

Bohne | Volk | Dittus-Bär

Gesundes Plus:
Omas Haus-
und Heilmittel

Kräutergarten **kompakt**

pflanzen | pflegen | kochen

Ulmer

Burkhard Bohne, Renate und Fridhelm Volk, Renate Dittus-Bär

Kräutergarten

kompakt

pflanzen, pflegen, kochen

251 Farbfotos

13 Zeichnungen



Inhalt



Großmutter's Kräuterwelt 4

Kräuter gestern und heute	6
Im Kräutergarten	9
Kräuter biologisch pflegen	16
Gestalten mit Kräutern	20
Kräuter ernten und konservieren	26
Omas Haus- und Heilmittel	30
Feines aus Omas Küche	53
Schönes aus Omas Haushalt	58

Kochen mit Kräutern 64

Suppen	66
Salate	78
Vorspeisen und kleine Gerichte	81
Vegetarische Hauptgerichte	92
Hauptgerichte mit Fleisch	104
Hauptgerichte mit Fisch	111
Kalte Soßen	115
Warme Soßen	121
Kräuterbutter	123
Desserts	125
Besonderes	129





Küchenkräuter von A bis Z 130

In diesem Kapitel finden Sie Pflanzenbeschreibungen, Vermehrungs- und Pflegehinweise, Angaben zur Erntezeit sowie Verwendungsmöglichkeiten.

Service 242

Bezugsquellen 244
Literaturverzeichnis 245
Register 246
Rezeptverzeichnis 249
Bildquellen 254







Großmutter's Kräuterwelt

Kräuter gestern und heute

Die moderne Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) blickt auf eine jahrtausendealte Tradition zurück. Seit Urzeiten sammelten die Menschen Blätter, Blüten, Früchte oder Wurzeln und gaben ihr Wissen von Generation zu Generation weiter. Zahlreiche Samenfunde bei Ausgrabungen belegen, dass man Pflanzen schon sehr früh als Nahrungs- und Heilmittel schätzte. So fand man beispielsweise am Bodensee

in Pfahlbauten aus der Jungsteinzeit Reste von Angelika, Holunder, Kümmel, Mohn und Schlehe. Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen über Pflanzen stammen aus dem Jahr 3000 v. Chr., als in China das erste Heilpflanzenbuch verfasst wurde. Auch in ägyptischen Pharaonengräbern entdeckte man rund 800 ausführliche Rezepturen mit Arzneipflanzen. Als geistiger Vater der abendländischen

Die Kapuzinerkresse ist dekorativ und schmeckt würzig.





In diesem bunt gemischten Kräuterbeet wachsen Ringelblumen, Thymian, Weinraute und Borretsch.

Medizin gilt der griechische Arzt Hippokrates (460–370 v. Chr.).

Die Verbreitung der Kräuter in unseren Breiten ist im Wesentlichen ein Verdienst von Kaiser Karl dem Großen. 812 erließ er die »Capitulare de villis«, eine Verordnung für seine Landgüter mit genauen Anweisungen, welche Kräuter und Pflanzen dort unbedingt angebaut werden sollten. Dazu gehörten Anis, Bohnenkraut, Dill, Dill, Dip-tam, Eberraute, Fenchel, Kerbel, Knoblauch, Koriander, Kresse, Kreuzkümmel, Liebstöckel, Minze, Muskatellersalbei, Petersilie, Raute, Salbei, Schnittlauch, Sellerie, Senf, Rainfarn, Rosmarin, Tausendgüldenkraut und Zwiebeln.

Eine der bedeutendsten Frauen des Mittelalters war Hildegard von Bingen (1098–1179). Die große Theologin, Heilkundige und Ratgeberin von Kai-

ser und Papst katalogisierte 280 Pflanzen und Bäume und beschrieb ihren Nutzen für Heilzwecke.

Zu Beginn des Mittelalters waren Krankheit und Gesundheit eng mit religiösem Glauben, aber auch mit Aberglauben verbunden. Die Diagnostik und Behandlung bestand aus Pulskontrolle, Überprüfung des Urins und Aderlass. Erst mit den Mönchen brach eine neue Zeit in der Heilkunde an. Sie erprobten überliefertes Wissen aus dem Altertum und ergänzten es durch eigene Erfahrungen. So manches Kräutlein war bei uns heimisch. Man sammelte es in der Natur oder baute es im Klostergarten an. Andere wiederum wurden von weither eingeführt. Viele unserer mehr als 1000 Jahre alten Gewürze stammen aus dem Mittelmeerraum. Da ihr Anbau problemlos war, holten die Benediktiner-

mönche Ableger vieler Heil- und Küchenkräuter von ihrem Stammkloster auf dem Monte Cassino in den rauen Norden.

Mit der Erfindung des Buchdrucks wurde das hinter Klostermauern gehütete kräuterkundliche Wissen schließlich breiteren Volksschichten zugänglich gemacht. In der Folge wuchsen dann auch in Bauern- oder Bürgergärten immer häufiger Gewürz- und Heilpflanzen.

Eine Hochblüte erlebte die Pflanzenheilkunde nochmals im 18. und 19. Jahrhundert mit Sebastian Kneipp, Johann Künzle und Samuel Hahnemann. Sie lehrten den Umgang mit den Kräutern, der »Herrgotts Apotheke«. Im 20. Jahrhundert nahm der Verbrauch an frischen Kräutern dann stark ab.

Außer Petersilie und Schnittlauch kannten die modernen Menschen kaum mehr frische Würzkräuter, die noch ihre Großmütter ganz selbstverständlich in der Küche verwendet hatten.

Zum Glück geht der Trend der letzten Jahre wieder zurück zur Natur. In einer von Technik geprägten Welt möchten viele wieder gesünder und natürlicher leben. So erleben zahlreiche vergessene Kräuter gerade eine Renaissance. Denn ihre gesunden Inhaltsstoffe – Vitamine, Mineralien, ätherische Öle, Bitter- und Gerbstoffe sowie sekundäre Pflanzenwirkstoffe – machen frische Kräuter für die Küche unentbehrlich. Einzigartig sind ihr Geschmack, ihr Wohlgeruch und ihre Würzkraft.

Im Kräutergarten

Den Grundstock für ihren Kräuter-vorrat legten unsere Großmütter im Garten. Denn nur der sorgfältige Anbau und die liebevolle Pflege jedes Kräuterleins garantierte eine reiche und hochwertige Ernte. Daran hat sich bis heute nichts geändert.

Die Aussaat

Für die Aussaat brauchen Sie saubere Schalen, Kisten oder Töpfe mit einem Wasserabzug. Ob Sie selbst aussäen oder Jungpflanzen kaufen, hängt vom Platzangebot in Ihrem Garten ab. Je früher Sie die Kräuter aussäen, desto früher können Sie auch ernten. Wer bereits im Februar mit der Aussaat beginnt, kann nach den Eisheiligen schon kleine Pflanzen ins Freiland setzen. Haben Sie kein Gewächshaus, so stellen Sie die Schalen einfach auf eine warme, helle Fensterbank.

Spezielle Aussaaterde ist mager und steril, also frei von Keimen. Sie ist gebrauchsfertig im Fachhandel erhältlich. Normale Blumenerde eignet sich mit ihrem hohen Nährstoffgehalt nicht für die Aussaat. Die Erde wird zuerst gesiebt. Dann geben Sie die gröbere Erde, die im Sieb zurückbleibt, auf den Boden der Aussaatkiste und füllen mit

der gesiebten Erde auf. Jetzt stoßen Sie die Kiste auf, damit sich die Erde setzt, und drücken die Erde an den Rändern an. Anschließend wird die gesamte Erde leicht mit einem Brettchen angedrückt. Dabei sollte oben ein Rand von 1 cm frei bleiben.

Achten Sie bei den Samen darauf, ob es sich um Licht- oder Dunkelkeimer handelt. Lichtkeimer werden überhaupt nicht mit Erde abgedeckt. Bei Dunkelkeimern gilt folgende Faustregel: Man bedeckt sie viermal so hoch mit Erde wie der Samen groß ist. Alle Samen werden breitwürfig in die Aussaatkiste gestreut. Einzig Kerbel, Kresse und Schnittlauch werden recht eng ausgebracht. Anschließend übersieben Sie die Dunkelkeimer mit Erde, gießen vorsichtig an und decken die



Kräuter kann man bereits im frühen Frühjahr im Gewächshaus vorziehen.

Kiste mit einer Glasscheibe oder Plastikfolie ab.

Die Samen dürfen nie austrocknen. Wird die Keimung nämlich unterbrochen, stirbt der Samen ab. Sorgen Sie für eine gespannte Luft, dann keimen die Pflanzen schneller. Hierfür sprühen Sie die Erde oft an – etwa mit einem Wäschesprenger – und halten die Aussaat warm und abgedeckt. Verlieren Sie nicht die Geduld, wenn sich so schnell nichts tut, manche Pflanzen brauchen für die Keimung etwas länger. Auf der Samentüte ist die Keimzeit stets angegeben. Beschriften Sie ein Etikett mit Datum und Pflanzenname und stecken Sie es in die Kiste. So wissen Sie auch später noch, was in der Aussaatkiste wächst.

Sobald sich erste Pflänzchen zeigen, beginnt man mit dem Lüften, um die Jungpflanzen abzuhärten. Am Anfang nehmen Sie die Glasscheibe, Plastikfolie oder Belüftung des Gewächshauses nur stundenweise ab. Nach 1 bis 2 Wochen kann sie ganz abgenommen werden. Die Frischluftzufuhr ist wichtig, da Schimmelpilze sonst ganz schnell von der Aussaat Besitz ergreifen. Sind die Pflanzen groß genug gewachsen, werden sie pikiert (siehe rechte Seite).

Sie können auch direkt ins Freiland, ins Frühbeet oder unter Folientunnel aussäen. Nachdem das Beet ein wenig erwärmt, frei von Unkraut und feinkrümelig geharkt ist, ziehen Sie flache Rillen. Achten Sie dabei auf den Reihenabstand. Auch hier werden Dunkelkeimer mit Erde oder Sand bestreut. Damit das Beet gleichmäßig feucht bleibt und die Samen schneller keimen, wird es nach dem Angießen mit

Säcken, geschlitzter Kunststoffolie oder Flies abgedeckt. Die Abdeckung beschwert man an den Seiten mit Steinen. So kann der Wind sie nicht verwehen.

Als Erstes können Sie Kerbel, Kresse und Petersilie ins Freiland säen, denn diese sind wenig frostempfindlich. Ab April folgen Borretsch, Dill, Kümmel und Ringelblumen. Ab Mitte Mai sind Bohnenkraut, Kapuzinerkresse und Majoran an der Reihe. Ab Mai werden auch gesondert die mehrjährigen Kräuter Fenchel, Liebstöckel, Melisse, Pimpinelle und Schnittlauch ausgesät. Sie werden später noch umpflanzte. Dill, Kerbel und Petersilie hingegen bleiben im Beet und werden bei Bedarf nur etwas ausgedünnt. Bei wärmebedürftigen Pflanzen wie Basilikum, Majoran, Lavendel, Rosmarin, Salbei und Thymian empfiehlt sich eine Vorkultur im Haus.

Wurzelteilung, Stecklinge und Absenker

Einige Pflanzen lassen sich schlecht oder gar nicht durch Samen vermehren. Hier bietet sich die Teilung des Wurzelstocks an. Diese ungeschlechtliche (vegetative) Vermehrung ist an keine Befruchtung gebunden. Zudem verfügt man gleich über relativ große Pflanzenteile. Sie klappt gut bei Balsamkraut, Melisse, Oregano und Schnittlauch. Hierfür graben Sie den Wurzelballen vorsichtig mit einer Grabgabel aus. Dann zerteilen Sie ihn mit den Händen, einem Messer oder einem Spaten und pflanzen die Teile sofort wieder mit Abstand ein. Gehen

Sie schonend mit den Wurzeln um. Auch dürfen Sie die Pflanzen nicht tiefer einpflanzen als vorher.

Estragon und alle Minzen lassen sich durch Wurzelasläufer vermehren. Dafür stechen Sie einen Wurzeltrieb mit dem grünen oberirdischen Teil ab. Nachdem Sie den oberirdischen Trieb etwa um die Hälfte eingekürzt haben, pflanzen Sie ihn an anderer Stelle wieder ein. Beinwell, Liebstöckel und Meerrettich kann man gut durch Wurzelstücke vermehren. Diese Vermehrungsart wird im zeitigen Frühjahr oder im Herbst durchgeführt.

Bei Bergbohnenkraut, Duftpelargonien, Eberraute, Estragon, Lavendel, Salbei, Rosmarin, Thymian und Ysop greift man zur Vermehrung durch Stecklinge. Dafür schneiden Sie in der Zeit von Juni bis August mit einem sauberen, scharfen Messer junge, unverholzte Triebe mit genügend Festigkeit von gesunden Mutterpflanzen ab. Die Stängel sollten 5 bis 7 cm lang sein und dürfen nicht gequetscht werden. Nach dem Entfernen der unteren Blätter steckt man sie in vorbereitete Pflanztöpfchen mit einem Kompost-Sand-Gemisch. Die Erde wird um die Stängel herum gut angedrückt und anschließend gleichmäßig

feucht gehalten. Decken Sie die Pflanztöpfchen mit Folie ab. Die Stecklinge bleiben im Schatten, bis sich Wurzeln gebildet haben. Sie erkennen das sehr gut am Neuaustrieb kleiner Blättchen. Den ersten Winter verbringen die Jungpflanzen an einem warmen, hellen Fenster im Haus oder Gewächshaus. Erst nach den letzten Frühjahrsfrösten kommen sie ins Freiland.

Andere Pflanzen vermehrt man durch Absenker. Diese Methode eignet sich besonders für Apothekerrose und Salbei. Dafür biegt man an einem trübenden Tag einen Zweig der Mutterpflanze mithilfe eines Drahtbügels zum Boden herunter, steckt ihn fest und bedeckt diese Stelle mit Erde. Der Absenker bildet jetzt hier neue Wurzeln.

Sämlinge pikieren

In den Aussaatschalen herrscht bald Platz-, Nährstoff- und Lichtmangel und das Wachstum der Jungpflanzen gerät ins Stocken. Um dem vorzubeugen, werden die Pflänzchen herausgenommen und in frische, nährstoffreichere Erde umgesetzt. Sobald die

Pflänzchen 5 bis 7 cm groß sind, werden sie mit einem Pikierholz oder einem Bleistift einzeln vorsichtig aus der Erde gehoben. Mit dem Pikierholz stechen Sie dann Pflanzlöcher in

das neue Substrat und stecken die Pflänzchen hinein. Gießen Sie zuletzt sanft an, damit sich die Erde dicht um die Wurzeln legt.

Zum Pikieren eignen sich Blumentöpfe, Torfanzuchttöpfe oder Balkon-



kästen. Die frisch umgesetzten Jungpflanzen sind recht empfindlich und dürfen weder direkter Sonne noch Zugluft ausgesetzt werden. Nach einigen Tagen können Sie die Pflanzen an einem schattigen und geschützten Platz stundenweise ins Freie stellen.

Die passende Erde

Die Erde gibt der Pflanze Halt und Nahrung. Deshalb ist die Kenntnis der Bodenbeschaffenheit sehr wichtig, denn sie muss auf die Bedürfnisse der Pflanze abgestimmt sein. Da viele Kräuter und Heilpflanzen aus dem Mittelmeerraum stammen und eher spartanisch leben, brauchen sie wenige Nährstoffe, also einen eher mageren Boden. In unseren Gärten hingegen findet man meist schwere Lehmböden, die aufbereitet werden müssen. Ideal ist ein humoser, lockerer und krümeliger Gartenboden. Wer Erde vom Acker holt, muss darauf achten, ob dort gespritzt oder Dünger ausgebracht wurde.

Einen hohen Nährstoffbedarf haben Borretsch, Estragon, Kapuzinerkresse und Liebstöckel. Sie fühlen sich auch in Blumenerde wohl, die mit etwas Sand und Kompost gemischt wurde. Für alle übrigen Kräuter empfiehlt sich keine Blumenerde, da sie zu viel Nährstoffe besitzt. Die Pflanzen schießen dann nur ins Kraut und verlieren ihr Aroma. Für Kresse, Majoran, Melisse, Oregano, Rosmarin, Salbei und Thymian genügt Gartenerde oder Kompost, gemischt mit einem Drittel Sand. Einen etwas höheren Nährstoffbedarf haben Basilikum, Bohnenkraut, die

Minzen, Petersilie, Pimpinelle und Schnittlauch. Ihrem Boden wird entsprechend weniger Sand, dafür aber mehr Kompost beigegeben.

Decken Sie den Boden um die Pflanzen herum stets ab (mulchen). Der Boden trocknet dann nicht so schnell aus, Unkraut keimt schlechter und das Bodenleben wird aktiviert. Die Erde bleibt warm, Bakterien, Kleinstlebewesen und Pilze produzieren ständig Humus, der den Pflanzen zugute kommt. Im Winter deckt man die Beete mit Laub ab, das im Frühjahr wieder entfernt wird. Danach nimmt man Schnittgut, das gerade anfällt: Gras, Stroh oder ganz einfache Teile zurückgeschnittener Kräuter.

Sind die Kräuter in Töpfe gepflanzt, so sollten Sie die Erde jährlich erneuern. Im Gegensatz zum Gartenbeet, wo Kleinstlebewesen und Regenwürmer für eine ständige Bodenbearbeitung sorgen, sind die Nährstoffe im Topf schnell verbraucht und die Kräuter leiden unter Mangelerscheinungen.

Behutsam düngen

Kräuter benötigen also bis auf wenige Ausnahmen kaum Dünger. Aber ganz ohne zusätzliche Nahrung kommen sie nicht aus. Da Sie die Kräuter ernten, verzehren oder für Heilzwecke einsetzen, sollten Sie den Dünger mit Bedacht auswählen.

Für Kräuter eignen sich am besten organische Dünger wie Hornspäne, Guano oder Kompost. Am hochwertigsten ist Kompost, doch hat nicht jeder einen Komposthaufen in seinem



Eine Mischkultur aus Gemüse und Kräutern ist besonders empfehlenswert.

Garten. Horn-, Blut- und Knochenmehl fallen ebenfalls unter organische Dünger, ihre Anwendung ist jedoch Ansichtssache.

Auf gar keinen Fall sollten Sie Kräuter mit mineralischen oder natürlichen Mineraldüngern versorgen. Kräuter benötigen wirklich nur leichte Kost, Mineraldünger hingegen sind zu stickstoffhaltig.

Organische Dünger sind fast ausnahmslos Langzeitdünger und geben ihre Nährstoffe über einen längeren Zeitraum ab. Da einige Pflanzen jedoch einen höheren Nährstoffbedarf haben, müssen Sie diese zusätzlich düngen. Gerade Beinwell, Borretsch, Kapuzinerkresse, Meerrettich, Liebstö-

ckel oder Schnittlauch brauchen einen zusätzlichen Nährstoffschub. Gießen Sie diese im Frühjahr und nochmals im Frühsommer mit einer Jauchebrühe.

Jauchebrühen

Pflanzenjauche ist eines der mildesten Düngemittel. Zudem unterstützt sie auch die Bekämpfung von Schädlingen.

Brennnesselbrühe

Brennnesselbrühe eignet sich zum Stärken und Düngen aller Gartenpflanzen. Die Zutaten sind denkbar einfach: junge Brennnesseltriebe und



Rainfarn in voller Blüte – hübsch und nützlich im Garten.

Regenwasser. Dann benötigen Sie noch ein Kunststofffass mit Deckel. Die Brennesseltriebe werden vor der Blüte, also etwa bis Anfang Juli, geerntet. Füllen Sie diese in das Kunststofffass und geben Sie Regenwasser im Verhältnis 1 : 10 zu. 1 kg frisches Kraut übergießt man also mit 10 l Wasser. Legen Sie den Deckel auf und stellen Sie das Fass an einen sonnigen Platz. Der Ansatz muss regelmäßig umgerührt werden. Um den unangenehmen Geruch abzumildern, können Sie etwas Steinmehl zugeben. Je nach Witterung ist die Jauchebrühe nach 10 bis 12 Tagen fertig. Die Pflanzenreste setzen sich dann am Boden ab und die Flüssigkeit nimmt eine relativ klare, bräunliche Farbe an.

Zum Düngen verdünnen Sie die Brühe mit Wasser im Verhältnis 1 : 10, für Jungpflanzen im Verhältnis 1 : 20. Die Pflanzenjauche wird mit der Gießkanne direkt an die Wurzeln gegossen. Möchten Sie die ganze Pflanze stärken, so gießen Sie die Brühe auch über die Blätter.

Gehaltvoller wird die Brennesselbrühe, wenn Sie noch 1 Hand voll verschiedener Kräuter oder Ackerschachtelhalm zum Ansatz geben. Bereiten Sie ein Mittel gegen Blattläuse und andere saugende Insekten zu, dann lassen Sie den Ansatz nicht länger als 12 bis 24 Stunden ziehen. Er darf auf keinen Fall in Gärung übergehen. Diese Brühe wird unverdünnt über die befallenen Pflanzen gespritzt.