

Mascha Schacht



Kräuter Basics

*Alles, was
Aromafans
wissen müssen*



G|U



INHALT

Genuss voraus!

6

- * Für jeden ist ein Kraut gewachsen 8
- * Lichtgestalten und Schattenwandler 10
- * Einmal rund um die Erde 12
- * Pflanzgefäße in Top(f)form 14
- * Löschtrupp aktiv: Tipps zum Bewässern 16
- * Grundausrüstung für Kräutergärtner 18
- * Pflanzen-Doc 20



Frühling

26

- * Aussaat: Ganz schön kultiviert! 28
- * Schritt für Schritt: Aussaat am Fenster 30
- * Porträts: Das Starterset 32
- * Auf ein vitaminreiches Frühjahr! 34
- * Direktaussaat: Raus an die frische Luft! 36
- * Auf gutes Gedeihen 38
- * Kräuter für Eilige: Tipps für den Einkauf 40
- * Porträts: Vitaminreiches Grün im Frühjahr 42
- * Vor Ort: Vom Segen der Grünkraft 44



Sommer

46

- * Coole Tipps für heiße Zeiten 48
- * Porträts: Augenschmaus und Wohlgeruch 50
- * Vermehrung: Aus eins mach viele 52
- * Schritt für Schritt: Vermehrung per Absenker 56
- * Porträts: Süßes für Leckermäuler 58
- * Sommer, Sonne, superlecker! 60
- * Erntezeit! 62
- * Porträts: Für einen blütenreichen Sommer 64
- * Vor Ort: Jauch(z)et, frohlocket! 66

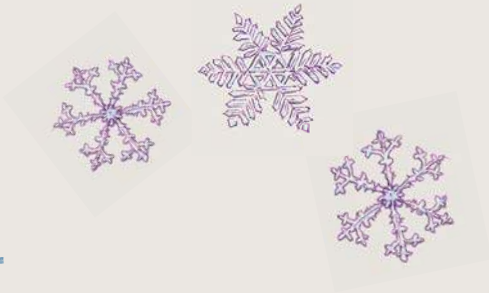


Herbst

68

- * Gepflegt durch den Herbst 70
- * Porträts: Für deftige Genüsse 72
- * Aroma auf Vorrat 74
- * Herbstliches Soul-Food 78
- * Ein Kraut für alle Fälle 80
- * Porträts: Ein Tee für alle Fälle 86
- * Vor Ort: Schnupperstunde im Kräuterpark 88





Winter

90

- * Eiskalt ausgetrickst: Winterkräuter 92
- * Porträts: Hot and spicy 96
- * Wärmender Genuss für kalte Tage 98
- * Gewürzpflanzen für drinnen 100
- * Exotisches für Out- und Indoor 102
- * Vor Ort: Von Bienchen und Blümchen 104



Gestaltung

106

- * Kräuter – Einfach dufte Kumpel! 108
- * Kräutergarten 112
- * Porträts: Für schattige Ecken 114
- * Schritt für Schritt zur Kräuterspirale 116
- * Porträts: Newcomer zum Ausprobieren 118



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

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! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

G



- * Aussaat- und Blütezeitkalender 120
- * Adressen 122
- * Literatur 123
- * Register 124
- * Impressum 128





GENUSS VORAUS!

IN LAVENDELBLAUEN BALKONTRÄUMEN SCHWELGEN. DIE **KOCHKÜNSTE** IN BISHER UNGEAHNTEN HÖHEN KATAPULTIEREN. EXOTISCHES WIE STEVIA, PILZKRAUT UND WASABI AUSPROBIEREN. SIND **KRÄUTER** NICHT EINFACH ETWAS WUNDERBARES? SCHAREN SIE DIE **MULTITALENTE** IM TOPF ODER IM BEET UM SICH. EIN **KRÄUTERFLÜSTERER** STECKT BESTIMMT AUCH IN IHNEN!



Das Starterset

Rosmarin

Rosmarinus officinalis



Saattiefe: 0,5 cm | Pflanzabstand: 30 x 50 cm

Wuchs: Aufrecht-buschiger bis kriechend-überhängender mehrjähriger Halbstrauch. Wird je nach Sorte 20–150 cm hoch und 50–120 cm breit.

Pflege: Kräuternerde, wenig gießen. Regelmäßiger Rückschnitt sorgt für kompakten Wuchs. Leicht über Stecklinge vermehrbar. Direktsaat ab Mai. Bei Jungpflanzen, kriechenden Sorten und in rauen Lagen ist Winterschutz sinnvoll. ‘Salem’ ist besonders winterhart.

Verwendung: Triebspitzen dienen als Küchengewürz und für Naturkosmetik.

Salbei

Salvia officinalis



Saattiefe: 1,5 cm | Pflanzabstand: 30 x 30 cm

Wuchs: Je nach Sorte 20–100 cm hoch und 30–60 cm breit. Die aromatischen Blätter der mehrjährigen aufrecht-buschigen Pflanze sind bei ‘Tricolor’, ‘Purpurascens’ und ‘Icterina’ mehrfarbig. Blüten in Weiß, Rosa oder Violett.

Pflege: Kräuternerde, mittlerer Wasserbedarf. Regelmäßig zurückschneiden. Winterschutz in rauen Lagen. Leicht über Stecklinge vermehrbar, alternativ ab März im Haus aussäen, ab Mai können Sämlinge ins Freiland wandern.

Verwendung: Blätter dienen als Küchengewürz, Teekraut und für Naturkosmetik.

Thymian

Thymus vulgaris



Saattiefe: 0,5 cm | Pflanzabstand: 20 x 20 cm

Wuchs: Echter Thymian wird 20–40 cm hoch und breit, wächst kompakt-buschig mit Blüten in Hellrosa bis Violett. Für Töpfe eignet sich ‘Compactus’ prima. Zitronen-Thymiane wie ‘Silver Queen’ und ‘Aureus’ halten sogar gelegentliches Betreten aus. Viele attraktive Arten!

Pflege: Kräuternerde, wenig gießen. Vermehrung über Stecklinge oder Absenker. Direktsaat ins Freiland ab April.

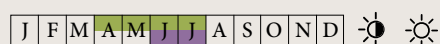
Verwendung: Die nadelartigen Blätter verwendet man als Küchengewürz und Teekraut, daneben für Naturkosmetik.





Schnittlauch

Allium schoenoprasum



Saattiefe: 1 cm | Pflanzabstand: 25 x 25 cm

Wuchs: Die einzelnen Pflanzen bilden kompakte kleine Horste und bei dichter Saat entsprechend große Tuffs oder dichte Reihen. Die 15–50 cm hohen Pflanzen sind mehrjährig, ihre hübschen Blüten weiß bis leuchtend violett.

Pflege: In Reihen mit Horsten à 25 Samen säen. Regelmäßig gießen und düngen. Häufig schneiden – 2 cm über dem Boden. Alle drei Jahre teilen. Eignet sich für die Treiberei im Winter (→ S. 94).

Verwendung: Küchengewürz. Die Blüten eignen sich als Deko, vor allem die Sorte ‘Sterile’, die keine Samen bildet.



Petersilie

Petroselinum crispum



Saattiefe: 0,5 cm | Pflanzabstand: 0,5 x 15 cm

Wuchs: Ihre Blattrosetten werden bis zu 25–35 cm hoch und breit, die glattblättrigen Sorten bis zu 90 cm hoch.

Pflege: Die zweijährige Pflanze ist unverträglich mit sich selbst, daher nach zwei Jahren an anderer Stelle neu aussäen. Optimal ist der Juli, oft vergehen vier Wochen bis zur Keimung. Die Blätter kann man fortlaufend ernten, die Herzblätter bleiben für den Neuaustrieb stehen. Regelmäßig gießen und düngen. Eignet sich für die Treiberei im Winter (→ S. 94).

Verwendung: Gern eingesetzt als Gewürz und für Naturkosmetik.



Basilikum

Ocimum basilicum



Saattiefe: 0 cm | Pflanzabstand: 25 x 25 cm

Wuchs: Bekannt sind vor allem die einjährigen, 30–60 cm hohen Formen, etwa die samenfeste Sorte ‘Genoveser’. Es gibt aber auch viele mehrjährige Arten wie das rot-grüne, bis zu 100 cm hohe Strauch-Basilikum ‘African Blue’. Es kann bei 15 °C hell überwintert werden.

Pflege: Dicht säen – im Haus ganzjährig. Samen andrücken. Regelmäßig gießen und düngen. Häufiger Schnitt ab einer Höhe von 15 cm (jeweils kurz über einem Blattpaar) regt die Verzweigung an.

Verwendung: Vorwiegend als Küchenkraut; der Duft hält zudem Mücken fern.

Auf ein vitaminreiches Frühjahr!

Der Frühling ist da, und mit ihm junges Grün und knackige Kräuter, aus denen sich die herrlichsten Gerichte zaubern lassen. Echt lecker und perfekte Muntermacher nach der kalten Jahreszeit.

GÄNSEBLÜMCHENSALAT

mit Brennessel-Käse-Nocken

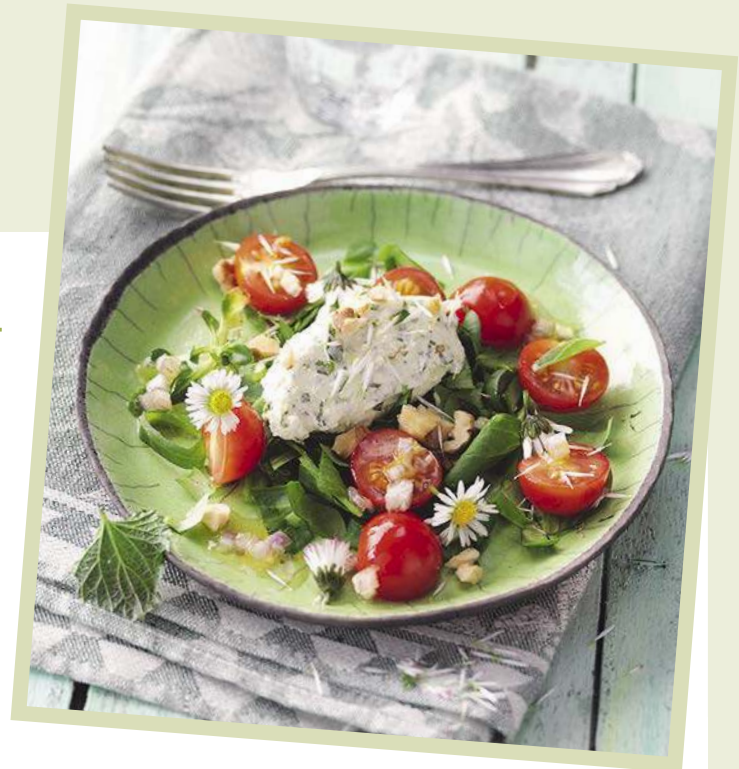
Für 2 Personen | Zubereitung: 30 Min.

Zutaten: 50 g junge, frische Brennesseln * Salz * 80 g frischer Schafskäse (z. B. Manouri) * 150 g Schichtkäse oder ausgedrückter Magerquark * ½ TL pflanzliches Bindemittel (z. B. Guarkernmehl) * schwarzer Pfeffer * 1 kleine Knoblauchzehe * 100 g junge Gänseblümchenpflanzen mit Knospen * 100 g Kirschtomaten * 4 EL Orangensaft * ½ TL flüssiger Honig * 2 EL Walnussöl * 1 Schalotte * 1 EL Walnusskerne

1. Die Brennesseln waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen (dabei Gummihandschuhe tragen!) und in kochendem Salzwasser einmal aufkochen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Blätter anschließend nochmals ausdrücken und fein hacken.
2. Den Schafskäse fein zerdrücken. Mit Schichtkäse oder Magerquark, gehackten Brennesseln, Bindemittel, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Die Masse kalt stellen.
3. Die Gänseblümchenpflanzen gründlich unter kaltem Wasser waschen, trocken schleudern und putzen, dabei

die Wurzeln abschneiden, die Pflanzen aber nicht zerteilen. Die Kirschtomaten abbrausen, trocken tupfen und halbieren.

4. Für das Dressing den Orangensaft, Honig, Salz und Pfeffer miteinander verrühren, das Walnussöl unterschlagen. Die Schalotte schälen, fein würfeln und darunterheben. Die Gänseblümchen und die Tomaten mit der Schalotten-Vinaigrette mischen. Auf zwei Tellern anrichten und aus der Käsemasse mit zwei nassen Teelöffeln Nocken formen, diese auf den Salat setzen. Die Nüsse hacken und obendrauf streuen.





ZITRONEN-KERBEL-PENNE MIT SPARGEL

Für 2 Personen | Zubereitung: 30 Min.

Zutaten: 350 g grüner Spargel * 200 g Kirschtomaten * 3 Frühlingszwiebeln * 1 Knoblauchzehe * 50 g Kerbel * ½ Bio-Zitrone * 2 EL Olivenöl * 1 TL Butter * 1 TL Honig * Salz * schwarzer Pfeffer * 125 ml Gemüsebrühe * 125 g Penne-Nudeln * 2 EL gehobelter Parmesan (ersatzweise Grana Padano)

1. Spargel putzen, Stangen schräg in Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Kerbel abbrausen und fein hacken. Gewaschene Zitrone fein abreiben, 1–2 EL Zitronensaft auspressen.

2. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Spargel bei starker Hitze 3 Min. unter Wenden anbraten. Frühlingszwie-

beln und Knoblauch dazugeben, weitere 2 Min. mitbraten. Gemüse mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Brühe dazugießen, alles 2 Min. bei mittlerer Hitze dünsten.

3. Inzwischen Nudeln in Salzwasser bissfest garen und abgießen. Nudeln und Tomaten zum Spargel geben, mit Zitronenschale und -saft würzen. Kerbel untermengen, salzen und pfeffern. Nudeln mit Parmesan und Kerbel bestreuen.

KRÄUTERSUPPE MIT GÄNSEBLÜMCHEN

Für 2 Personen | Zubereitung: 35 Min.

Zutaten: 2 Scheiben Vollkorntoast * 1 TL Butter * Salz * 100 g junge Kräuter (z. B. Brennnesseln, Brunnenkresse, Kerbel, Schafgarbe, Sauerampfer) * 1 kleine Handvoll Gänseblümchen * 2 Schalotten * 1 EL Rapsöl * 1 ½ EL Dinkelvollkornmehl * 400 ml Gemüsefond (Glas) * 100 ml Sojasahne * schwarzer Pfeffer * frisch geriebene Muskatnuss * 1–2 TL Zitronensaft

1. Toastbrot klein würfeln, mit der Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in 5 Min. goldbraun braten. Herausnehmen, abtropfen lassen, leicht salzen.

2. Kräuter abbrausen, Blätter abzupfen und grob hacken. Ein Viertel zum Garnieren aufbewahren. Gänseblümchen kurz abbrausen. Schalotten schälen und fein würfeln.

3. Schalotten in Öl glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Die Hälfte des Fonds und die Sojasahne dazugießen, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen.

4. Kräuter mit restlichem Fond pürieren, zur Suppe geben. Kräuter, Crêtons und Gänseblümchen darüberstreuen.



Schritt für Schritt: Vermehrung per Absenker

Wer beim Vermehren auf Nummer sicher gehen will, wählt das Rundum-Sorglos-Paket und lässt den Pflanzennachwuchs von Mama betreuen. Der Pflanzenmama, wohl gemerkt ...

ZUBEHÖR FÜR EINE TIEFE (ERD-)VERBUNDENHEIT:



Mutterpflanze



u-förmiges
Drahtstück



Schäufelchen



Gießkanne



Topf mit Erde



1
Als Erstes suche ich mir einen biegsamen Pflanzentrieb und fixiere ihn mit einem u-förmigen Stück Draht auf der Erde. Die Triebspitze schaut weiter nach oben.

Stecklinge sind super, vor allem, wenn man gleich eine größere Anzahl neuer Pflänzchen ziehen möchte, etwa als Gastgeschenk für eine Feier. Rosmarin beispielsweise steht in der Pflanzensymbolik für Liebe und Treue, das passt perfekt als Mitbringsel bei einer Hochzeit. Allerdings kann es schon auch mal passieren, dass Stecklinge nicht bewurzeln, faulen oder schlicht vertrocknen, weil man das Gießen vernachlässigt hat. Wer nur einen oder einige wenige Ableger ziehen möchte, kann daher bei vielen Kräuterarten auf eine narrensichere Methode zurückgreifen: den Absenker. Dabei übernimmt die Mutterpflanze die komplette Versorgung mit Wasser und Nährstoffen, bis die Jungpflanze zuverlässig Wurzeln geschlagen hat, erst danach werden beide getrennt. Funktioniert bei nahezu allen Arten, die sich auch per Steckling vermehren lassen oder die unter- oder oberirdische Ausläufer bilden.

Zusätzlich schaufle ich noch ein bisschen Erde über die Ankerstelle zwischen Trieb und Draht. Wer keinen Garten hat, kann sich übrigens auch einfach einen zweiten Pflanztopf neben die Mutterpflanze stellen und den Absenker dort hineinleiten.



Wie bei allen Aktionen, die der Bewurzelung dienen, sollte die Erde in den kommenden Wochen nicht austrocknen. Bei Absenkern dauert die Wurzelbildung deutlich länger als bei Stecklingen, deshalb früh genug starten, am besten im Mai oder Juni.



Nach zwei bis drei Monaten hat sich der Trieb bewurzelt und ich darf Geburtshelfer spielen und die »Nabelschnur« kappen: Mit einer Schere trenne ich den Absenker von der Mutterpflanze.



Nun noch eintopfen und angießen, dann ist es geschafft: Willkommen im neuen Zuhause, kleiner Lavendel!



Aroma auf Vorrat

Liebe geht durch den Magen – auch die Kräuterliebe. Zum Glück lassen sich die meisten Kräuter prima haltbar machen, so ist auch außerhalb der Saison immer genügend Nachschub zur Hand.

Info

Geerntete Kräuter am besten in einem Korb oder zur Not in einem Stoffbeutel transportieren, in Plastiktüten bildet sich Schwitzwasser.

Die einfachste und mit Abstand am häufigsten angewendete Methode, um Kräuter längere Zeit haltbar zu machen, ist das Trocknen. Hierfür kann man zum Beispiel ein Kuchenabkühlgitter oder einen gekauften oder selbst gebauten Trocknungsrahmen verwenden. Zum Aufstellen ist ein halbschattiger oder schattiger, warmer und luftiger Platz optimal. Auf Schnellvarianten besser verzichten: In der prallen Sonne, in

kalter Zugluft oder im Backofen büßen die Kräuter an Qualität ein, und das wäre wirklich schade. Am besten nur so viele Kräuter auf einmal ernten, dass sie locker auf dem Gitter ausgebreitet werden können, sonst kommt man in Versuchung, sie zu eng zu packen, und handelt sich womöglich Schimmelpilze ein. (Möglicherweise anhaftende Pilzsporen sind übrigens der Grund, weshalb auch bei gekauften Teekräutern ausdrücklich das Überbrühen mit sprudelnd kochendem Wasser empfohlen wird.)

Je nachdem, welche Kräuterarten und welche Mengen zu verarbeiten sind, können Sie entweder ganze Triebe zum Trocknen auslegen oder die Blätter vorher mit der Hand entgegen der Wuchsrichtung von den Stängeln streifen. Letzteres ist insofern von Vorteil, da sonst ein Teil der Inhaltsstoffe von den Blättern in die Stängel zurückverlagert wird. Allerdings sollten die Blätter selbst gleichzeitig möglichst intakt bleiben, da jede Verletzung zu Wirkstoffverlusten führt. Entscheiden Sie also im Einzelfall. Die nadelartigen Rosmarinblätter beispielsweise lassen sich meist recht gut abstreifen, ohne dabei Schaden zu nehmen. Bei Thymian wäre das Abstreifen im frischen Zustand eine irre Fuzzelarbeit – wir verzichten dankend. Wer Zeit für eine kleine Arbeitsmeditation und nur kleinere Mengen zu verarbeiten hat,

Ein Ast, ein Stück Schnur, fertig ist das Trockengestell für die Kräutersträußchen.





Klein gehackt und portionsweise eingefroren: So steht immer gleich frisches Grün in der Küche zum Würzen bereit.



Kräutersalz ist delikat, schnell gemacht und ein prima Mitbringsel für Freunde.

kann sich natürlich auch die Mühe machen, etwa die Blätter der Pfefferminze einzeln abzupfen und zum Trocknen auszubreiten – alle anderen ignorieren einfach, dass sich ein paar Quäntchen Aroma in die Stängel verflüchtigt haben, und lassen sich den Tee oder Sonstiges trotzdem schmecken.

Zusammen abhängen

Ausgesprochen dekorativ sieht es aus, wenn Kräuterbündel kopfüber von einer gespannten Schnur baumeln. Dazu sollte man das geschnittene Kraut vorher allerdings schon etwas antrocknen lassen. Ist es bereits gut trocken, aber noch flexibel, werden kleine (!) Sträußchen daraus gebunden.

Übrigens: Kräuter vor dem Trocknen zu waschen, erschwert die Angelegenheit natürlich deutlich oder macht sie ganz unmöglich – der Versuch, vollgesogene Kamillenblüten auf schonende Weise ohne Schimmel oder

Fäulnis wieder trocken zu bekommen, ist zum Scheitern verurteilt. Da man Kräuter aber ohnehin nur von unbelasteten Flächen ernten sollte, reicht leichtes Ausschütteln, um anhaftenden Staub und Insekten loszuwerden, in der Regel auch aus.

Glück in Dosen

Sobald die Kräuter verheißungsvoll rascheln, sollten sie in geeignete Behältnisse gefüllt werden, sonst verlieren sie an Aroma und werden zu Staubfängern, die niemand mehr in seinem Tee oder Salat haben möchte. Auch für getrocknete Samen und Wurzeln gilt: nicht lange offen herumstehen lassen. Optimale Behältnisse sind braune Apothekergläser oder Porzellangefäße, denn sie sind geschmacksneutral und schützen den Inhalt vor zu viel Licht. Wenn die Behälter anschließend, wie es sich empfiehlt, kühl und dunkel stehen, können Sie auch



Kräutergärtnern für Anfänger



Im eigenen Garten, auf dem Balkon oder der Fensterbank – Platz für Kräuter ist auch in der kleinsten Ecke. Rundum glücklich machen die duftenden und pflegeleichten Kräuter noch dazu. Also nichts wie ran an die grünen Alleskönner!

Hier finden Sie alle **Basics**, die Sie zum Kräutergärtnern brauchen. Und zwar bio und ohne Chemie.

Best of: Klassiker, die garantiert gedeihen und spannende, wenig bekannte Arten! Plus: Passende **Rezepte** mit frischen Kräutern für jede Jahreszeit.

Go green: **Ideen** zum Selbermachen lassen Ihren grünen Daumen wachsen.



WG 421 Garten
ISBN 978-3-8338-5871-0



9 783833 858710

www.gu.de

G|U