

HEIDE BERGMANN

KRÄUTER- SPIRALE

Kräutervielfalt auf kleinem Raum

PFLANZENRATGEBER

G|U



Mit **kostenloser App** für
noch mehr Gartenspaß

MIT DER GU GARTEN & NATUR PLUS-APP WIRD IHR PFLANZENRATGEBER INTERAKTIV

Dieser Ratgeber hält noch weitere interessante Zusatzinfos und Bilder für Sie bereit. Die entsprechenden Stellen sind durch folgende Icons gekennzeichnet.



- Die Anordnung der vier Pflanzzonen einer Kräuterspirale zeigt Ihnen anschaulich die Zeichnung auf Seite 13.
- Die bebilderte Anleitung auf Seite 15 erklärt Ihnen, wie Sie ganz einfach Ihre schönsten Kräuter vermehren können.
- Fühlen sich Ihre Kräuter wohl? Auf Seite 23 sehen Sie die Schadbilder der gängigsten Pflegefehler.
- Lernen Sie auf Seite 24 die Schmetterlingsarten kennen, die am häufigsten Ihre blühende Kräuterspirale besuchen.



- Eine Liste auf Seite 10 zeigt Ihnen auf einen Blick, welche Materialien Sie für den Bau einer Kräuterspirale benötigen.
- Lust auf Tee? Die Pflanzliste auf Seite 20 nennt Ihnen die passenden Pflanzen für eine Teekräuterspirale.
- Schon mal geräuchert? Mit der Anleitung auf Seite 27 erfahren Sie einen etwas anderen Kräuterduft.
- Wie Sie aus Thymian eine heilende Brustsalbe gegen Erkältung herstellen können, erfahren Sie auf Seite 30.
- Genießen Sie das feine Aroma der Kräuter durch leckere Rezepte mit Minze (Seite 46) und Brunnenkresse (Seite 57).

INTERESSANTE INFOS FINDEN – SO EINFACH GEHT'S:

Sie brauchen nur ein Smartphone und einen Internetzugang.



1. APP HERUNTERLADEN
Laden Sie die kostenlose GU Garten & Natur Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihr Buch aus.



2. BILD SCANNEN
Scannen Sie nun jeweils die in Ihrem Pflanzenratgeber gekennzeichneten Bilder mit der Kamera Ihres Smartphones und tauchen Sie weiter ein in die Welt der Pflanzen.



3. NEUES ERFAHREN
Entdecken Sie Wissenswertes und Faszinierendes über Ihre Lieblingspflanzen. Und lassen Sie sich von tollen Bildern und Rezepten begeistern.

INHALT

4 KRÄUTERSPIRALEN- PRAXIS



- 5 Das Kräuterbeet mit dem speziellen Dreh
- 5 Magie der Form
- 6 Ein Element der Permakultur
- 6 Günstiges Kleinklima
- 7 Der Teich: Sonnenreflektor und Wasserquelle
- 7 **Info:** Wenn es Kräutern zu heiß wird
- 8 Steine für die Kräuterspirale
- 8 Wertvoller Naturstein
- 8 Preiswerte Kunststeine
- 9 Steine aus der Region
- 10 Schritt für Schritt zur Kräuterspirale
- 10 Steine, Splitt, Schotter
- 11 Ein solides Fundament
- 11 Stein auf Stein
- 13 Die Wasserzone
- 13 Das passende Substrat
- 13 Verteilen, pflanzen, wässern
- 14 Kräuter für die Trocken- und Normalzone
- 14 Sonne, Steine, Duft
- 14 Natürlich und harmonisch
- 16 Kräuter für die Humus- und Wasserzone
- 16 Unterschiedliche Herkunft – unterschiedliche Pflege
- 17 Säen, pflanzen, experimentieren
- 17 **Info:** Die perfekte Kräutereerde

- 18 Varianten der Kräuterspirale
- 20 Bunte Vielfalt: Kräuterspiralen nach Wunsch
- 20 Eine »internationale« Kräuterspirale
- 20 **Info:** Kräuter aus drei Kontinenten
- 21 Eine üppige Blütenspirale
- 21 **Info:** Duftender Blütenzauber
- 22 Pfllegetipps rund um die Kräuterspirale
- 24 Kleinbiotop Kräuterspirale
- 24 Buntes Treiben
- 24 Zauneidechsen und Teichmolche
- 25 **Info:** Die Top-Schmetterlingspflanzen

28 KRÄUTER- PORTRÄTS

- 28 **Trockenzone**
Thymian, Bergbohnenkraut, Oregano und Majoran, Echter Salbei, Bergminze, Echter Gamander, Griechischer Bergtee, Pfingstnelke, Fetthenne, Hauswurz
- 38 **Normalzone**
Eberraute, Echter Lavendel, Olivenkraut, Heiligenkraut, Polster-Seifenkraut, Ysop, Rosmarin, Currystrauch, Johanniskraut

44 Humuszone

Lauchgewächse, Minzen, Basilikum, Zitronenmelisse, Estragon, Wilde Rauke, Petersilie, Römischer Ampfer, Koriander, Zitronengras, Perilla, Stevia, Agastache, Ananassalbei, Weiße Melisse, Zitronenverbene, Katzenminze, Steppensalbei

57 Sumpf- und Wasserzone

Bachbunge (Bach-Ehrenpreis), Brunnenkresse

EXTRAS

26 **Special:** Kräuterküche und Parfümerie

58 Glossar

60 Register, Service, Impressum

64 GU-Leserservice

Umschlagklappen:

Die Zonen der Kräuterspirale

Kräuter konservieren

Die 8 Goldenen Regeln

für die Kräuterspirale



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert auf einen nachhaltigen Umgang mit der Natur im eigenen Garten. Wir garantieren, dass:

- alle Anleitungen und Tipps von Experten in der Praxis geprüft und
- durch klar verständliche Texte und Illustrationen einfach umsetzbar sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.





Silla

Uyman

Silla

Silla

Silla

Silla

Silla

Silla

Silla

KRÄUTERSPIRALEN- PRAXIS

Die dreidimensionale Kräuterspirale überrascht mit einem besonderen Ökosystem. Weil sie in verschiedene Zonen gegliedert ist, bietet sie den unterschiedlichsten Kräutern einen Lebensraum.

Das Kräuterbeet mit dem speziellen Dreh

Seit den 1980er-Jahren ist die Kräuterspirale bei uns bekannt und bis heute nicht aus der Mode gekommen. Im Gegenteil: Sie liegt voll im Trend. Wer sich mit Tee-, Arznei- und Küchenkräutern selbst versorgen und seinen Garten ökologisch gestalten möchte, liegt mit der Kräuterspirale richtig. Das Hochbeet aus Steinen stellt sich als attraktive, zeitgemäße Anbauform dar, die multifunktional, naturnah und ästhetisch zugleich ist. Grundlage ist eine sich spiralförmig nach oben windende Trockenmauer. Auf kleinem Raum vereint sie unterschiedliche Standorte mit jeweils anderer Bodenbeschaffenheit: Auf dem Gipfel liegt die steinige Trockenzone, dann folgen von oben nach unten die Normalzone mit durchlässigem, normalem Gartenboden, die nährstoffreiche Humuszone und die Wasserzone. Die Spirale bietet Platz für Pflanzen mit höchst unterschiedlichen Ansprüchen:

Für Trockenheitskünstler wie Thymian und Salbei, mediterrane Schönheiten wie Lavendel und Rosmarin, für humusliebende Kräuter wie Minze und Schnittlauch sowie für Wasserpflanzen wie die Brunnenkresse.

Magie der Form

Eine Kräuterspirale bringt noch mehr Vorteile. Weil sie sich – anders als ein flaches Beet – spiralförmig in die Höhe schraubt, gewinnt man mehr Anbaufläche. Auch wenn der Gartenboden für Kräuter ungeeignet ist, also zum Beispiel aus schwerem Lehm besteht, ist dieses Hochbeet eine geschickte Lösung, weil man die einzelnen Zonen mit dem für die Kräuter jeweils geeigneten Substrat befüllt. Und hat man die Spirale erst einmal errichtet und bepflanzt, kann man viele Jahre ernten und hat nur noch wenig Arbeit.

Schritt für Schritt zur Kräuterspirale

Sie können die Kräuterspirale im Frühjahr, Sommer oder Herbst bauen. Wichtig ist, dass sich die Pflanzen vor dem Winter eingewöhnen. Der Standort sollte geschützt und sonnig sein. Eine Mauer oder Hecke auf der Windseite ist vorteilhaft. Die klassische Kräuterspirale ist von Süd nach Nord ausgerichtet. Der Teich liegt im Süden. Von dort windet sich die Trockenmauer Richtung Norden in die Höhe.

- › Eine normale Spirale hat 1,5–2,5 m Durchmesser und ist 0,8–1 m hoch. Größere Spiralen sollten begehbar sein, damit man an die Pflanzen kommt. Planen Sie dafür Trittsteine ein.
- › Um die Kräuter bequem ernten zu können, sollte man um die Spirale herumgehen können.
- › Damit Sie die Ausmaße der Kräuterspirale abschätzen können, stecken Sie einen Stock in der

vorgesehenen Endhöhe in die Mitte des Standorts und markieren mit fünf bis sechs Stöcken die Form.

› Der Teich sollte 0,5–0,8 m Durchmesser haben. Am einfachsten baut man einen großen Eimer oder Maurerbottich ein. Noch besser ist ein größerer Folienteich, weil er mehr Sonnenwärme speichern und an die Steine abgeben kann.

Mein Tipp Eine Kräuterspirale muss nicht immer aus allen vier Zonen bestehen. Wenn Sie nur Kräuter aus der Trocken- und der Normalzone pflanzen möchten, lassen Sie die Humus- und Wasserzone weg (→ Seite 20). Auch die Größe der einzelnen Zonen können Sie nach Wunsch festlegen.

Steine, Splitt, Schotter

Die hier gezeigte Spirale hat 1,8 m Durchmesser und ist 0,9 m hoch. Verbaut wurden 1,5 t Kalkbruch-



1 Mit einem Zirkel aus Stab, Schnur und Stock zeichnen Sie den Grundriss auf. Für das Fundament heben Sie die Humusschicht etwa 15–20 cm tief aus.



2 Füllen Sie groben Schotter, Splitt, Kies oder anderes Gesteinsmaterial als Drainage ein, damit das Wasser abfließen kann. Diese Schicht stampfen Sie mit einem Vorschlaghammer fest.



3 Für die unterste Reihe wählen Sie quaderförmige Steine. Wichtig: Die Mauer muss eine leichte Neigung – etwa 10° – nach innen haben.



4 Ziehen Sie keine freistehende Mauer hoch, sondern hinterfüllen Sie sie. Dazu füllen Sie den Kern der Spirale mit Abfallsteinen und Splitt auf.



5 Damit die Mauer stabil ist, sollten die Steine immer versetzt liegen. Große Fugen schließt man, indem man kleinere Steine mit dem Maurerhammer in die Zwischenräume klopft.



6 Fugenpflanzen setzt man schon beim Bau der Mauer ein. So wachsen sie besser an. Wichtig ist, dass die Wurzelballen Kontakt mit dem dahinter liegenden Erdreich haben.

steine. Für die Drainage und den Kern waren 0,25 t grober Schotter und Steine nötig sowie 0,25 m³ Splitt. Splitt ist gebrochenes Gesteinsmaterial bis 32 mm Korngröße. Statt Splitt eignen sich auch Kies, Sand oder Ziegelbruch. Außerdem kamen drei Schubkarren Gartenerde und eine halber Schubkarren verrotteter Kompost zum Einsatz.

Ein solides Fundament

Markieren Sie den Grundriss. Als Zirkel steckt man einen Stab in die Erde, befestigt daran eine Schnur in der Länge des Radius sowie ein Stöckchen, mit dem man einen Kreis in den Boden ritzt. Der Kreis sollte 10 cm größer als der Grundriss der Spirale sein. Nun heben Sie für das Fundament die Erde 15–20 cm tief aus (→ Abb. 1). Deponieren Sie den Aushub an der Seite, Sie können ihn später als Füllmaterial für die Spirale verwenden. Füllen Sie dann die Fläche mit grobem Schotter, Splitt oder Kies auf und verdichten Sie die Dränageschicht (→ Abb. 2).

Wichtig Errichten Sie die Kräuterspirale nie direkt auf Rasen oder Humuserde. Gefriert der Boden und taut später wieder auf, verliert er seine Tragfähig-

keit und die Trockenmauer wird instabil. Ein Fundament aus Schotter, Kies oder anderen Steinen bleibt dagegen bei allen Temperaturen fest.

Stein auf Stein

Das Aufsetzen der Mauer geschieht in Trockenmauer-Technik, also ohne Mörtel. Diese alte handwerkliche Technik erfordert ein bisschen Geschick sowie Erfahrung.

› Die Mauersteine sollten eine möglichst gerade Auflagefläche haben, damit sie nicht kippen, und gut neben- und übereinanderpassen. Jeder Stein hat ein »Gesicht«. Finden Sie durch Ausprobieren heraus, wo sein Platz ist.

› Berücksichtigen Sie beim Einpassen die natürliche Form des Steins. Kalkstein etwa besteht aus horizontalen Schichten. Also richtet man ihn so aus, dass die Schichten horizontal liegen. Das verhindert, dass Regenwasser in die Haarrisse dringt und den Stein bei Frost sprengt.

› Platzieren Sie die Steine der untersten Reihe so auf dem Fundament, dass sich die Mauer etwa um 10° nach innen neigt. Dieser »Anlauf« stabilisiert

Kräuterküche und Parfümerie

Das Aroma frischer Minzeblätter, der Duft von Lavendelblüten, Zitronenverbene oder Ananassalbei wirken entspannend und belebend, fördern die Gesundheit oder tun einfach der Seele gut. Kräuter machen Lust, sie in allen Varianten auszuprobieren, angefangen von einem Butterbrot mit Schnittlauch über ein raffiniertes mehrgängiges Menü bis hin zu Duftölen, Seifen oder Badeessenzen.

1 Leckere Kräuterlimonade

Das Grundrezept für Kräuterlimonade ist einfach: Man nimmt den Saft einer Bio-Zitrone oder -Limette, 1–2 Esslöffel Rohrzucker, alternativ Holunderblütensirup oder Steviablätter, drei bis fünf Stängel aromatische Kräuter. Schneiden Sie eine weitere Zitrone in Scheiben, geben Sie alles in einen Krug und füllen Sie es mit 1 Liter Mineralwasser auf. Gut 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen – fertig ist das erfrischende Sommergetränk. Fein schmeckt die Limonade mit Zitronenmelisse, Minze, Orangen-thymian, Ananassalbei oder Zitronenverbene. Ein paar Ingwerscheiben geben ihr eine aparte Note.

2 Herzhafter Kräuterquark

Quark mit Schnittlauch, Dill, Petersilie und Schalotten schmeckt köstlich, ob zu Pellkartoffeln oder auf einer Scheibe Brot. Probieren Sie ihn auch mit Liebstöckel, Borretsch- oder Kapuzinerkresseblüten.

3 Unwiderstehliches Pesto

Für Pesto Genovese schneidet man Basilikumblätter mit einem Wiegemesser ganz fein, fügt etwas Salz dazu und vermischt die Kräuter mit nativem Olivenöl. Pinienkerne in einer Pfanne rösten, mör-

sern und dazugeben. Ein bis zwei gequetschte Knoblauchzehen und geriebenen Parmesan unterrühren. Wollen Sie das Pesto konservieren, geben Sie es in ein ausgekochtes Schraubglas und füllen es mit Olivenöl auf, sodass die Blätter bedeckt sind. Im Kühlschrank einige Monate haltbar.

4 Duftende Rosmarinkartoffeln

Rosmarin und Kartoffeln ergänzen sich hervorragend. Ob als Ofenkartoffeln oder Bratkartoffeln zusammen mit Olivenöl – wenn der Duft in die Nase steigt, kann man kaum widerstehen.

5 Kräuter ernten

In den Sommermonaten gibt es Kräuter in Hülle und Fülle. An sonnigen Tagen sind ihre Aromen in den späten Vormittagsstunden am intensivsten. Das ist die beste Zeit, um Kräuter zu schneiden, zu trocknen und zu konservieren. Verarbeiten Sie die Kräuter schnell und schonend, damit ihre Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Zum Trocknen breitet man sie auf Küchenkrepp an einem schattigen, luftigen Ort aus oder hängt sie zu Sträußen gebunden auf.

6 Verführerische Lavendelseife

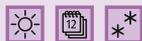
Für Lavendelseife benötigen Sie ein Stück Kernseife oder eine einfache Olivenölseife. Raspeln Sie die Seife klein und fügen Sie 2–3 Esslöffel Lavendelblütentee, ein paar getrocknete Blüten sowie einige Tropfen ätherisches Öl hinzu. Die Masse kräftig durchkneten, bis sie geschmeidig ist, in kleine Förmchen drücken und ein bis zwei Tage aushärten lassen. Alternativ können Sie auch getrocknete Rosenblütenblätter und Rosengeranienöl nehmen.





Thymus spec.

Thymian



WUCHS Halbstrauch, polster- oder teppichbildend, 10–30 cm hoch | **BLÜTE** zart lila, purpur, violett, weiß; Juni–Juli

Thymian ist eines der ältesten Heilkräuter. Aufgrund seiner antiseptischen und desinfizierenden Eigenschaften nutzten ihn bereits die Ägypter.

Mönche brachten ihn im Mittelalter über die Alpen nach Norden, wo er in den Klostergärten als Arzneipflanze kultiviert wurde. Heute hat sich Thymian in unseren Gärten fest etabliert. Auf den Markt kommen immer neue Spielarten und Varianten. Die duftenden Polsterthymiane oder Teppich bildende Arten und Sorten sind eine Entdeckung wert!

Anbau und Pflege Thymian gedeiht in magerem, kalkigem, durchlässigem Boden, etwa in Schotterbeeten und Mauerfugen. Er will frei stehen und reagiert empfindlich auf Feuchtigkeit, zum Beispiel wenn eng stehende Nachbarn mit ihren Blättern Feuchtigkeit verbreiten. Eine Multschicht aus Kalksplitt sorgt für eine trockene Umgebung. Nur an einem heißen, trockenen Ort produziert Thymian ätherische Öle und andere heilsame Stoffe. Damit er nicht vergreist, sollte man ihn nach der Blüte etwas zurückschneiden.

Arten und Sorten Der bekannteste Thymian ist der Gartenthymian (*Thymus vulgaris*, → Abb.), eine Kulturform des wilden Thymians. Was die ätherischen Öle angeht, kann er mit dem mediterranen Original nicht mithalten – dennoch ist sein Geschmack unbestritten gut. Eine empfehlenswerte Züchtung ist der Zitronenthymian (*Thymus x citriodorus*). Seine Blätter duften herrlich frisch. Besonders attraktiv sind die Sorten ‘Silver Queen’





DUFTPOLSTER Auf warmen, sandigen Standorten bildet Sandthymian purpurne Blütenteppiche. Diese sehen gut aus und sind auch trittfest.



FRUCHTIG Zitronenthymian bietet attraktive Blattvarianten. Das Beste ist sein Zitronenaroma, ob im Tee oder als Feinschmeckergewürz.

mit weiß-grün panaschierten und 'Golden King' mit gelb-grünen Blättern. Buntlaubige Thymiane sind weniger frosthart, man sollte sie im Winter abdecken. Der Kaskadenthymian (*Thymus longicaulis*) wächst gut auf Mauerkronen und in Fugen. Er bildet lange, überhängende Triebe mit feinem Aroma. Kümmelthymian (*Thymus herba-barona*) bildet extrem flache, trittfeste Matten. Seine winzigen Blätter schmecken nach Kümmel. Der Frühblühende Thymian (*Thymus praecox*) wächst niedriger und blüht purpurrot. Zwei heimische Thymian-Arten sind Feldthymian (*Thymus pulegioides*), auch Quendel genannt, und Sandthymian (*Thymus serpyllum*) mit vielen attraktiven Sorten. 'Alba' blüht weiß, 'Coccineum' magentafarben, und 'Lemon Curd' duftet nach Zitronen. Sandthymian wird 5–10 cm hoch und verbreitet sich durch Ausläufer.

Verwendung Thymian ist ein Gewürz für herzhafte Speisen. In der mediterranen Küche gart man damit Lammkeule, Wild, Bohnengerichte und Kartoffeln.

Auch in deftigen Eintöpfen wie Pot au Feu oder Ratatouille rundet Thymian den Geschmack ab. Aus Frankreich kommt das Bouquet garni, ein Gewürzsträußchen, das aus einem Thymianstängel, einem Lorbeerblatt und Petersilie besteht. Es zieht während der gesamten Garzeit mit und gibt beispielsweise gekochtem Rindfleisch einen feinen Gout. Die Trockenkräutermischung Herbes de Provence besteht aus getrocknetem Thymian, Majoran, Rosmarin, Bohnenkraut und Lavendelblüten. Zitronenthymian gibt Eis, Obstsalat, Roter Grütze oder Quark eine herrlich frische Note. Ernten können Sie Thymian das ganze Jahr über, aber am besten schmeckt das blühende Kraut im Sommer. Das ist auch die beste Zeit, um Thymian zu trocknen, denn dann besitzt er die meisten Inhaltsstoffe. In den Wintermonaten hilft ein Tee aus Thymian bei einer heraufziehenden Erkältung, bei Husten und Verschleimung. Bei Halsweh ist konzentrierter Salbei-Thymian-Tee zum Gurgeln ein probates Mittel.



Coriandrum sativum

Koriander



WUCHS buschig, 30–50 cm hoch |
BLÜTE weiß, leicht rosa; Juni–Juli

Koriander schmeckt eigenwillig. Die einen mögen ihn, die anderen nicht. In orientalischen Gerichten oder asiatischen Suppen ist er das typische Kraut. **Anbau und Pflege** Koriander gedeiht in feuchtem, humusreichem Boden. Säen Sie ihn ab Mai direkt aus. Da er wenn er blüht keine Blätter mehr treibt, säen Sie am besten nach drei bis vier Wochen eine neue Charge aus. **Verwendung** Man kann alles verwenden: Stängel, Blätter, Wurzeln, grüne und reife Samen. Sparsam dosiert, schmeckt das Kraut sehr fein in asiatischen Wokgerichten, in Currys, thailändischen Suppen, zu Gambas, Fisch oder Muscheln. Ausgereifte Samenkörner sind Würze für Brot und Backwaren. Sie schmecken anders als die Blätter, nämlich würzig und etwas süßlich.



Cymbopogon citratus

Zitronengras



WUCHS bildet Horste, 80–120 cm hoch |
BLÜTE unscheinbar, kommt bei uns meist nicht zur Blüte

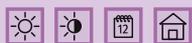
Zitronengras stammt aus den Tropen Indiens. Die Stängel enthalten an der Basis große Mengen des ätherischen Öls Citral. **Anbau und Pflege** Pflanzen Sie Zitronengras Mitte Mai. Ein warmer Platz, humoser, feuchter Boden und regelmäßiger Dünger sind ideal. Zitronengras lässt sich gut teilen und verpflanzen. Sie können es auch im Kübel halten. Im Herbst sollten Sie es ins Haus bringen und bei 8–15 °C überwintern. **Verwendung** Man verwendet nur den unteren, verdickten Teil des Stängels. Zum Mittagessen schneiden Sie ihn längs und nehmen ihn am Schluss wieder heraus. Zitronengras passt zu asiatischen Hühner- und Fischsuppen, zu Wok-Gemüse und Currys. Klein geschnittene, frische Stängel mit heißem Wasser überbrüht geben einen aromatischen Tee.





Perilla frutescens

Perilla (Shiso)



WUCHS buschig, verzweigt,
50–70 cm hoch | **BLÜTE** weiß oder rötlich; Sept.

Für die japanische Küche ist Perilla oder Shiso unverzichtbar. Es schmeckt stark aromatisch, fast parfümiert. **Anbau und Pflege** Säen Sie Perilla ab Mai in durchlässigen, mit Kompost angereicherten Boden. **Arten und Sorten** Rotes Perilla (→ Abb.) hat gewellte Blätter, die rot färben, Bronzeperilla fein gezackte, bronze überlaufene Blätter. Die Blätter der japanischen Perilla sind grün und auf der Unterseite rot. Grünes und bronzefarbenes Perilla schmecken milder als rotes. **Verwendung** In Japan gibt man klein geschnittene Blätter in den Sojadipp für Sushi und Sashimi, würzt Fisch und Eierspeisen und legt Umeboshi-Pflaumen damit ein. Lecker sind Lachsfilets, in Perillablätter eingewickelt und über Dampf gegart. Perilla passt auch zu Salat, Zucchini oder Huhn.



Stevia rebaudiana

Stevia (Süßblatt)



WUCHS buschig, verzweigt,
30–50 cm hoch | **BLÜTE** weiß; ab Nov.

Stevia kommt aus dem subtropischen Paraguay. Sie enthält Steviosid, einen Stoff, der 30-mal süßer als Zucker ist. In den USA und in Japan wird Stevia als Diabetikersüße angebaut, in Deutschland ist der Anbau nur im Privatgarten erlaubt. **Anbau und Pflege** Pflanzen Sie Stevia Mitte Mai in lockeren, feuchten Boden an eine geschützte Stelle. Geben Sie ihr organischen Dünger. Man pflanzt Stevia entweder jedes Jahr neu oder überwintert sie bei 15–20 °C und gießt mäßig. **Verwendung** Traditionell wird Stevia zum Süßen von Mate-Tee verwendet. Sie können die Blätter im Kompott mitkochen oder in Teemischungen mit überbrühen. Zum Trocknen nimmt man etwas ältere Blätter, sie enthalten am meisten Steviosid. Im Mörser zerstoßen, kann man sie gut dosieren.

KRÄUTER KONSERVIEREN

Richtig konserviert bewahren Kräuter ihr Aroma rund ums Jahr und bereichern die Küche.



EISKALT KONSERVIERT

- Petersilie, Schnittlauch, Dill, Majoran, Thymian, Estragon oder Liebstöckel liefern als Kräutereiswürfel in den Wintermonaten frische Würze für Suppen und Soßen.
- Am besten friert man sie in einer Eiswürfelform ein. Füllen Sie die grob gehackten Kräuter in die Form und gießen Sie mit Wasser auf.
- Bei Bedarf entnehmen Sie die einzelnen Würfel und geben sie direkt in den Topf.
- Kräutereiswürfel sind im Gefrierfach 6–12 Monate haltbar.



WÜRZIGES KRÄUTERSALZ

- Für Kräutersalz nehmen Sie grobes Meersalz und frische Kräuter zu gleichen Teilen. Gut eignen sich Liebstöckel oder Petersilie und für die mediterrane Küche Rosmarin, Bohnenkraut, Oregano, Thymian, Majoran und – wenn Sie mögen – Knoblauch.
- Mit einem Wiegemesser die Kräuter klein schneiden, dann zusammen mit dem Salz im Mörser zerstoßen.
- Die Masse auf ein Blech geben und im Backofen bei 30 °C trocknen.
- In ein Glas abfüllen und gut verschließen.



KRÄUTERESSIG UND -ÖL

- Ein Salatdressing ohne Kräuter ist wie eine Suppe ohne Salz. Fein aromatisch sind in Essig und Öl eingelegte Kräuter.
- Dazu füllt man Weißweinessig sowie natives Olivenöl in gut gereinigte Flaschen und steckt je drei bis vier frische Kräuterstängel so hinein, dass sie vollständig bedeckt sind.
- Damit der Ansatz kräftig durchzieht, stellen Sie die Flaschen drei Wochen auf eine sonnige Fensterbank. Ab und zu schütteln.
- Kräuteröl muss man dann abseihen, im Essig dürfen die Kräuter verbleiben.



RUNDHERUM ZUM KRÄUTERGLÜCK

Die Kräuterspirale verbindet naturnahes Gärtnern mit kreativer Gartengestaltung und ermöglicht es auch auf kleinstem Platz viele verschiedene Kräuter mit unterschiedlichen Standortansprüchen unterzubringen.

Kompetent: Alles Wichtige zur Kräuterspirale, von den unterschiedlichen Pflanzonen bis hin zur einfachen Schritt-für-Schritt-Bauanleitung.

Praktisch: Mit verschiedenen Gestaltungs- und Bepflanzungsideen sowie Tipps zur Pflege des dreidimensionalen Beets quer durchs Gartenjahr.

Geballtes Pflanzenwissen: Ausführliche Kräuterporträts mit allen wichtigen Informationen zur Pflege und Verwendung der Pflanzen.

Erfolg garantiert: Die 8 Goldenen Regeln, damit nichts schief geht.



Mit kostenloser App für
noch mehr Gartenspaß

WG 421 Garten

ISBN 978-3-8338-3463-9



9 783833 834639



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 7,99 [D]
€ 8,30 [A]

www.gu.de

GU