



Kräuter...Bereicherung für Küche und Garten

Seit Jahrtausenden begleiten Kräuter den Menschen durch alle Kulturen. Kein Wunder, dass sie sich, bei soviel Nutzen und Potenzial, dauerhaft und zeitlos in den Gärten „festgewachsen“ haben. Kräuter sind Pflanzen für alle Sinne. Manche schätzt man wegen ihrer besonderen Duftentfaltung, viele verleihen durch ihre Würzkraft unseren Speisen ein besonderes Aroma und wieder andere haben milde Heilwirkungen, die unsere Gesundheit unterstützen können. Sehr viele sind darüber hinaus richtige Schönheiten und eignen sich nicht nur als Gestaltungselemente in den Gärten sondern auch als essbare Dekoration in der Küche. Mit all ihren Vorteilen werden Gartenkräuter auch für zukünftige Generationen bereichernd sein.

Kräutergärten heute..

Historische Kräutergärten, z.B. in Klöstern oder Fürstenhäusern, waren meist streng symmetrisch oder in Kreuzform gestaltet. Die Einfassung der Wege erfolgte häufig mit niedrigem Buchsbaum. Heutzutage stehen meist nur kleine Gartenflächen zur Verfügung. Daher findet man kaum mehr reine Kräutergärten, sondern höchstens noch integrierte Kräuterecken, -beete oder Kräuterspiralen. Oftmals werden Kräuter zusammen mit Gemüse und Sommerblumen in bunt gemischte Nutzgärten gepflanzt. Für reine Balkon- oder Terrassengärtner bietet sich die Möglichkeit, Kräuter in Töpfen oder Balkonkästen zu kultivieren.

Was sollten Kräutergärtner beachten..

Die richtige Standortauswahl ist bei Kräutern sehr wichtig. „Südländer“ wie Basilikum, Majoran, Oregano und Bohnenkraut verlangen ein sonniges, warmes Plätzchen, während sich Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel oder Dill an zu heißen Standorten ohne entsprechende Wasserversorgung eher unwohl fühlen.

Je nach Auswahl der zu pflanzenden Kräuter kann es vorteilhaft sein, zu schwere und undurchlässige Böden durch Einmischen von Sand und Humus, oder zu leichte Sandböden durch etwas Lehm zu verbessern. Der günstige pH-Wert-Bereich für Kräuter liegt zwischen 5,5 und 6,5. In jedem Fall sollte eine Überdüngung der Böden vermieden werden, da sich dies negativ auf Aroma und Gehalt der Inhaltsstoffe auswirken kann. Gleiches gilt für die Wasserversorgung von Kräutern. Ein zuviel verringert die innere Qualität der Kräuter und fördert Pflanzenausfälle durch Pilzkrankheiten. Kräuter können auch durch einseitige Fruchtfolge geschädigt werden. Daher ist bei Neupflanzungen auf einen weiten Fruchtwechsel zu achten. Petersilie ist z.B. sehr unverträglich für sich selbst, aber auch für andere Kräuter. Die Pflege von Kräuterpflanzen umfasst darüber hinaus die Ernte zum optimalen Termin, z. B. je nach Verwendung vor oder nach der Blüte bzw. der Samenbildung. Bei zu dichten, krautigen Beständen kann ein Rückschnitt Vorteile bringen, bei vergreisten, stark verholzten Sträuchern eine Neupflanzung oder ein Rückschnitt im Frühjahr mit Beginn des Austriebs. Mehrjährige, frostharte Kräuter sind immer dankbar für einen Winterschutz mit Reisig oder Gartenvlies. Frostempfindliche Kräuterarten sollten hell und frostfrei überwintern, z.B. in einem Wintergarten.

Vielfältige Nutzungsmöglichkeiten von Kräutern..

Die frische Verwertung von Kräutern in der Küche steht immer an erster Stelle. Dies erklärt auch den enormen Produktionszuwachs an Topfkräutern. Topfkräuter sind schöne Deko-Elemente für jede Küche und ermöglichen den ständigen Zugriff auf frische, zarte und aromatische Blätter zum Würzen von Speisen. Zudem sind sie haltbarer als Kräuterbunde. Wer Kräuter aus dem eigenen Garten über einen längeren Zeitraum oder auch im Winter nutzen möchte, kommt um eine Konservierung nicht herum. Aroma- und Inhaltsstoffverluste sind dabei aber nicht ganz zu vermeiden. Die Trocknung von Kräutern ist gebräuchlich für Tees oder eigene Gewürzmischungen. Klein geschnittene Kräuter, wie Schnittlauch, Petersilie oder Basilikum können auch durch

Tiefgefrieren in Beuteln oder Dosen haltbar gemacht werden. Weitere Verwertungsmöglichkeiten bestehen in der Zubereitung von Kräuteröl, -essig, -wein und -likör oder in der Herstellung von kosmetischen Produkten wie Salben, Cremes oder Badezusätzen.

Für jeden ist ein Kraut gewachsen...

aber wer die Wahl hat die Qual. Laut Marktforschern sind die beliebtesten Würzkräuter in Deutschland Basilikum, Schnittlauch, Petersilie und Dill. Sie sind daher auch für den Anbau im Garten erste Wahl. Danach wird es aber schnell unübersichtlich. Die Anbau-Entscheidung für weitere Gartenkräuter ist dann meist sehr individuell, beeinflusst von verschiedenartigen Kochrezepten (heimische, mediterrane oder asiatische Küche), vom Platzangebot oder -bedarf im Garten, vom Schwierigkeitsgrad des Anbaus, sowie von der Winterhärte der Kräuter oder den Überwinterungsmöglichkeiten. Nachfolgend werden einige wenige, aber sehr anbauwürdige Gartenkräuter kurz portraitiert....

Schnittlauch..

der Dauerbrenner unter den frischen Würzkräutern. Er zeichnet sich durch einen hohen Mineralstoff- und Vitamin C-Gehalt aus. Der scharfe, zwiebelige Geschmack wird durch Lauch- und Senföle verursacht. Sie wirken appetitanregend und verdauungsfördernd. Beim Anbau sind die Pflanzen mehrjährig und frostbeständig. Die Ballen ziehen im Herbst ein und treiben im Freien ab Ende Februar wieder aus. Für die Verwendung über den Winter lässt sich Schnittlauch am Fensterbrett antreiben. Dazu taucht man die Wurzelballen ca. 16 Stunden lang in 35-40 °C warmes Wasser und topft die Ballen anschließend ein. Nach dieser Vorbehandlung kann bereits nach 2-3 Wochen geerntet werden. Vermehrt wird Schnittlauch entweder durch Teilung (Verjüngung) alter Ballen oder durch Aussaat und Anzucht von Jungpflanzen. Ähnlich wie Schnittlauch kann man im Garten auch Schnittknoblauch, Winterheckzwiebel (beide frosthart) oder Zimmerknoblauch (nicht frosthart) verwenden.



Abb. 1 Blühender Schnittlauch macht auch im Ziergarten eine gute Figur

Petersilie..

hat den höchsten Vitamin-C-Gehalt aller Würzkräuter. Man unterscheidet glattblättrige und krausblättrige Sorten. Erstere sind deutlich aromatischer und daher zum Würzen zu bevorzugen. Krausblättrige Petersilie eignet sich ideal zur Dekoration von Speisen. Petersilie ist winterhart und wächst zweijährig. Die Vermehrung erfolgt durch Aussaat. Direktsaaten im Freiland misslingen aber sehr häufig. Vorteilhafter ist die Anzucht in Töpfen mit käuflicher Aussaaterde. Als Dunkelkeimer müssen bei der Aussaat die Samen mit Substrat bedeckt sein. Ideale Keimtemperaturen liegen zwischen 18-20 °C. 2-3 Wochen nach der Aussaat wird in den Garten gepflanzt, vier Wochen später kann bereits geerntet werden.

Zitronenverbene..

ist ein mehrjähriger, immergrüner, verholzender Strauch, der in Südamerika beheimatet ist. Die Blätter zeichnen sich durch ein sehr intensives, zitroniges Aroma aus, weshalb sie sich bestens für die Zubereitung von Tees, Süßspeisen und Bonbons eignen. Die Vermehrung erfolgt mittels Stecklingen. Zitronenverbene verträgt Fröste bis etwa -8 °C, muss also zur Sicherheit frostfrei überwintert werden. Die Pflanzen können buschig oder als Bäumchen gezogen werden.



Abb. 2 Petersilie wächst im Topf meist sicherer als im Gartenbeet



Abb. 3 Für ihre Nase nur das Beste...die Zitronenverbene duftet unübertroffen zitronig..

Ingwer..

stammt aus Südostasien und wird seit über 2000 Jahren medizinisch genutzt. Er wirkt appetitanregend, magenstärkend und verdauungsfördernd. Die Pflanzen sind mehrjährig, sehr wärmebedürftig und nicht frosthart. An geschützten Standorten, wie Wintergarten, Balkon oder Terrasse, kann man Ingwer aus im Laden gekauften Rhizomknollen auch selbst anziehen. Knollen mit knospigen Augenansätzen werden dazu bei guter Unterwärme im Topf zum Austrieb angeregt. Später pflanzt man dann bedarfsgerecht in größere Gefäße um. Die Ernte eigener Rhizomknollen kann im Spätsommer erfolgen.

Rosmarin..

ist eines der wichtigsten Kräuter der Provence für die Zubereitung von Fleisch- oder Kartoffelgerichten, für Kräuterkäse oder Kräuteröl und -essig. Die Pflanzen wachsen strauchartig und sind mehrjährig, immergrün, aber nur selten frosthart. Der Anbau erfolgt über krautige Stecklinge von älteren Sträuchern oder durch Aussaat. Die Vermehrung über Stecklinge (unter Folienbedeckung) ist schneller und sicherer. Aufgrund der schlechten Keimfähigkeit des Saatguts und den schwierigen Temperaturansprüchen verläuft die Aussaat oft erfolglos. Gekeimte Sämlinge entwickeln sich anfangs zudem sehr langsam.



Abb. 4 Ingwer braucht einen warmen, geschützten Platz im Garten



Abb. 5 Rosmarin wird am besten über krautige Stecklinge vermehrt

Basilikum..

Obwohl ursprünglich aus Asien kommend, hat sich Basilikum zum wichtigsten Würzkräut der Mittelmeerküche entwickelt. Ätherische Öle sorgen für das typische Aroma zum Würzen von Suppen, Saucen, Pasta oder Pesto. Die Pflanzen wachsen krautig, einjährig, sind sehr wärmebedürftig und kälteempfindlich. Neben dem Standard „Typ Genoveser“ gibt es eine Reihe von Sorten mit verschiedenen Aromen (Anis-, Zimt-, Pfeffer-, Zitronenbasilikum). Die Vermehrung

erfolgt überwiegend durch Aussaat bei Keimtemperaturen von 20-25 °C. Direktsaat im Freien ist nicht zu empfehlen. Basilikum ist Lichtkeimer, das Saatgut wird nicht überdeckt. Gleichmäßige Feuchtigkeit zur Keimung ist wichtig, Staunässe gilt es aber unbedingt zu vermeiden. Basilikum sollte immer vollsonnig stehen. Ein regelmäßiger Schnitt begünstigt einen buschigen, stabilen Pflanzenaufbau.

Strauchbasilikum wächst mehrjährig, muss dafür allerdings frostfrei überwintert werden. Der Aufbau im unteren Teil der Pflanze entwickelt sich holzig. Die Pflanzen sind somit stabiler als die gesäten, einjährigen Kollegen. Vermehrt werden diese fast ausschließlich über Stecklinge. Neben attraktiven weiß blühenden, grünlaubigen gibt es auch sehr schöne violettlaubige Arten mit rosa-lila Blüten. Sie besitzen eine große Anziehungskraft für Bienen, Hummeln und Schmetterlinge. Am besten wachsen sie in bunter Gesellschaft mit anderen Kräutern in Pflanzgefäßen an einem geschützten, sonnigen Plätzchen auf dem Balkon oder der Terrasse.



Abb. 6 Buntes Basilikum ist auch ein Highlight für Balkon und Terrasse



Abb. 5 Mehrjähriges Strauchbasilikum `Magic Blue`

Thomas Jaksch
Dipl.-Ing. (FH) Gartenbau