



Kräuter - Vielfalt an Gewürzen im Garten

Ein Beet voller wohlschmeckender Kräuter findet in jedem Kleingarten Platz. Der Ideenreichtum zur Anordnung von Kräutern im Garten gibt uns kaum Grenzen vor. Vom Aufbau einer Kräuterspirale über den Bau eines Kräuterhochbeetes bis hin zu einem klassischen Kräuterbeet hat jeder die Qual der Wahl.

Standort

Was für viele Kräuter wichtig ist, ist der richtige Standort im Garten. Die meisten Kräuter bevorzugen einen sonnigen Standort und einen humosen, lockeren Boden, der sich gut erwärmt. Auch ein leicht kalkhaltiger Boden ist für die Entwicklung der Kräuter wichtig. Wenn die Gestaltung mit dem richtigen Standort geklärt ist, kann mit der Aussaat oder Pflanzung begonnen werden.

Übersicht

Kräuter sind krautige und aromatische Pflanzen, die nach Blüte und Samenreife absterben.

Bei den Kräutern gibt es ein- und mehrjährige Pflanzen, die uns zur Auswahl stehen. Wollen wir bestimmte Kräuter, die nur einjährig sind, müssen diese jedes Jahr wieder neu ausgesät werden. Weitere bekannte Einordnungen der Kräuter sind Küchenkräuter, Duftkräuter und Heilkräuter.

Vermehrung

Die direkte Aussaat von Kräutern ins Freiland ist ab Ende März möglich. Bei den ein- und zweijährigen Kräutern ist es sinnvoll, sie selbst zu säen, entweder mit einer Vorkultur in Schalen oder direkt ins Beet. Manche einjährigen Küchenkräuter wie Borretsch oder Dill säen sich an Standorten, die ihnen zusagen, selbst aus.

Ausdauernde Kräuter kauft man am Besten in einer Gärtnerei. Möchte man weitere Exemplare von ausdauernden Kräutern im Garten kultivieren, kann man über die Stecklingsvermehrung, Absenker oder durch Teilung neue Pflanzen gewinnen.

Praktische Beispiele für die Vermehrung:

Teilung im Frühjahr oder Herbst bei Schnittlauch, Liebstöckel oder Dost.

Stecklinge im Juni bis August bei Zitronenmelisse, Rosmarin oder Lavendel.

Pflanzung bevorzugt im Frühjahr oder Herbst bei Lavendel.

Ernte und Konservierung

Frisch geerntete Kräuter besitzen ein unvergleichliches Aroma. Sie sind nicht nur gesund und verbessern den Geschmack von vielen Gerichten, viele von ihnen sind auch attraktive Gartenpflanzen und verbinden also Nutzen mit Schönheit.

Der beste Zeitpunkt für eine Ernte der Kräuter ist der Vormittag. Kräuter sollten möglichst vor der Blüte geerntet werden, da der Gehalt an ätherischen Ölen und anderen Inhaltsstoffen am höchsten ist. Geerntet werden können je nach Pflanzenart die Blüten, Blätter und/oder Wurzeln.

Für die Konservierung gibt es mehrere Möglichkeiten. Das Lufttrocknen ist eine bewährte Methode. Kräuter, die rasch ihr Aroma verlieren, wie das Basilikum, können eingefroren werden. Aber auch das Einlegen in Essig oder Öl ist möglich. Für Gewürzkräuter, die konserviert werden sollen, liegt der beste Erntezeitpunkt auch kurz vor der Blüte, weil dann der größte Blattertrag mit dem höchsten Gehalt an Inhaltsstoffen zu erwarten ist. Werden die Samen als Gewürz verwendet, erntet man diese kurz vor der vollständigen Reife, da sie sonst bei der Ernte ausfallen.

Wichtige Inhaltsstoffe der Kräuter sind: Ätherische Öle, Alkaloide, Gerb- und Bitterstoffe, Flavone, Glucosinolate, Glykoside, und noch vieles mehr. Zwischen folgenden Konservierungsmethoden können sie wählen: Trocknen, Einfrieren (ganze Pflanze oder kleingeschnitten), Einsalzen, in Öl oder Essig einlegen

Beispiele

Kräuter in Essig: (Estragon-Essig, Dill-Essig, Zitronenmelisse-Lavendel-Essig)

Kräuter in Öl: (Rosmarin-Öl)

Kräuter in Butter: (Majoran, Knoblauch und Thymian in Kräuterbutter)

Kräuterspirale

Kräuter bereichern jeden Garten und steigern auch den Wert der Kleingärtnerischen Nutzung. Sie sind vielfältig in ihrer Nutzung. Eine Gestaltungsvariante für den Anbau von Kräutern ist die Kräuterspirale. Diese ist ideal für den Anbau von Küchenkräutern (ca. 18 bis 20 Kräuter) auf kleinstem Raum. Sie ist dekorativ und zudem eine ökologische Bereicherung im Garten.

Das Gerüst einer Kräuterspirale bildet eine spiralförmig (von oben gesehen wie eine Schnecke) angelegte Mauer aus Steinen oder haltbaren Palisaden: Gipfelhöhe etwa 100 bis 120 cm, Durchmesser etwa 250 bis 300 cm, Fläche ca. 2-5 m².

Diese Pflanzen eignen sich für die folgenden Bereiche (von unten nach oben angeordnet):

- A Wasserzone: Brunnenkresse, Wasserminze
- B Übergangszone: Petersilie, Kümmel, Dill, Borretsch, Kerbel, Basilikum, Perlzwiebel
- C Normalzone: Schnittlauch, Estragon, Pimpinelle, Zitronenmelisse, Petersilie, Minze
- D Mittelmeerzone: Rosmarin, Bergbohnenkraut, Dost, Salbei, Thymian, Ysop, Majoran, Oregano

Kräuterhochbeet

Das Kräuterhochbeet ist eine höhergelegte Form und Gestaltungsvariante für den Garten mit Bepflanzung von diversen Kräutern. Bei der Befüllung sollte auch hier wie bei einem normalen Hochbeet verfahren werden.

Im Hochbeet bitte nur Kräuter, die viele Nährstoffe benötigen pflanzen, sonst erzielen wir ein zu massiges Wachstum. Bei Kräutern mit geringen Nährstoffbedarf wird ein Abmagern der Hochbeete mit Kieseln und Sanden empfohlen.

Kräuterpyramide

Die Kräuterpyramide ähnelt der Kräuterspirale oder einem Steingarten. Als Material zum Bau wird Naturstein eingesetzt. Sie wird als kleine Pyramide angelegt.

Kräuterbeet

Das Kräuterbeet ist die einfachste und auch klassischste Variante zur Anpflanzung von Kräutern im Garten.

Übersicht der Kräuter im Garten

Name	Alter	Höhe	verwendbare Pflanzenteile	Standort Ansprüche	Erntezeit	Inhaltsstoffe
Anis (Pimpinella anisum)	einjährig	40-60cm	Früchte	warme Lagen	August bis September	Ätherische Öle,
Bärlauch (Allium ursinum)	mehrfährig	20-30cm	Frischen oberirdischen Teil, Blätter, Blüten	schattiger Platz, feucht	Frühjahr (März bis Mai)	Ätherische Öle, Vitamine, Allicin, Glykoside, Alliin
Basilikum (Ocimum basilicum)	einjährig	25-60cm	Blätter frisch, getrocknet, gefroren	sehr sonnig und warm, humus- und nährstoffreicher Boden	ab Ende Mai	Ätherische Öle, Estragol, Eugenol, Linalool, Gerbstoffe, Flavonoide
Beinwell (Symphytum officinale)	mehrfährig	30-80cm	Blätter und Wurzel	feuchte bis nasse Böden	ganzjährig	Allantoin, Kieselsäure
Bohnenkraut (Satureja hortensis)	einjährig	10-40cm	Kraut frisch, getrocknet	sehr sonnig und warm, trocknender neutraler Boden	Sommer	Ätherische Öle (Carvacrol, Thymol und weitere Monoterpene) Gerbstoffe, Schleimstoffe, Bitterstoffe
Borretsch (Borrago officinalis)	einjährig	50-80cm	Blätter, Blüten, nur frisch	sonnig, feuchter Boden	Sommer	Schleimstoffe, Gerbstoffe, Saponine, Kieselsäure, Zucker, Mineralsalze, Vitamin C
Currykraut (Helichrysum italicum)	mehrfährig	20-60cm	Blätter und Blüten, Zweige	sonnig und trocken,	ganzjährig	Phenolische Stoffe (Flavonoide)
Dill (Anethum graveolens)	einjährig	50-120cm	Kraut, Samen, frisch, gefroren, getrocknet, junge Blätter	sehr sonnig, windgeschützt, Boden feucht	Sommer	Ätherische Öle (Carvon), Kalium, Kalzium, Natrium, Kieselsäure, Vitamine (Provitamin A und Viitamin C)

Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	mehrwährig	60-100cm	Blätter, Kraut frisch, gefroren	sonnig bis halbschattig, Boden feucht und durchlässig	ganzjährig	Ätherische Öle (Cumarin, Tannine), Enzyme, Gerbstoffe, Bittersstoffe, Mineralstoffe
Kerbel (<i>Anthriscus cerefolium</i>)	einjährig	30-60cm	Getrockneten Blättern	tiefgründiger, humusreicher Boden, halbschattig	ganzjährig	Magnesium, Eisen, Flavonoide, Zink, Ätherische Öle, Bitterstoffe
Knoblauch (<i>Allium sativum</i>)	mehrwährig	20-60cm	Zwiebel, Blätter, frisch	sonnig, nährstoffreicher Boden	Herbst	Ätherische Öle, Fermente, Flavone, Vitamine A, B1, B2
Koriander (<i>Coriandrum sativum</i>)	einjährig	50-60cm	Samen, Früchte	humusreicher Boden, sonnig bis halbschattig und windgeschützt	Sommer	Ätherische Öle (Linanool, Pinen), Tannine, Pflanzenschleim
Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>)	mehrwährig	60-100cm	Blüten mit Stiel, Blüten (frisch oder getrocknet)	sonniger Standort, kalkhaltiger Boden	Sommer (zu Beginn der Vollblüte)	Ätherische Öle (Linalool, Geraniol, Borneol, Chineol), Cumarin, Urolsäure, Rosmarinsäure, Gerbstoffe
Liebstockel (<i>Levisticum officinale</i>)	mehrwährig	100- 200cm	Blätter vor dem Aufblühen sammeln, Stiele, Wurzel getrocknet, Kraut	sonniger Standort, humoser Boden	Sommer	Ätherische Öle, Zucker, organische Säuren, Vitamine C
Majoran (<i>Majorana hortensis</i>) Oregano (<i>Origanum vulgare</i>),	mehrwährig	40-50cm	Blüte, Blätter, Kraut (in der Blüte gesammelt und getrocknet), frisch, gefroren,	sehr sonnig, Boden durchlässig, trocken und nährstoffreich	Sommer (ab Mai)	Ätherische Öle (Carvacrol, Terpeneol, Camphen, Borneol), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Karotine, Vitamin C

Melisse/Zitronenmelisse (<i>Melissa officinalis</i>)	mehrfährig	80-100cm	Blätter (junge)	sonnig bis halbschattig	Sommer (vor der Blüte)	Ätherische Öle (Citral, Citronellal, Linalool, Geraniol), Harze, Bitterstoffe
Meerrettich (<i>Armoracia rusticata</i>)	einjährig, mehrfährig	100-120cm	Junge Blätter, Wurzel	volle Sonne bis leichter Schatten	Herbst	Glucosinolate, Flavonoide, Vitamine C, B1 und B2
Minzen/Pfefferminze (<i>Mentha x piperita</i>)	mehrfährig	30-70cm	Blätter, Stängel	sonnig bis halbschattig, feuchter nährstoffreicher Boden	ganzjährig (vor der Blüte, Mai bis Juli)	Ätherische Öl, Menthol, Limonen, Flavonide, Gerb- und Bitterstoffe
Petersilie/Wurzelpetersiele (<i>Petroselinum crispum</i>)	zweijährig	30-90cm	Kraut, Stängel, Blätter (frisch, getrocknet, gefroren) Wurzel	halbschattig, Boden feucht, keine Selbstverträglichkeit	ganzjährig (vor Blühbeginn, März bis Oktober)	Ätherische Öle, Provitamin A, Vitamin C
Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	mehrfährig Bedingt winterhart	100-300cm	Stängel und Triebspitzen (getrocknet oder frisch)	sehr sonnig,	ganzjährig (nach der Blüte.)	Ätherische Öle (Cineol, Kampfer, Pinene), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Triterpensäure, Flavonide
Salbei (<i>Salvia officinalis</i>)	mehrfährig Bedingt winterhart	20-80cm	Blätter, Stängel, Kraut, Blüten (frisch)	sehr sonnig, Boden kalkhaltig, trocken und durchlässig	ganzjährig (vor der Blüte)	Ätherische Öle (Borneol, Campher, Cineol, Salviol Thujon), Bitterstoffe, Harze, Tannine, Gerbstoffe
Schnittlauch (<i>Allium schoenoprasum</i>)	mehrfährig	20-30cm	Blätter (frisch, gefroren)	sonnig bis halbschattig, Boden feucht und nährstoffreich	ganzjährig (vor der Blüte)	Ätherische Öle, Vitamin C, Provitamin A, Vitamin B2, Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen)
Thymian (<i>Thymus vulgaris</i>)	mehrfährig Bedingt winterhart	20-30cm	Kraut, Blätter, Blüten, ganze Triebe, (getrocknet)	sonniger und trockener Standort, kalkhaltiger Boden	ganzjährig	Ätherische Öle (Thymol, Carvacrol, Linalol, Cymol), Flavonoide, Rosmarinsäure, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Saponine und Harze
Ysop (<i>Hyssopus officinalis</i>)	mehrfährig	50-70cm	Blätter, Triebe, Blüten	sonniger, trockener Standort, kalkhaltiger Boden	Sommer	Ätherische Öle (Pinene, Thujon), Flavonoide, Rosmarinsäure

Übersicht der Kräuterfamilien

Familie	Kräuterpflanzen
Kreuzblütler	Meerrettich, Gartenkresse, Brunnenkresse, Senf
Doldenblütler/Doldengewächse	Schnittsellerie, Petersilie, Fenchel, Kerbel, Kümmel, Liebstöckel, Koriander, Dill
Korbblütler	Estragon, Wermut, Parakresse, Stevia
Liliengewächse	(Schnittlauch- alt), Knoblauch, Bärlauch
Lauchgewächse	Schnittlauch
Knöterichgewächse	Sauerampfer, Schildampfer
Lippenblütler	Bohnenkraut, Basilikum, Majoran, Oregano, Ysop, Thymian, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Lavendel, Melisse
Portulakgewächse	Sommer- und Winterportulak
Rosengewächse	Pimpernelle
Nachtschattengewächse	Gewürzpaprika
Eisenkrautgewächse	Zitronenverbene, Süßkraut
Rauhblattgewächse/Borretschgewächse	Borretsch, Beinwell

Übersicht der Heilkräuter aus dem Garten

Name	Duft/Geschmack	Wirkung
Bärlauch (<i>Allium ursinum</i>)	kräftiges, würziges Knoblaucharoma	antimikrobiell, antivirale, krampflösende, lipidsenkende und blutdruckbeeinflussende Wirkung, reinigende Wirkung, gegen Durchfall, gegen Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit
Basilikum (<i>Ocimum basilicum</i>)	würziger Geschmack mit einem Hauch von Nelke und Pfeffer und einer Idee Minze	verdauungsfördernd, antibakteriell, wundheilend, stress senkend, schwach krampflösend, Aufguss hilft bei Beschwerden der oberen Luftwege, gegen Husten und Keuchhusten
Beinwell (<i>Symphytum officinale</i>)	Wurzel ist schleimig, schwach süß	heilende Wirkung bei Brüchen und Prellungen
Bohnenkraut (<i>Satureja hortensis</i>)	stark aromatischer Geruch, Geschmack scharf und brennend	appetitanregend, gegen Nervenschwäche, verdaut Eiweiß, gegen Bohnenläuse, gegen Durchfall, krampflösend, blähungslindernd, harntreibend, antiseptisch, Tee gegen Husten und Asthma
Borretsch (<i>Borrago officinalis</i>)	riecht und schmeckt nach Gurke	entwässernd, kühlende Wirkung, stimmungsaufhellend, entzündungshemmende Wirkung, Aufguss der Blüten gut gegen Husten
Currykraut (<i>Helichrysum italicum</i>)	curryartiger Duft	beruhigende Wirkung
Dill (<i>Anethum graveolens</i>)	scharf riechende Pflanze	antibakterielle und fungizide (pilzabtötende) Wirkung, Dillfrüchte mit siedendem Wasser überbrühen - wirkt krampflösend bei Magen- und Darmbeschwerden, verdauungsfördernd
Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	warm und würziger Duft mit einem Hauch von Anis und Heu, Geschmack fein, mit einer Idee Pfeffer und Anis	magenstärkend, verdauungsfördernd, appetitstimulierend, beruhigend

Kerbel (Anthriscus cerefolium)	Duft süß, Aroma sanft erinnert an Mischung von Anis, Estragon und Kümmel	blutreinigend, wundheilend, wasser- und schweißtreibend, Tee aus Blättern ist stark harntreibend, schützt vor Mehltau und vertreibt Ameisen
Knoblauch (Allium sativum)	intensiven Duft und Geschmack nach Knoblauch	bakterienabtötende Wirkung, sekret- und leicht krampflösende Wirkung, desinfizierend im Bereich der Bronchen und des Rachenraumes, blutdrucksenkend, vorbeugende Wirkung gegen Altersbeschwerden, Erhöhung der Widerstandskraft des Organismus, Verbesserung der Leistungsfähigkeit
Koriander (Coriandrum sativum)	Samen haben milden Orangenschalengeschmack, reife Samen duften nach Zedern- und Sandelholz	Margenmittel, krampflösend, blähungslindernd, antimikrobiell, verdauungsfördernd, gegen Kopfschmerzen
Lavendel (Lavandula angustifolia)	sehr aromatisch und würzig im Geschmack	beruhigend, krampflösend, nervenstärkend, antiseptisch, entspannend, reinigend, sedativ, als Kräutertee regt er den Gallenfluss an und unterstützt die Leber
Liebstockel (Levisticum officinale)	Maggigeruch, würzig und aromatischer Geruch und Geschmack	beruhigend, speichelbildend, verdauungsfördernd, krampflösend, appetitanregend, unterstützt die Bildung von Magensäften und die Ausscheidung der Galle, gegen Blähungen, bei Erkrankungen der Harnwege und der Blase, Verwendung als Aufguss, Tee oder zum Inhalieren
Majoran (Majorana hortensis) Oregano (Origanum vulgare)	süßlich, pikant	entzündungshemmend, antiseptisch, verdauungsfördernd, krampflösend, fördert die Bildung von Magensäften, appetitanregend, beruhigend
Melisse (Melissa officinalis)	Zitronenmelisse (Zitronenduft, Aroma süß mit einem zarten Hauch Zitrone und einer Spur Minze)	aromatisch und verdauungsfördernd, unterstützt die Gallensekretion der Leberzellen und wirkt krampflösend, äußerlich bei Rheuma- und Gelenkschmerzen, als Aufguss für Mundspülungen
Meerrettich (Armoracia rustica)	stechend scharf	antimikrobiell, krampflösend, zellschützend, fiebersenkend
Minzen (Mentha x piperita}	frischer Duft, vielfältig	krampflösend, verdauungsfördernd
Petersilie (Petroselinum crispum)	leicht pfeffriger Geschmack	harntreibend, fördert die Durchblutung, Früchte wirken hauptsächlich appetitanregend und verdauungsfördernd

Rosmarin (Rosmarinus officinalis)	Duft von Kampfer, Kiefer, und Muskatnuss, schmeckt bitter	Tee wirkt anregend auf die Bildung von Magensaft und Gallenflüssigkeit
Salbei (Salvia officinalis)	angenehm bitter und würzig	antimikrobiell, antiviral, krampflösend, schweißhemmend, entzündungshemmend, desinfizierend
Schnittlauch (Allium schoenoprasum)	schmeckt kräftig würzig, leicht scharf, lauch- bis zwiebelartig,	appetitanregend, fördert die Verdauung, blutdrucksenkend
Thymian (Thymus vulgaris)	zerrieben würziger, warmer, leicht erdiger Duft, Geschmack ist warm und pikant mit einer Spur Nelke, Kampfer und Minze	stark antibiotisch, schleimlösend, hustenreizstillend, krampflösend, beruhigend, verdauungsfördernd, antibakteriell und krampflösend
Ysop (Hyssopus officinalis)	Duft schwer zu beschreiben (kampferähnlich)	schleimlösend, fiebersenkend, krampflösend, fördert die Verdauung, hustenlindernd

Landesverband Berlin
der Gartenfreunde e.V.

Sven Wachtmann
Vorstandsmitglied Fachberatung