

RENATE HUDAK

# KRÄUTER

selbst anbauen



*Schritt für Schritt  
zum eigenen  
Kräuterparadies*

**G|U**



**2** Gartenpraxis 26

**So verwirklichen Sie Ihren  
Kräutertraum.....28**

Nützliche Helfer für den Anbau	30
Den Boden für Kräuter fit machen	32
Ein Kräuterbeet im Garten anlegen	34
Gute Nachbarschaft mit Gemüse & Co.	36
Kräutergarten mit Format	38
Eine Kräuterspirale bauen	40
Ein sonniger Platz an der Mauer	42
Duft auf Schritt und Tritt	44
> Frage & Antwort: Expertentipps für die Anlage	46

**1** Planung 6

**Kräuterwünsche –  
Kräuterwahl..... 8**

Kräuter für jeden Geschmack	10
Hier fühlen sich Kräuter wohl	12

**Die Vielfalt des  
Kräuteranbaus..... 14**

Gesucht – gefunden: Begleiter für Kräuter	16
Kräutergarten mit Tradition	18
Kräuterspirale, Duftweg & Co.	20
Kräuter auf Balkonien	22
> Frage & Antwort: Expertentipps rund um die Planung	24

**Kräuter selbst ziehen  
und einpflanzen .....48**

Kräuteranzucht aus Samen	50
Aus Pflanzenteilen Kräuter vermehren	52
Beete mit Kräutern bepflanzen	54
Töpfe, Kästen & Co. richtig bepflanzen	56
> Frage & Antwort: Expertentipps zu Anzucht & Pflanzung	58

**Kräuterpflege rund  
ums Jahr ..... 60**

Gießen im Kräutergarten	62
Dünger und Mulch für Kräuter	64
Kräuter in Form bringen und pflegen	66
Der gesunde Kräutergarten	68
Diagnosetafel: Schädlinge & Krankheiten	72
Kräuter winterfit machen	74
> Frage & Antwort: Expertentipps rund um die Pflege	76



## Kräuter ernten und genießen ..... 78

Erntezeit für frische Kräuter	80
Vom Garten auf den Tisch	82
Kräuter haltbar machen	84
Wellness aus dem eigenen Garten	86
> Frage & Antwort: Expertentipps rund um das Ernten	88
Was tun, wenn ...	90

### 3

## Porträts 92

## Welche Kräutergruppen gibt es? ..... 94

Ein- und zweijährige Kräuter	96
Mehrjährige Kräuter	104
Tabelle: Weitere Küchenkräuter	116
Tabelle: Weitere Heil- und Wildkräuter	118

## Anhang

Arbeitskalender: Der Kräutergarten rund ums Jahr	120
Arten- und Sachregister	122
Adressen, Literatur	126
Impressum	128

## Hinweis

### GEWUSST WIE – GARTEN-PRAXIS LIVE ERLEBEN!

Anschauliche Videos zu den wichtigsten Tätigkeiten im Kräutergarten finden Sie hier:  
[www.gu.de/hudak-kraeuter-videos](http://www.gu.de/hudak-kraeuter-videos)

- Kräuterbeet anlegen
- Wie man Kräuter richtig aussät
- Kräuter vermehren durch Stecklinge
- Die besten Kräuter für Töpfe
- Kräuter haltbar machen

Mit diesen nützlichen Praxistipps steht Ihrem Kräutergarten nichts mehr im Weg!

# Kräuter für jeden Geschmack

Steht Ihnen der Sinn nach bunter Blütenpracht, verführerischen Düften oder aromatischen Gaumenfreuden? Ob für Beet oder Blumentopf: Die Kräuterpalette ist nahezu grenzenlos.



*Wie das duftet! Lavendel bringt mediterranes Urlaubsflair in Ihr Beet.*

Wer sich für Kräuter entscheidet, entscheidet sich für Vielfalt. Denn mit den aromatischen Pflanzen kommen nicht nur Gourmets auf ihre Kosten, auch Garten-Ästheten und Wellness-Fans finden Gefallen an den grünen Multitalenten.

## Für jeden ist etwas dabei

Salat- und Würzkräuter, die direkt aus dem Garten oder vom Fensterbrett frisch auf den Tisch wandern, sind ungleich aromatischer und gehaltvoller als gekaufte Gewürze. Sichern Sie sich diese einmaligen Geschmackserlebnisse, indem Sie z. B. Petersilie, Basilikum, Estragon oder Dill in Töpfen und Kübeln oder auf einem Kräuterbeet immer griffbereit haben.

## Duftende und heilsame Blütenpracht

Besonders intensiv duftende Kräuter sind eine Verführung für die Nase. Gleichzeitig bieten die Duftwunder auch was fürs Auge: Die zierlichen Blüten z. B. von Salbei leuchten zwischen gleichgesinnten Stauden oder Sommerblumen im Garten. Doch nicht nur das – für eine Sommerblütenbowle oder eine duftende Tischdeko sind sie schnell zur Hand und verleihen Ihrem Sommerfest das gewisse Extra.

Wild- und Heilkräuter, wie Spitzwegerich, Johanniskraut oder Beinwell, fühlen sich auch im Garten oder in einem Kübel



*Die Blüten von Ringelblumen, Salbei und Ysop bringen Farbe ins Kräuterbeet.*

auf dem Balkon ausgesprochen wohl. Dort können Sie auch getrost Blätter und Blüten der »gezähmten Wildlinge« ernten und verwenden, die im Gegensatz zu Wildkräutern aus der freien Landschaft weitgehend unbelastet von Spritzmitteln und Umweltgiften sind. Ein knackiger, frischer Wildkräutersalat oder ein belebender Erkältungstee schmecken dann nochmal so gut und sind dazu gesund.

### **Mediterranes Kräuterflair**

Wer statt von heimischer Wildnis eher vom sonnigen Süden träumt, der kann seinen Sehnsüchten mit Kräutern auf die Sprünge helfen. Rosmarin, Lavendel, Lorbeer und verschiedene Duftsalbei-Arten verzaubern Ihren Garten im Nu in eine mediterrane Oase. Terrassen- und Balkonbesitzer sind in diesem Fall sogar ein wenig im Vorteil. An diesen

geschützten, warmen Plätzen in direkter Hausnähe, wo oftmals auch noch Plattenbeläge Wärme spenden, wachsen die südländischen Sonnenanbeter nämlich ausgesprochen gut, und ihre Blätter und Triebe werden hier ganz besonders aromatisch.

### **Kräuter auf Balkonien**

Viele weitere Kräuter machen eine gute Figur in Töpfen und Kübeln, auf Etageren und Pflanzenstellagen: Wählen Sie Pflanzen für Terrasse und Balkon aus, die als Einzelexemplare in Gefäßen gut zur Geltung kommen, wie Salbei, Lavendel, Ysop, Indianernessel oder Silberwermut. Das mobile Grün lässt sich jederzeit umgestalten, z. B. in einen Kräuterdschungel zum Sommerfest oder in eine romantische Duftlaube.

### **Ein- oder mehrjährige Kräuter?**

Einjährige Kräuter bilden im Jahr ihrer Aussaat Blätter, Triebe, Blüten und Samen und sterben danach ab. Sie werden jedes Jahr neu ausgesät. Bei Zweijährigen erscheinen im

ersten Jahr Blätter und Triebe, im darauf folgenden Jahr Blüten und Samen, danach endet der Lebenszyklus dieser Pflanzen. Achten Sie bei der Beetgestaltung darauf, dass die Kräuter ausreichend Platz haben. Wer auf eine jährliche Blütenpracht nicht verzichten möchte, sollte regelmäßig nachsäen, damit keine Blühpausen entstehen! Mehrjährige Kräuter liefern über Jahre hinweg würzige Triebe, Blätter und Blüten und entwickeln sich im Lauf der Jahre zu immer stattlicheren Exemplaren (» Porträts ab Seite 92).

### **Wieviel darf's denn sein?**

Von besonders wüchsigen Pflanzen, wie Beifuß, Liebstöckel oder Gewürzfenchel, genügt ein einzelnes Exemplar. Andererseits entscheidet Ihre Vorliebe, wie viel Sie von einer Pflanze benötigen. Während z. B. Basilikum seine Blätter häufig dem Essen beisteuert, findet Lavendel seltener den Weg in Salate oder den Kochtopf. Wer mit getrockneten Kräutern vorsorgen möchte, sollte je nach Art drei bis fünf Pflanzen in Beet oder Topf haben.

## **Tipp**

### **ZITRONIGE FRISCHE EN GROS**

Lassen Sie in einem Duftbeet oder in einem Kasten auf Balkon oder Terrasse verschiedene Kräuter um die Wette duften und machen Sie den Test: Wer verströmt das intensivste Zitronenaroma? Spezialisten mit Zitrusduft sind Zitronenmelisse, Zitronenverbene, Zitronenthymian, Zitronengeranie, Lemonsop und Zitroneneberraute.

# Nützliche Helfer für den Anbau

## Sämlinge ziehen

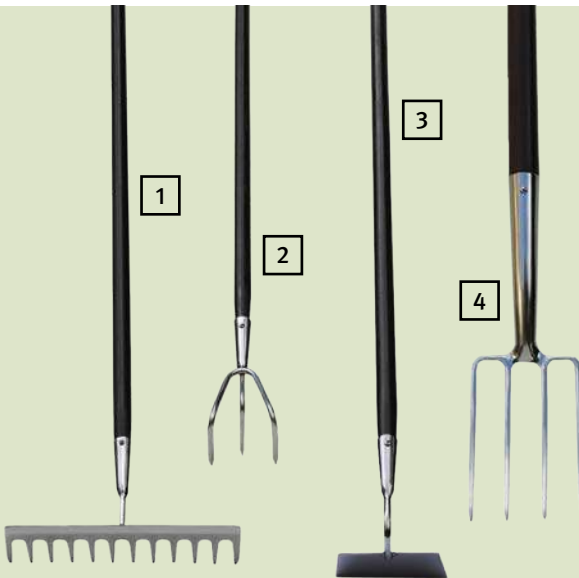
- 1 Aussaatschale: geeignet zur Anzucht kleinsamiger Kräuter
- 2 Jiffy-Pots: aus Zellulose oder Torf, zur Aussaat größerer Samen oder zum Pikieren von Sämlingen
- 3 Aussaaterde: besonders hochwertiges Substrat zur Anzucht
- 4 Zerstäuber: Sprühnebel sorgt für gleichmäßige Bewässerung
- 5 Pikierstäbchen: erleichtert das Vereinzeln der Sämlinge
- 6 Tontöpfe: zum Pikieren von Jungpflanzen



## Kräuter einpflanzen

- 1 Töpfe, Schalen und Kästen: Gefäße aus Ton vor dem Bepflanzen am besten wässern
- 2 Drainage: Blähton und Tonscherben verhindern Staunässe im Kräutertopf
- 3 Pflanzschaufel: erleichtert das Versetzen von Kräutern und das Bepflanzen von Gefäßen
- 4 Pflanzerde: gutes Markensubstrat speichert Wasser, enthält Nährstoffe, ist durchlässig und sollte torffrei sein
- 5 Etiketten: schönes Accessoire für Beet und Topf

Ob Spaten, Pflanzschaufel oder Kräuterschere – sie alle gehören zur Grundausstattung. Mit dem richtigen Werkzeug und Zubehör gelingen Anlage und Pflege des Kräutergartens wie von selbst.



### Boden bearbeiten

- 1** Rechen: durchpflügt, lockert und glättet den Boden bei der Vorbereitung eines Beetes
- 2** Grubber: erlaubt vorsichtiges Lockern des Bodens im Pflanzenbestand und entfernt unerwünschte »Unkräuter«
- 3** Hacke: dient zum Umarbeiten und Lockern des Bodens sowie zum groben Jäten
- 4** Grabegabel: zum Umarbeiten und spatentiefen Lockern bei der Anlage eines Beetes sowie zum schonenden Versetzen von Pflanzen



### Kräuter schneiden

- 1** Kräuterschere (rechts) und Allzweckschere (Mitte): zum Ernten und Stutzen frischer Triebe
- 2** Gartenschere: vielseitig einsetzbar vom Rückschnitt bis zum Formschnitt, sogenannte Bypass-Scheren erlauben saubere Schnitte, weil die Klinge am Amboss vorbeiläuft

### Ein guter Spaten...

... ist beim Umgraben, Teilen großer Wurzelstöcke sowie Ein- und Verpflanzen größerer Kräutrexemplare ein unverzichtbarer Helfer. Am besten ist ein Spatenblatt aus Edelstahl, weil das Material pflegeleicht ist und nicht verschleißt. Das Spatenblatt muss rechteckig und gut geschliffen sein. Im Handel sind auch leichte »Damenspaten« erhältlich, die aus Titan gefertigt sind.



&gt; PRAXIS

# Aus Pflanzenteilen Kräuter vermehren

Aus Triebstücken, Wurzeln, Ausläufern oder durch Teilung können Sie aus einer Mutterpflanze viele neue, identische machen. So erhalten Sie sich wertvolle Sorten, ohne sie teuer nachzukaufen.

## STECKKLINGE VON KRÄUTERN SCHNEIDEN

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

### Zeitbedarf:

- 30–60 Min.

### Material:

- Anzuchterde

### Werkzeug, Zubehör:

- Töpfe, Multitopfplatten
- scharfes Messer
- Pikierholz
- Holzstäbchen
- Folienhaube

Wenn Sie von einer Mutterpflanze Pflanzenteile abnehmen, um daraus neue Pflänzchen zu erhalten, bewahren Sie deren Eigenschaften. Denn die Erbinformationen sind in jedem Teilstück vollständig

enthalten. Gesunde, kräftige Mutterpflanzen sind deshalb das A und O der vegetativen Vermehrung.

## Kräuter aus Stecklingen ziehen

Für Stecklinge verwenden Sie die frischen Triebspitzen der Kräuter. Aber auch mittlere Triebstücke können erfolgreich Wurzeln bilden. Der beste Zeitpunkt für die Stecklingsvermehrung ist Mai oder Juni, wenn die frischen Triebe fest geworden sind. Allerdings sollten sie noch keine Blüten ange-setzt haben. Die Kraft des Stecklings würde in die Blüte gehen statt sich auf das Wurzelwachstum zu konzentrieren.

- Schneiden Sie den Steckling kurz unterhalb eines Blattes oder Blattpaares mit einem scharfen Messer ab (➔ Abb. 1).
- Füllen Sie einen kleinen Blumentopf oder Multitopfplatten (➔ Abb. 2) aus dem Fachhandel randvoll mit spezieller Vermehrungserde oder einem

ungedüngten Sand-Erde-Gemisch im Verhältnis 1:1 und drücken Sie die Erde mit einem Holzbrett fest.

- Mit einem Holzstäbchen oder Pikierholz bohren Sie ein Loch in die Erde und führen den Trieb vorsichtig, ohne ihn zu knicken, ein (➔ Abb. 2).

- Mit einer Gießkanne mit feiner Brause oder einem Blumensprüher anschließend gut angießen.

- Eine Abdeckung mit einer Glas- oder Kunststoffhaube sorgt für gleichmäßig feuchte Luft (➔ Abb. 3).

- Stellen Sie den Topf für die nächsten Wochen an einen hellen und warmen Platz und halten Sie die Erde feucht.

- Beginnen die ersten Blätter zu wachsen, die Abdeckung entfernen und die Pflanzen bald versetzen (➔ Abb. 4). Die Stecklings-Vermehrung eignet sich für alle teilweise verholzenden Kräuter, wie Lavendel, Salbei, Rosmarin, Berg-Bohnenkraut, Ysop, Weinraute, Eberraute, Heiligenkraut, Currykraut und Lorbeer.

## Weitere Vermehrungsmethoden

Neben der Vermehrung aus Triebstücken gibt es noch weitere Möglichkeiten, aus einer Pflanze Nachwuchs zu ziehen.

### Nachwuchs aus Absenkern

Große Exemplare von Salbei, Oregano, Pfefferminze oder Estragon haben oft sich zum Boden neigende Triebe, sogenannte Absenker. Verankern



Sie diese mit einem Stein oder einer Drahtklammer auf dem Boden. Die Triebe bilden nach einigen Wochen neue Wurzeln und können von der Mutterpflanze getrennt werden.

## Kräuter teilen

Aus »krautig« wachsenden Pflanzen, wie Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel, Pfefferminze oder Zitronenmelisse, erhalten Sie viele neue, kleinere, indem Sie von der Pflanze mit einem Spaten Teile abstechen (» Abb. 5). Oder Sie graben die ganze Pflanze aus und teilen Sie mit einem Messer in kleinere Stücke. Auch hier bietet sich als beste Zeit das Frühjahr an. Aber auch im Herbst (September/Oktober) können Sie so für Pflanzennachwuchs sorgen. Pflanzen Sie die Teilstücke neu ein und gießen Sie sie an. Wenn Sie die Pflanze in sehr kleine Stücke zerteilen, setzen Sie die Teile besser in Töpfe und warten mit dem Einpflanzen, bis sie einen gut durchwurzelten Ballen haben.

## Vermehrung durch Wurzelstücke

Pfefferminze oder Estragon bilden sichtbare, oberirdische Ausläufer. Die Pflanze breitet sich damit selbstständig aus und wird immer breiter. Wenn Sie die Ausläufer von der Pflanze trennen, ausgraben und an anderer Stelle neu einpflanzen, erhalten Sie schnell und ohne große Mühe neue Pflanzen. Die Ausläufer schneiden Sie im Frühjahr oder Herbst ab.



**Steckling schneiden** **1**  
Mit scharfem Messer oder Gartenschere an der Mutterpflanze die Triebspitzen von 3–8 cm Länge abschneiden und die beiden untersten Blattpaare entfernen.



**Steckling stecken** **2**  
Die Triebe mit dem Pikierholz in Multitopfplatten stecken und gut festdrücken. Die untersten Blätter bleiben kurz über der Erde. Danach angießen.



**Stecklinge abdecken** **3**  
Holzstäbchen halten die Folienabdeckung auf Abstand zu den Stecklingen. Die Platte an einem hellen, warmen (15–20 °C) Platz aufstellen.



**Jungpflanzen auspflanzen** **4**  
Nach ca. 3–5 Wochen bilden die Stecklinge eigene Wurzeln. Topfen Sie sie vorsichtig aus und setzen Sie sie ins Beet oder in einen größeren Topf.



**Kräuter teilen** **5**  
Von »krautig« wachsenden Arten wie Pfefferminze teilen Sie die Wurzelballen mit einem scharfen Messer und pflanzen die Teilstücke wieder ein.

# Wellness aus dem eigenen Garten

Das Schönste an Kräutern ist ihre vielseitige Verwendbarkeit. Als Badezusatz, Creme oder pflegende Körperöle tragen sie viel zu Ihrer Entspannung, Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden bei.

Neben Würzkraft und Duft ist die Heilkraft eine charakteristische Eigenschaft vieler Kräuter. Traditionelle Kräuterheilkunde ist jahrhundertealt, und ebenso die Pflege von Schönheit und Wohlbefinden mithilfe aromatischer Kräut Zubereitungen. Viele alte Hausmittel sind heute wieder aktuell und erfahren eine Neubelebung. Schon mit

wenigen Kräutern aus Ihrem Garten lassen sich einige neue oder wiederentdeckte »Wellness«-Grundrezepte leicht und mit wenig Aufwand zubereiten.

## Ein Tee für alle Fälle

Kräutertees sind das gängigste und bekannteste Mittel, um die wohltuende Wirkung der Kräuter zu erleben. Sie können sowohl mit frischen als auch mit getrockneten Kräutern zubereitet werden. Heiß aufbrühen und kurz ziehen lassen – fertig ist der Kräutergenuss! Heilkräuter wirken wie folgt:

- beruhigend und entspannend: Zitronenmelisse, Pfefferminze und Lavendel
- entzündungshemmend und entkrampfend: Kamille, Frauenmantel und Pfefferminze
- erkältungslindernd: Thymian, Salbei, Spitzwegerich und Königskerze
- bei Magendrücken und Bauchweh: Kümmel, Fenchel, Dill und Wermut
- erfrischend und belebend: alle Zitronenkräuter (Zitronenmelisse, Zitronenverbene,

Zitronengras), Indianernessel, verschiedene Fruchtminzen und Anisagastache.

## Kräuter in der Wanne

Für ein Vollbad mit belebendem Kräuterzusatz benötigen Sie 250–500 g getrocknete Kräuter (oder die halbe Menge frische Kräuter). Diese übergießen Sie mit kochendem Wasser und lassen den Aufguss ca. fünf Minuten ziehen.

Anschließend schütten Sie das Kräuterwasser durch ein Sieb ins Badewasser.

Damit holen Sie sich Wellness pur in die Badewanne:

- Ein Ringelblumen- oder Kamillenbad pflegt und glättet die Haut.
- Lavendel oder Duftgeranien im Badewasser wirken beruhigend und entspannend auf stressgeplagte Geister.
- Ein Quendel- oder Thymianbad lässt verstopfte Schnupfnasen wieder durchatmen.
- Kalte Füße erwachen in einem Rosmarin- oder Beifußbad zu neuem Leben.

## Körper- und Badeöle

Noch konzentrierter wird die Heilkraft der Kräuter in Ölauszügen eingefangen, die als Körper-, Massage- oder Badeöl verwendet werden können. Hautpflegende und wundheilende Kräuteröle lassen sich aus Ringelblume, Kamille, Johanniskraut und Schafgarbe bereiten. Bei Muskelkater hilft Rosmarin-, Johanniskraut-

*Ein selbst gemischter Kräutertee bringt Entspannung und Gesundheit aus dem eigenen Garten.*





*Das stimmungsaufhellende und heilsame Johanniskraut ist nur eines von vielen Kräutern, das sowohl dem Körper als auch der Seele gut tut. Die gelben Blütchen wirken im Beet besonders zierend.*

oder Beifußöl. Quendelöl beruhigt und glättet gereizte Haut.

Die Zubereitung geht leicht:

- Geben Sie zunächst frische oder getrocknete Kräuter locker in ein sauberes, helles Schraubglas.
- Mit einem kalt gepressten Pflanzenöl (Olive oder Sonnenblume) so weit auffüllen, bis alle mit Öl bedeckt sind.
- Schraubglas gut verschließen und ca. sechs Wochen an der Sonne stehen lassen.
- Durch ein Leinentuch abgießen und in einer dunklen Flasche aufbewahren. Das Öl hält sich etwa ein Jahr lang.

### Der Klassiker: Die Ringelblumensalbe

- Die Salbe aus den leuchtend gelben und orangefarbenen Ringelblumenblüten ist ein altes Hausmittel, das bei Wunden und Verletzungen, rauen Händen, aufgesprungenen Lippen, Sonnenbrand und verschiedenen Hautirritationen angewandt wird.
- Verwenden Sie kalt gepresstes Pflanzenöl zur Zubereitung.
- 100 ml Öl und 10 g Blüten in einem Topf unter ständigem Rühren mäßig erwärmen, bis erste Bläschen aufsteigen. Rühren Sie dann noch ca. 30 Minuten weiter um.

- Die Kräuter durch ein Sieb abgießen, das Öl wieder erwärmen und 10 g Bienenwachs-kügelchen (Apotheke) unter-rühren.
- Ist das Wachs geschmolzen, den Topf vom Herd nehmen und so lange rühren, bis die Mischung handwarm ist. Während des Rührens kann man einige Tropfen eines ätherischen Öls zur Parfümierung dazugeben.
- In saubere Gläschen füllen und mit einem Küchentuch bedeckt abkühlen lassen.
- Nach dem Erkalten verschließen und kühl aufbewahren. Die Salbe hält ein Jahr.



### Indianernessel

*Monarda didyma*



### Johanniskraut

*Hypericum perforatum*



### Knoblauch

*Allium sativum*

**FAMILIE:** Lippenblütler  
(*Lamiaceae*)

**HÖHE/BREITE:** 60–120/50 cm

**ERNTZEIT:** Juni – August

**WUCHS:** buschig

ausgesprochene Blütenpflanze



**Aussehen:** locker wachsende Staude mit spitz zulaufenden Blättern und quirlförmigen, roten Blüten; alle Pflanzenteile von würzigem, bergamotteähnlichem Aroma

**Boden:** nährstoffreich humos, nicht zu trocken, sonst Mehltaubefall

**Anbau/Pflege:** am besten Jungpflanzen kaufen und im Frühjahr setzen; nicht zu dicht pflanzen; bei Mehltaubefall zurückschneiden

**Ernte:** Blüten und junge Blätter

**Verwendung:** frische rote Blütenblätter für Salate, Fisch- und Fleischgerichte, Süßspeisen, Desserts; frische oder getrocknete Blüten und Blätter für anregenden, schleimlösenden und verdauungsfördernden »Oswego«-Tee

**Gestaltung:** schön mit Wermut, Malven, Rosen, Purpurfenchel

**Sorten/Arten:** Wilde Bergamotte (*M. fistulosa*)

**Andere Namen:** Goldmelisse

**FAMILIE:** Johanniskrautgewächse (*Hypericaceae*)

**HÖHE/BREITE:** 40–70/30 cm

**ERNTZEIT:** August

**WUCHS:** buschig

goldgelbe Heilpflanze



**Aussehen:** fein verzweigte Pflanze mit kleinen, elliptischen Blättern mit zahlreichen durchscheinenden Punkten; leuchtend gelbe Blütenbüschel; Blüten und Knospen färben sich beim Zerreiben rotviolett

**Boden:** mager, trocken oder mäßig feucht; warm

**Anbau/Pflege:** kräftige Pflanzen teilen oder ab Mai ins Freie säen

**Ernte:** knospige und blühende Triebspitzen werden am besten bei warmem, trockenem Wetter im Hochsommer geerntet

**Verwendung:** frische Blüten und Knospen als entzündungshemmendes, heilkräftiges Wundöl ansetzen; getrocknete Blüten, Knospen und junge Blätter für beruhigenden, krampflösenden Tee

**Sorten/Arten:** Zitronen-Johanniskraut (*H. hircinum*) kleiner Halbstrauch, Blätter für erfrischenden Tee

**Andere Namen:** Tüpfelhartheu

**FAMILIE:** Liliengewächse (*Liliaceae*)

**HÖHE:** 30–80 cm

**ERNTZEIT:** Juli – September

**WUCHS:** schmal-aufrecht

aromatische Zwiebelpflanze



**Aussehen:** Zwiebelpflanze mit grasartigen Blättern und weißen Blütenkugeln

**Boden:** warm, humos, locker, auf keinen Fall zu nass und schwer

**Anbau/Pflege:** bei Wintersorten Zehen im Oktober stecken, bei Frühjahrssorten im März stecken; Knoblauch jedes Jahr auf anderem Beet anbauen, auch nicht dort, wo im Vorjahr Schnittlauch oder Zwiebeln gestanden haben; guter Nachbar zu Möhren und Erdbeeren

**Ernte:** wenn unteres Drittel der Pflanze gelb wird, Zwiebeln ernten; im Frühjahr auch junges Laub verwendbar

**Verwendung:** Zwiebeln frisch zum Kochen und Würzen, für Salate, Brotaufstriche, Kräuterbutter, Gewürzöl; gut abgetrocknete Zwiebeln sind lange lagerbar; für Pflanzenbrühen gegen Pilzinfektionen

**Sorten/Arten:** Schnittknoblauch (*A. tuberosum*)





**Lavendel**  
*Lavandula angustifolia*



**Liebstöckel**  
*Levisticum officinale*



**Lorbeer**  
*Laurus nobilis*

**FAMILIE:** Lippenblütler  
(*Lamiaceae*)  
**HÖHE/BREITE:** 30–60/45 cm  
**ERNTZEIT:** Juni – September  
**WUCHS:** buschig  
**duftender Rosenbegleiter**



**Aussehen:** immergrüner Halbstrauch mit nadelartigen, graugrünen Blättern und violetten Blüten; ganze Pflanze aromatisch duftend  
**Boden:** locker, mager, kalkhaltig; warm  
**Anbau/Pflege:** ab Februar Aussaat in Schalen am Fenster; ab Mai ins Freie pflanzen oder Stecklinge schneiden (Juli/August) und bewurzeln; Rückschnitt vor dem Austrieb und nach der Blüte  
**Ernte:** junge Blätter und Triebspitzen, gerade aufgegangene Blüten  
**Verwendung:** Blätter und Triebspitzen (frisch oder getrocknet) in Fisch-, Lamm- und Eintopfgerichten kurz mitkochen; Blüten zum Aromatisieren von Süßspeisen, Likören, für Duftsäckchen und Potpourris, für Tee  
**Gestaltung:** schön zu Rosen, Phlox, Indianernessel; als Beeteinfassung  
**Sorten/Arten:** Bei Speick-Lavendel (*L. latifolia*) ist Winterschutz ratsam.

**FAMILIE:** Doldenblütler  
(*Apiaceae*)  
**HÖHE/BREITE:** 1,5–2 m/1,2 m  
**ERNTZEIT:** Mai – Oktober  
**WUCHS:** ausladend  
**aromatische Gewürzstaude**



**Aussehen:** frischgrüne Staude mit hohlen Stängeln, gefiederten Blättern und gelbgrünen Doldenblüten; ganze Pflanze duftet aromatisch  
**Boden:** humos, nährstoffreich, tiefgründig, feucht, etwas kalkhaltig  
**Anbau/Pflege:** ab März Aussaat ins Freie, im August selbst geernteten Samen aussäen; Jungpflanzen im April oder September setzen, ausreichend wässern und mit Kompost düngen  
**Ernte:** laufend frische junge Blätter ernten; Wurzeln im September  
**Verwendung:** frische Blätter für Salat, Fleischgerichte, Suppen, Eintöpfe und Gerichte aus Hülsenfrüchten (mitkochen); Wurzeln für entwässernden, blutreinigenden, magenstärkenden Tee; Blätter und Wurzeln zum Aromatisieren von Likören und Magenschnäpsen  
**Gestaltung:** mit Fenchel, Rhabarber und Meerrettich kombinieren  
**Andere Namen:** Maggikraut

**FAMILIE:** Lorbeergewächse  
(*Lauraceae*)  
**HÖHE/BREITE:** 1–2 m/40 cm  
**ERNTZEIT:** Mai – Oktober  
**WUCHS:** buschig, baumartig  
**immergrüne Kübelpflanze**



**Aussehen:** immergrüner, frostempfindlicher Strauch mit länglichen, spitz zulaufenden, ledrigen Blättern und kleinen cremeweißen Blüten im Mai, nur an älteren Pflanzen  
**Boden:** lehmig, durchlässig  
**Anbau/Pflege:** Jungpflanzen kaufen oder von kräftigen Pflanzen Stecklinge schneiden und bewurzeln (August/September); hell, luftig und bei 0–6 °C überwintern (notfalls auch dunkel) und nicht völlig austrocknen lassen; zum Austrieb im Frühjahr ausreichend wässern; Form- oder Rückschnitt im März, Blätter nicht anschneiden; während der Wachstumszeit flüssig düngen  
**Ernte:** laufend frische Blätter ernten  
**Verwendung:** frisch und getrocknet zu herzhaften Fleisch- und Gemüsegerichten, Eintöpfen; Gewürzöl  
**Gestaltung:** schöne Kübelpflanze, als Kugel, Kegel oder Pyramide geschnitten oder als Hochstämmchen

**Kräuter sind wahre Allroundtalente – sie verbreiten mediterranes Flair, verströmen ihren würzigen Duft und verfeinern die Küche. Ob im Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse – so gestalten Sie Ihren individuellen Kräuter-Mix ganz nach Ihrem Geschmack.**



### **PRAKTISCHES GÄRTNERWISSEN:**

Unsere Expertin erklärt Schritt für Schritt, wie Sie den Boden richtig vorbereiten, ein Kräuterbeet oder einen Duftweg anlegen und Ihre Pflanzen erfolgreich pflegen. Und danach heißt es: ernten und genießen!

### **DIE BELIEBTESTEN KRÄUTER IM PORTRÄT:**

Über 80 Kräuter-Empfehlungen machen sofort Lust aufs Gärtnern. Hier finden Sie garantiert das Passende für Beet und Topf.

### **VIDEOS ZUR GARTENPRAxis:**

Von der fachgerechten Kultur von Kräutern in Töpfen bis hin zur erfolgreichen Vermehrung von Kräutern zeigen zusätzliche Videos anschaulich die Grundlagen der Gartenpraxis.



PEFC  
PEFC/32-31-076

PEFC-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.pl](http://www.pefc.pl)

WG 421 Garten  
ISBN 978-3-8338-9418-3



9 783833 894183

[www.gu.de](http://www.gu.de)