passende Standort und die Einhaltung der Fruchtfolge bei der Planung im Kräutergarten wichtig. Ferner muss man die Kräuter im Garten einfach erreichen und ernten können.

Die meisten Kräuter sind wahre Sonnenliebhaber. Es genügen etwa fünf Stunden Lichteinstrahlung, damit diese gut gedeihen und wichtige Aromastoffe ausbilden. Deshalb eignet sich ein **Kräutergarten mit Südlage** am besten. Mediterrane Kräuter wie Rosmarin, Basilikum, Thymian, Oregano und Salbei sind Sonne liebend.

Ein Südbalkon ist normalerweise wegen des Lichteinfalles optimal. Jedoch können die Blätter zum Beispiel von Dill und Kerbel bei zu viel Sonne verbrennen. Bohnenkraut und Majoran vertragen hingegen viel Licht. Wer einen nach Osten oder Westen ausgerichteten Balkon hat, kann aus einer Menge an Kräutern auswählen. Beispielsweise mögen Basilikum, Dill, Estragon, Kresse, Majoran, Kerbel, Oregano, Petersilie, Schnittlauch und Salbei sonnige Standorte. Wenige Pflanzen gedeihen allerdings auch auf einem Nordbalkon. Nur Bärlauch, Kerbel, Borretsch und Minze können mit wenig Licht wachsen.

Hochwachsende Gewächse wie Estragon pflanzt man am besten in der hinteren Reihe. So erhalten **kleinwüchsige Pflanzen** wie Petersilie, Thymian und Schnittlauch ausreichend Sonne. Wer Gartenkräuter vor hellen Mauern oder dichten Hecken kultiviert, nutzt darüber hinaus die reflektierte Wärme.

Kräutergarten in Balkongärten

Kräuterpflanzen auf dem Balkon benötigen mehr Pflege als einfache Kräuterbeete im Garten. Neben spezieller Kräutererde werden organischer Flüssigdünger und grosse Mengen an Giesswasser benötigt. Jedoch nicht alle Kräuter sind unbedingt als Kübelpflanzen geeignet. So haben Thymian,



Salbei, Majoran und Rosmarin überhaupt keine Schwierigkeiten, auf «engem Raum» zu wachsen. Diese Pflanzen kann man auch gemeinsam in einem Kübel und in einem Kasten pflanzen. Generell empfehlen Experten, einjährige Kräuter und die jedes Jahr in eine andere Erde auszusäen. Deshalb ist wichtig, keine ein- und mehrjährigen Arten zu vermischen. Denn zwei- und mehrjährige Gewächse gedeihen besser, wenn sich ihre Umgebung nicht ständig wechselt. Weiterhin empfiehlt sich, vertrocknete Blätter und Stängel von Kräutern in Töpfen und Kübeln zu entfernen, um Schädlinge zu verhindern.

Das passende Substrat

Mediterrane Kräuter brauchen humushaltige und wasserdurchlässige Erde, bei der das Wasser schnell abfließt. Ausserdem sollte der Boden eher nährstoffarm sein. Dies erreichen Sie, indem Sie etwas Sand unter die Erde mischen.

Kräuter wie Schnittlauch, Estragon und Melisse hingegen, mögen feuchten und nährstoffreichen Boden.

Eher ungünstig sind schwere oder sandhaltige Bodenarten. Wer nur diese Erde im Garten vorfindet, kann durch Düngung und biologische Zusätze die Struktur sowie den Nährstoffgehalt verbessern. Doch bereits unsere Grosseltern wussten, dass weniger Düngen in jedem Fall mehr ist. Insbesondere stickstoffhaltige Zusätze lassen Kräuter im Garten schneller wachsen, wodurch sie weniger aromatisch schmecken. Es genügt bei nährstoffreicher Humuserde, reifen Kompost im Frühjahr einzuarbeiten.

Empfehlung: Grundsätzlich sind Kräuter Schwachzehrer. Gerade Mediterrane Kräuter brauchen wenige Mineralien und reagieren auf zu viel Dünger empfindlich. Schnittlauch, Dill Kerbel oder Petersilie dagegen mögen nährstoffreiche Erde.

Empfehlung: Auch im Steingarten können Sie einen Kräutergarten anlegen. Dazu eignen sich unter anderem folgende Kräuter: Thymian, Lavendel, Oregano, Salbei, Bohnenkraut oder Currykraut.

Die richtige Menge Wasser

Auch hier trennen sich die mediterranen Vertreter wieder von den anderen. Am besten werden sie ein bis zwei Mal die Woche getränkt. Zwischendurch sollte die Erde komplett austrocknen.

Etwas feuchter mögen es Melisse, Petersilie, Schnittlauch und Pfefferminze.

Generell vertragen Kräuter aber keine Staunässe, da dadurch die Wurzeln faulig werden. Verwenden Sie daher unbedingt Gefässe mit Löchern im Boden und bauen Sie eine Schicht Kies oder Blähton am Grund des Topfes ein, damit das Wasser gut abfliessen kann.

Damit die Feuchtigkeit leichter in die Gartenerde gelangt, bietet sich die regelmässige Bodenbearbeitung mit der Hacke an. Dennoch muss man in der sonnenreichen Zeit häufiger giessen. Dafür ist der **Vormittag die beste Zeit**. Um einen Kälteschock zu vermeiden, sollte man handwarmes Wasser verwenden. Wer den Kräutergarten hingegen **in den Abendstunden wässert**, sollte die Laubblätter vor der Nässe schützen, da sich sonst Pilzkrankheiten ausbreiten.

Setzlinge oder Samen?

Bei mehrjährigen Pflanzen wie Rosmarin oder Salbei sind Setzlinge wohl die einfachste Möglichkeit. Einjährige Kräuter kann man aber auch gut selbst aussäen. Somit kann man gar auf den Plastiktopf verzichten.

Allerdings muss etwas beachtet werden: es gibt Licht- und Dunkelkeimer. Lichtkeimer (z.B. Basilikum und Dill) werden lediglich auf der Erdoberfläche leicht angeedrückt, Dunkelkeimer (z.B. Petersilie und Schnittlauch) hingegen sollten von einer dünnen Schicht Erde bedeckt sein. Ob es sich um einen Licht- oder Dunkelkeimer handelt, ist meist auf der Samentüte vermerkt.

Empfehlung: Wenn Sie kleinere Kräuterpflanzen mit üppig wachsenden mischen möchten, achten Sie darauf, die Kräuter nicht zu dicht anzupflanzen. Rosmarin, Estragon oder Minz wachsen hoch und können kleineren Kräuterpflanzen das Licht nehmen. Pflanzen Sie sie daher eher am hinteren Rand Ihres Kräutergartens.



Etwas für die Bienen

Kräuter sind nicht nur für uns Menschen schmackhaft, deren Blüten ziehen auch Bienen an. Mit guter Planung können Sie die Bienen bis zum ersten Frost unterstützen.

Im Frühjahr blüht bereits der Rosmarin. Ab Mai werden Thymian und Salbei aktiv. Koriander und Zitronenmelisse blühen ab Juni. Und die weiss-rosa Blüten des Oregano findet man im Hochsommer. Der Schnittlauch trägt seine kugeligen Blütenstände von Mai bis August und die Kapuzinerkresse versorgt die Bienen gar bis zum ersten Frost mit Nektar.

Kräuter-Gemeinschaften

Wenn Sie mehrere Kräuter im selben Topf pflanzen, sollten Sie auf die individuellen Vorlieben achten, denn nicht alle Kräuter mögen sich. Als Faustregel gilt: Mischen Sie einjährige und

mehnjährige Kräuter nicht. Aber natürlich gibt es auch da Ausnahmen. Darum finden Sie hier genauere Angaben:

Rosmarin

Verträgt sich gut mit: Basilikum, Lavendel, Oregano, Salbei, Thymian, Bohnen, Möhren und Kartoffeln
Hat eine Abneigung gegen: Schnittlauch

Thymian

Verträgt sich gut mit: Estragon, Rosmarin, Salbei und Zitronenmelisse,
Hat eine Abneigung gegen: Majoran und Pfefferminze

Basilikum

Verträgt sich gut mit: Oregano, Petersilie, Rosmarin
Hat eine Abneigung gegen: Pfefferminze, Zitronenmelisse

Petersilie

Verträgt sich gut mit: Basilikum, Dill, Gartenkresse, Schnittlauch
Hat eine Abneigung gegen: Lavendel, Koriander und Pfefferminze

Kerbel

Verträgt sich gut mit: Kresse, Koriander und Petersilie

So vertragen sich Pfefferminze und Kamille zum Beispiel nicht besonders gut. Auch Dill und Estragon sowie Majoran und Thymian stehen im Beet nicht gerne Seite an Seite.

Gartenplanung

Grundüberlegungen

- **Einjährige und mehrjährige Kräuter nicht mischen. Kräuter gruppieren, die gut zusammen passen**
- **Küchenkräuter als Mischkultur mit Gemüse und anderen Pflanzen kombinieren**
- **Mit einer Kräuterspirale lassen sich Kräuter platzsparend anbauen**
- **Kräuter nicht spritzen und zum Düngen ausschließlich Bio-Dünger oder Kompost verwenden**

Wenn Sie einen Kräutergarten anlegen, spielen einige Faktoren bei der Planung eine Rolle. Die erste Frage, die Sie sich stellen müssen, ist: Welche Kräuter möchte ich pflanzen, und welche Bedürfnisse haben sie? Denn es macht durchaus einen Unterschied, ob Sie wärmeliebenden Rosmarin oder wasserdurstige Brunnenkresse anbauen wollen. Salbei und Oregano brauchen einen Platz an der Sonne und eher trockenen Boden, während Petersilie, Borretsch und Schnittlauch reichlich Wasser benötigen. Koriander und Pimpinelle bevorzugen wiederum kalkreiche Böden.



Als Faustregel gilt: Mischen Sie nicht einjährige und mehrjährige Kräuter, sondern bilden Sie jeweils Grüppchen. Machen Sie also am besten eine Liste Ihrer Lieblingskräuter und deren Anforderungen an Substrat, Platz und Sonnenausbeute. Dann gruppieren Sie alle Kräuter, die gut zusammen passen

(zum Beispiel Oregano, Thymian und Bohnenkraut oder Ysop mit Lavendel) und wählen anhand Ihrer Überlegungen schließlich den richtigen Standort für Ihr Kräuterbeet.

Die Form und Lage des Kräutergartens

Im Kräuterrad sind die Pflanzen von allen Seiten leicht zu erreichen

Danach sollte man sich Gedanken über das gewünschte Aussehen und die Lage des Kräutergartens machen. Wer seinen Kräutergarten nicht selber planen will, kann auf altbewährte Beettypen zurückgreifen. Beliebt sind zum Beispiel die eleganten Kräuterspiralen, in denen die Kräuter wendelförmig angepflanzt werden. Solche eine Kräuterspirale können Sie auch ganz leicht selber bauen. Oder haben Sie schon einmal ein "Kräuterrad" gesehen? Dabei werden die Kräuter in einem kreisförmigen Beet wie in den Speichen eines Rades verteilt. Man kann Küchen- und Heilkräuter aber auch gut als Mischkultur mit Gemüse und anderen Pflanzen kombinieren, streng nach Bauerngartenart in Rechtecke einteilen.

Planen Sie Ihr Kräuterbeet nur so groß, dass Sie es nicht nur gärtnerisch, sondern auch kulinarisch bewältigen können und nicht am Ende die Hälfte der Pracht ungenutzt auf dem Kompost landet. Kleine Namensschilder helfen, besonders zur Aussaatzeit, den Überblick über die einzelnen Sorten zu behalten. Beachten Sie außerdem, dass viele Kräuterpflanzen, wie zum Beispiel Salbei oder Schnittlauch, während der Blüte besonders Bienen und Hummeln anlocken. Wer Angst vor den brummenden Insekten hat, sollte diese Kräuter also nicht in unmittelbarer Sitzplatznähe auf Terrasse oder Balkon pflanzen.

Die Kräuterspirale

Eine Kräuterspirale ist ein echter Hingucker im Garten und eine gute Möglichkeit, viele unterschiedliche Kräuter anzupflanzen. Für diese Version des Kräutergartens müssen Sie allerdings ausreichend Platz und etwas Arbeitszeit einplanen. Eine gemauerte Kräuterschnecke zeichnet sich, wenn sie richtig angelegt ist, dadurch aus, dass ein und dasselbe Kräuterbeet durch unterschiedliche Feuchtezonen verschiedene Standortansprüche gleichzeitig erfüllt – von humosem, feuchtem Boden bis hin zu trockenem, warmem Substrat bietet jede Ebene der Spirale eine eigene Mikrolandschaft. So bekommt jedes Kraut seinen optimalen Pflanzplatz und die Pflanzenauswahl beschränkt sich nicht nur auf Gleichgesinnte.

Hochbeet

Beim Anlegen eines Kräutergartens kommen neben den niedrigen Bauern- und Gemüsegartenbeeten oder Kräuterspiralen auch Hochbeete in Frage. Besonders für mediterrane Arten sind Hochbeete geeignet, da die Erde dort etwas trockener und wärmer ist als im normalen Beet. Ein Hochbeet hat außerdem die positive Eigenschaft, dass man bequem und ohne bücken ernten kann und einem beim Vorbeiflanieren direkt der köstliche Duft in die Nase steigt. Und das Beste: Schnecken haben im Hochbeet keine Chance! Hängepflanzen wie Kapuzinerkresse freuen sich ebenfalls über die erhöhte Pflanzposition, von der aus sie ihre langen Ranken herabhängen lassen können. Ist das Hochbeet ausschließlich für die Bepflanzung mit Kräutern gedacht, kann man es besonders schmal bauen, zum Beispiel entlang der Terrasse, und es als dekoratives und duftiges Sichtschutzelement gestalten.



Kleiner Kräutergarten auf dem Balkon

Ein Kräutergarten braucht nicht viel Platz. Auch auf dem Balkon oder der Terrasse sind flotte Arrangements von Kräutertöpfen durch geschicktes Stellen der Kästen und Töpfe möglich. Bestimmen Sie anhand der Sonnenausbeute die richtige Ecke für Ihren Kräutergarten und schaffen Sie sich eine Blumentreppe oder Staffelei an, auf der Sie mehrere Töpfe oder Kästen unterbringen. Hängeampeln setzen Kapuzinerkresse und die kriechenden Versionen von Rosmarin und Thymian perfekt in Szene. Der Vorteil des Topfgartens bei der Planung eines Kräutergartens ist, dass jede Pflanze Raum für sich hat. So kann auf die individuellen Substrat- und Wässerungsbedürfnisse und den Platzbedarf perfekt eingegangen werden, und die verschiedenen Kräuter kommen sich beim Wachsen nicht in die Quere. Geht eine Pflanze ein oder ist abgeerntet, wird ruck zuck der ganze Topf gegen einen neuen ausgetauscht.

Kräuterauswahl

Basilikum:

Die Staude mag keinen Frost und liebt viel Wärme sowie Licht. In der Regel ist die Pflanze einjährig und wächst im *Kräutergarten* an einem sonnigen sowie windgeschützten Standort mit nährstoffreichen Boden. Um den Blattwuchs anzuregen, sollte man die Blüten entfernen. Wer Basilikum im Beet kultiviert, bereitet den Boden mit etwa sieben Litern reifem Kompost pro Quadratmeter im Frühjahr vor. Dabei ist auch die Fruchtfolge zu beachten, weil die Staude am besten jedes Jahr an einem anderen Platz gedeiht.



Borretsch

Auf seine süßlichen blauen oder rosafarbenen Blüten fliegen nicht nur Bienen und Hummeln. Sie schmücken auch Salate und selbstgemachte Kräuterbutter. Ein Muss für deinen Balkon-Kräutergarten!

An einem sonnigen Standort und in einem ausreichend großen Topf kann die Pflanze bis zu 90 Zentimeter hoch werden. Borretsch ist ein Bestandteil der berühmten Frankfurter Grünen Soße – einem Dip aus sieben Frühlingskräutern. Weil die behaarten Blätter nach Gurke schmecken, wird er oft auch Gurkenkraut genannt.

Rosmarin:

Die immergrünen Sträucher können bis zu 1,5 Meter hoch werden. Die Pflanzen wachsen an einem windgeschützten und sonnigen Platz. Als Mittelzeher bevorzugen sie durchlässigen und mageren Boden. Jedes Frühjahr ist eine Düngung notwendig, insbesondere nachdem man die Triebe nach der Blüte zurückgeschnitten hat.

Kapuzinerkresse

Egal ob großer Kübel oder kleiner Balkonkasten: Willst du einen Kräutergarten anlegen, darf Kapuzinerkresse nicht fehlen. Natürlich wächst sie umso üppiger, je mehr Sonne, Platz und Nährstoffe sie bekommt. Ansonsten ist sie aber eine pflegeleichte Pflanze, die wegen ihrer Vielseitigkeit in jeden (Balkon-)Kräutergarten gehört: Fast alles ist essbar!

Die mal mehr mal weniger scharf nach Kresse schmeckenden Blätter und die gelben bis orangefarbenen Blüten verfeinern gemischte Salate, Kräuterbutter und Dips. Die jungen Samenkapseln können als Kapernersatz eingelegt werden. Wegen ihrer antibiotisch wirkenden Senföle war die Große Kapuzinerkresse übrigens die „Arzneipflanze des Jahres 2013“. Und: Die schönen Blüten lassen deinen Balkon erstrahlen.

Koriander:

Das einjährige Kraut versteckt sich in vielen Gewürzmischungen. Wie auch Kerbel ist die Pflanze ein Schwach- bis Mittelzehrer. Da Koriander auch zu den Doldenblütlern gehört, kann man die beiden Gewächse im Kräutergarten nicht zusammen anbauen. Koriander benötigt zudem viel Sonne und nährstoffreiche Erde.

Liebstöckel

Liebstöckel kennen viele unter der Bezeichnung Maggikraut – weil es schmeckt wie die gleichnamige Würzsauce (die interessanterweise selbst aber kein Maggikraut enthält!). Die frischen Blätter kannst du zum Würzen von Suppen und Eintöpfen verwenden. Auch die getrockneten Früchte gelten als essbar.

Anders als die bisher genannten Kräuter ist Liebstöckel mehrjährig. Gut geschützt überstehen die Kräuter also auch einen Winter auf dem Balkon. Die Erde sollte regelmäßig gedüngt und stets feucht, aber nichts nass sein. Am besten kommt Liebstöckel mit Halbschatten zurecht.

Petersilie:

Die zweijährige Pflanze hat einen ähnlichen Nährstoffbedarf wie Rosmarin. Wer das Kraut im Topf zieht, sollte dabei biologischen Flüssigdünger einsetzen. Am besten wächst Petersilie auf lockeren, nährstoffreichen Boden und im Halbschatten. Die Pflanze kann nur alle fünf Jahre im gleichen Boden angepflanzt werden.

Kerbel:

Das anspruchslose Kerbel erinnert äusserlich und geschmacklich an Petersilie. Die Pflanze wächst zwar in Kübeln, gedeiht aber nicht so gut auf der Fensterbank. Der Schwach- bis Mittelzehrer verlangt nach Halbschatten. Man kann im Frühjahr etwa 5 Liter pro Quadratmeter reifen Kompost im Kräutergarten aufbringen oder im Topf eine Portion Hornspäne verwenden. In jedem Fall ist darauf zu achten, dass der Boden nie komplett austrocknet. Zudem ist Fruchtfolge relevant, weil man Kerbel nur alle vier Jahre an der gleichen Stelle pflanzt.

Minze

Allein mit Minze könnte man einen ganzen Balkongarten gestalten, so viele unterschiedliche Arten gibt es. Viele schmecken nicht nur nach Minze, sondern auch nach Erdbeeren, Orange oder Schokolade. Apfelminze ist mild, nahezu mentholfrei und daher bei Kindern besonders beliebt. Für Mojito-Fans gibt es eine eigene Sorte: die Mojito-Minze. Und Pfefferminze wurde zur „Arzneipflanze des Jahres 2004“ ernannt.

Wie Liebstöckel mag Minze einen halbschattigen Standort mit feuchter, nährstoffreicher Erde. Eine etwas schattige Ecke auf Terrasse oder Balkon eignet sich ideal für diese Kräutergarten-Pflanze. Und

das am besten in einem **Einzeltopf**: Sie vermehrt sich über unterirdische Ausläufer und verdrängt so gern ihre Mitbewohner.

Oregano

Echter Oregano gilt als das Pizza-Gewürz schlechthin – und ist wohl die bekannteste Sorte. Mit Chili- und Pfeffer-Oregano sind aber auch feurige Vertreter auf dem Markt. Milder ist Gold-Oregano, der an seinen gelbgrünen Blättern gut zu erkennen ist. Die unter dem Namen „Dost“ bekannte Pflanze stammt aus dem Mittelmeerraum. Pflanze Oregano an einen nährstoffarmen, schön sonnigen und warmen Standort, wenn du deinen Kräutergarten auf Balkon, Terrasse oder in einem Beet anlegst.

Petersilie

Es gibt krause und glatte Petersilie. Die Pflanze hat sich unter Gärtner:innen den Ruf einer kleinen Diva erarbeitet. Auf zu viel Sonne und Trockenheit reagiert sie empfindlich und lässt ihre Blätter schnell gelb werden. Im Halbschatten angepflanzt ist Petersilie daher besser aufgehoben. Wer sie selbst aussäen will, muss Geduld haben: Bis zu einem Monat kann es dauern, bis die Samen keimen. In der Küche möchte sie dennoch keiner missen: Klein gehackt verfeinern die Blätter jedes Gericht, sie sollten aber maximal kurz erhitzt werden, da sie sonst ihr Aroma verlieren.

Rosmarin

Rosmarin mag keine Staunässe, sondern einen sonnigen, trockenen Standort im Kräutergarten – ein Balkon Richtung Süden eignet sich zum Beispiel gut. Auch ob er einen frostig-kalten Winter im Freien übersteht, ist ihm leider nicht anzusehen.

Auf die herrlich duftenden Kräuter solltest du auf dem Balkon dennoch nicht verzichten. Frisch oder getrocknet verfeinert Rosmarin nicht nur Kartoffeln und Gemüse aus dem Backofen, sondern auch Brot und sogar Kekse oder Kuchen. Die Nadeln solltest du allerdings nicht einzeln, sondern mit dem gesamten Zweig ernten. Zu einem Strauß gebunden und kopfüber aufgehängt, kannst du Rosmarin leicht trocknen.

Salbei

Salbei gilt als idealer Nachbar für Rosmarin. Seine Vorlieben, was den Standort betrifft, sind daher identisch. Die Liste an Sorten ist unendlich lang. Als Klassiker gilt der Heil- und Küchensalbei. Er blüht nicht nur wunderschön violett. Aus den Blättern, die im Kräutergarten auf dem Balkon heranwachsen, lässt sich auch Salbeitee zubereiten, der als schweißhemmend gilt und bei Erkältungskrankheiten und Verdauungsproblemen helfen soll. Außerdem kann man damit Kräuter-Bonbons selber machen.

Thymian:

Es gibt viele Sorten der immergrünen, niedrigen Thymiansträucher. Alle bevorzugen einen sonnigen und trockenen Standort. Da Thymian ein Schwachzehrer ist, wächst dieser auch im Steingarten. Wenn man einen Kräutergarten anlegen möchte, kann man fast alle Pflanzen mit vergleichbaren Bedürfnissen mit Thymian anbauen.

Zitronenmelisse

Mit Zitronenmelisse holst du dir eine weitere tolle Bienenweide in den Balkon-Kräutergarten. Wenn du die Blätter für Sorbets, im Salat und als Tee verwenden willst, solltest du sie allerdings vor der

Blüte ernten. Dann ist sie nämlich am aromatischsten. Zitronenmelisse mag einen nährstoffreichen, durchlässigen Boden. Auf dem Balkon sollten die Kräuter aber nicht allzu sonnig stehen. Halbschatten ist hier ideal. Wie Minze neigt auch sie dazu, sich im Kasten oder Kübel breit zu machen.

Aufbewahrung

Trocknen

Die Kräuter schneidet man vor der Blüte – am besten am späten Vormittag. Diese sind nach der Ernte kurz mit kaltem Wasser abzuwaschen und mit Küchenpapier oder einem Tuch trocken zu tupfen. Anschliessend bündelt man die Pflanzen und hängt die Kräuter luftig auf. Alternativ kann man diese auch auf Küchenpapier legen. In jedem Falle sollte der Ort schattig, trocken und warm sein. Splitternde Stängel oder brüchige Blätter verraten, dass die Trocknung beendet ist. Dann streift man die Blätter von den Stielen ab oder zerkleinert die Pflanze mit einer Schere. Um die getrockneten Kräuter vor Licht und Feuchtigkeit zu schützen, bewahrt man diese in beschrifteten Dosen oder dunklen Gläsern mit Deckel auf. Insbesondere Koriander, Lorbeer, Majoran, Oregano, Rosmarin, Salbei und Thymian bewahren das eigene Aroma noch nach dem Trocknen.

Einfrieren oder Einsalzen

Wer Basilikum, Estragon oder Rosmarin nicht trocknen möchte, kann die Kräuter stattdessen in Weissweinessig oder Olivenöl erntefrisch einlegen. Denkbar ist auch eine Art Kräuterpaste mit Öl herzustellen. Etwas energieaufwändiger ist es, Gewürzpflanzen aus dem **Kräutergarten** einzufrieren. Diese verlieren dadurch jedoch weniger Aroma. Dazu portioniert man die gewaschenen und zerkleinerten Kräuter in Eiswürfelbehälter und übergiesst alles mit Wasser. Dann stellt man die Behälter in das Gefrierfach. Grössere Portionen kühlt man einfach in beschrifteten Gefrierdosen.

Weitere Kräuter

- Dill Robuste Dillsorte mit sehr kräftigem, würzigem Laub. Junge Blätter, Triebspitzen, halbreife Dolden und trockene Samen können verwendet werden.
- Kümmel BIO
Das traditionelle Gewürz deftiger deutscher und österreichischer Küche Der Kümmel ist wahrscheinlich das älteste weltweit verwendete Gewürz.
- Einjähriger Beifuss
Die bei uns eher unbekannt, einjährige Heilpflanze wird bis zu 2.5 m hoch und verströmt einen wunderbar aromatischen Duft. Tee aus den feinen Blättern unterstützt das Immunsystem.
- Schwarzes Bilsenkraut
Etwa 60 cm hohes Nachtschattengewächs, das von Juni bis Oktober zierliche, trichterförmige Blüten und im Herbst attraktive Samenstände mit kleinen Kapseln bildet.
- Pimpinelle
- Anis
verfeinert den Geschmack mediterraner Getränke
- Bergbohnenkraut
sehr aromatisch, für sonnige Plätze

- Wermut
Basis des berühmten Absinth und Heilpflanze alter Klostergärten
- Mariendistel
Seit Jahrhunderten als Heilmittel und als nahrhafte Pflanze geschätzt
- Schwarzkümmel
Leichte Pfefferschärfe mit dem Geschmack von Sesam und Anis. Der einjährige Schwarzkümmel trägt weiße und blaue Blüten und wird zwischen 30 und 60 Zentimeter hoch.
- Muskatellersalbei
Dekorative, bis 1 m hohe Pflanze. Zwei- bis mehrjährig. Im zweiten Jahr erscheint die kräftige Rispe mit den rosaroten Hochblättern und den helllilafarbenen Blüten. Seit dem Altertum als Heil- und Würzpflanze angebaut.
- Schabzigerklee
Ein- bis zweijähriger Klee mit hellblauen Blüten. Wird ca. 80 cm hoch und kann mehrmals geschnitten werden. Verwendung der Blätter bei der Käseherstellung oder im Garten als Gründüngung und Insektenweide.
- Schnittknoblauch
Schnittknoblauch bevorzugt sonnige bis halbschattige Standorte mit guter Bodenfeuchte. Äusserlich und in der Anwendung ähnelt er dem Schnittlauch, geschmacklich mehr dem Knoblauch, ist jedoch etwas milder.
- Kardamom
Der Duft von Lebkuchen und Glühwein Kardamom kennt man vorwiegend als Gewürz in Weihnachtsgebäck, obwohl es sich auch um eine pflegeleichte und schöne Zimmerpflanze mit duftenden Blättern handelt, die bei Berührung den aromatisch...
- Fenchel
Der Samenfenchel ist eine zweijährige Gewürz- und Heilpflanze. Die feingefiederten Blättchen mit ihrem anisartigen, süss-würzigen Geschmack werden auch in der Küche zum Würzen von Salaten, Soßen, Suppen, Quark und Fisch verwendet....
- Ysop
Mehrjähriges Würz- und Salatkraut, Bienenpflanze und durch die tiefdunkelblauen Blüten auch hervorragende Rabattenstaude. Anzucht mit Pikieren oder Direktsaat.
- Spitzwegerich
Der tief wurzelnde Spitzwegerich wird bis zu 40 Zentimeter hoch. Seine Blätter bilden eine grundständige Rosette. Die unspektakulären Blüten erscheinen von April bis September, bilden zunächst kugelige, später walzenförmige Ähren, aus...
- Duft-Lavendel
Diese Sorte bildet dichte, runde Büsche, welche übersät sind mit kräftigen, dunkelblauen Blütenähren. Der intensive Duft vertreibt Läuse und Motten. Ideal für Dufthecken, Rabatten, Steingärten und Töpfe.
- Brennnessel
Für die meisten Menschen ist die Brennnessel ein lästiges Unkraut, aber vor allem ist sie

eine schmackhafte Heilpflanze. Die einjährige Kleine Brennnessel ist zierlicher und zarter in ihrer Gestalt als Ihre Schwester

- Johanniskraut
Johanniskraut wurde seit der Antike als Mittel gegen Menstruationsbeschwerden und zyklische Verstimmungen eingesetzt. Im 16. Jahrhundert beschrieb Paracelsus die Heilpflanze als Kraut gegen „dollmachende Geister“ und heute zählt...
- Baldrian
Als Heilpflanze verfügt Baldrian über mehrere medizinische Eigenschaften. Baldrian wirkt nervenberuhigend, schlaffördernd und krampflösend und gilt als schonende Alternative zu synthetischen Arzneimitteln.
- Bärlauch
Einheimische Pflanze. Beliebtes Gewürz mit einem mild knoblauchartigem Aroma ! Mit ihrer weissen Blütenkugel ist der Bärlauch auch eine schöne Zierpflanze für schattige Plätze.
- Echte Kamille
Die Echte Kamille verfügt über mehrere medizinische Eigenschaften: Sie ist schmerzlindernd, krampflösend, entzündungshemmend und beruhigend.
- Malve - Käslikraut
Medizinische Eigenschaften: schmerzstillend, entzündungshemmend, auswurfördernd, leicht abführend.
- Estragon, mehrjährig
Verwendung: Schmackhaftes Gewürz zu Salaten, Fleisch- und Fischgerichten, für Gurken und Mayonnaisen, besonders für Kräuteres sig. Wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd und regt Nierentätigkeit an. Haltbarmachung: Einfrieren,...
- Frauenmantel
Der mehrjährige Frauenmantels ist eine wichtige Pflanze in jedem Heilpflanzengarten. Schon die Germanen schätzten das Kraut und widmeten es Frigga, der Göttin der Natur und Fruchtbarkeit. Sein Name weist auf die großen, mantelförmigen...
- Schafgarbe
An den sonnigen Bereichen von Wiesen und Wegrändern findet man die angenehm duftende mehrjährige Schafgarbe mit einer Wuchshöhe von bis zu 80 Zentimetern. Im Frühjahr bildet sich zunächst eine Blattrosette, aus der später der Stängel...
- Baldrian
Blüten erscheinen ab dem zweiten Jahr. Wird bis zu 1.5 m hoch und liebt Halbschatten. Wurzelstock wird als Heilpflanze genutzt, die Blüten verwendet man als biodynamische Präparatepflanze.
- Stevia
Das wärmeliebende Süsskraut hat eine 30-mal stärkere Süsskraft als Rübenzucker. Bevorzugt warme, nährstoffreiche und nicht zu heisse Standorte. Eine kompakte Pflanze wird erreicht durch die Ernte von den Triebspitzen.

- Eisenkraut
Wirksame Pflanzenteile: blühende Sprossspitzen; Medizinische Eigenschaften: adstringierend, fiebersenkend, krampflösend, harntreibend
- Schlüsselblume
Die Echte Schlüsselblume erreicht eine Wuchshöhe von 8 bis 30 Zentimetern und ist zumeist in kleineren und größeren Gruppen anzutreffen, wo aus Blattrosetten mit eirunden Blättern der Stängel mit der Blüte wächst. Sie gehört im Frühjahr...
- Ringelblume
Die Ringelblume aus der Familie der Korbblütlergewächse ist meist einjährig, wird etwa 30 bis 50 cm hoch und hat verzweigte, behaarte, hellgrüne Stängel. und behaarte längliche Blätter. Ihre gelb-orangefarbenen Blüten zeigt sie den...
- Wegwarte
Die mehrjährige Wegwarte ist eine wilde Verwandte des Chicorée-Salates. Sie blüht blau, seltener weiß im Sommer von Juli bis September. Die Blüten öffnen sich in den Vormittagsstunden, folgen der Sonne und schließen sich am frühen...

Eine gute Auswahl an Saaten kann man z.B. hier finden:

https://www.saatgut-online.ch/kraeuter-heilpflanzen/?gclid=EAlaIqObChMlyLnc84Kd_gIVicrVCh3wawCzEAMYASAAEglepFD_BwE&p=11





Verzeichnis mit Schulungen und Verweisen:

Schulungen:

Josef Kreuzer ist nebst seiner Tätigkeit als Aromatherapeut und Fastenleiter auch als Referent engagiert. Eine Übersicht über die aktuellen Schulungen sind auf dieser Webseite zu finden.

www.lernen-mit-feeling.ch

Wir beraten Sie gerne am Telefon bei Fragen zu unserem Schulungsprogramm **081 740 01 50**

Fasten:

Josef Kreuzer führten Heilfasten-Kurse im Hotel oder in Gruppen Zuhause durch. Informationen zu den Fastenangeboten finden Sie ebenfalls auf unserer Schulungsseite, oder rufen Sie uns an.

Beratungen:

Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen. Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per email feeling@feeling-schweiz.ch.

Schulung &
Erfahrungsaustausch
www.lernen-mit-feeling.ch

Ätherische Öle &
Naturkosmetik
www.feeling-schweiz.ch

Fasten, Nahrungsergänzung
& Gesundheitsberatung
www.einSein.ch

Ihre Gesundheit