ANDREA BREITHUBER
DEIN
fabelhafter
KRÄUTERZIRKUS
Wie du mit deinem Kräuterbeet
ein Kunststück vollbringst:
anbauen, mixen, ernten
Superschön
illustriertes Poster
mit Anbauplan
fürs ganze Jahr
Löwenzahn

Auf ins Kräuter-Wonderland!

GEBALLTES KRÄUTERWISSEN IN 3, 2, 1 ...

Auf die Kräuter, fertig, los! – Von krassen Kräutern und pfiffigen Pflänzchen

5 Grün, grün, grün ist alles, was wir sehen

7 Kräutergärtnern all year long: Jetzt machen wir uns die Hände dreckig

10 Aussäen: Das ist der Beginn einer wunderbaren Kräuter-Freundschaft

12 Vermehren: The more, the merrier oder: Teilen ist sowieso am schönsten

16 Bewässern: Kräuterfreuden ohne Durststrecken

18 Mulchen: Muss man machen

20 Düngen: Nom nom nom ... beste Energienahrung für satte Kräuter

22 Zurückschneiden: Liebling, ich habe die Kräuter geschrumpft!

23 Ernten: Zupf mich, schneid mich, brich mich ab

24 Überwintern: Herein in die gute Stube oder lieber im Freien frösteln?

25 Keine Panik in Kräuter-Krisen! So pflegst du deine grünen Freunde wieder gesund

26 Im Vorratsschrank wird's ganz schön grün! Immer bestens mit Kräutern versorgt

28 Zusammenziehen oder doch lieber Fernbeziehung? Beziehungstipps für deine Kräuter

30 Die Kräuter und wir: eine lange Geschichte

31 Hereinspaziert in deinen Kräuterzirkus

32 Die Freiheitsliebenden

32 Die Unzähmbaren

33 Die Balkonien-Genießer

33 Die Stubenhocker

34 Persönlichkrautstest – Welche Pflanze bist du?

Crazy in Kräuter-Love! Von diesen Pflänzchen kriegen wir nicht genug

DIE MEDITERRANEN

36 Basilikum
38 Rosmarin
40 Bohnenkraut
42 Griechischer Bergtee
44 Lavendel
46 Salbei
48 Thymian
50 Estragon
52 Oregano

54 Lass dich auf die Matte legen – Kräuter-Yoga für die ultimative Entspannung

DIE ALLSTARS

56 Petersilie
58 Dill
60 Minze
61 Zitronenmelisse
62 Borretsch, Gurkenkraut
63 Liebstöckel
64 Sommer-Portulak, Gemüse-Portulak
65 Majoran
66 Schnittlauch
67 Lorbeer
68 Pfefferminze

69 Micro-Greens – die Kleinsten kommen ganz groß raus

DIE AUGENWEIDEN

70 Ringelblume
71 Agastache
72 Eberraute
73 Indianernessel
74 Echte Kamille
75 Königskerze

76 Kräuterspaß zum Weiterschenken

DIE ANECKER

78 Bärlauch
79 Brotklee
80 Kerbel
81 Kümmel
82 Fenchel
83 Oswegokraut

84 Feier deinen Garten, dich und deine Freunde!

DIE EXOTISCHEN

86 Koriander
88 Zitronengras
90 Ingwer
92 Schnittknoblauch
94 Zitronenverbene
96 Jiaogulan – Kraut der Unsterblichkeit

97 It's a sign! So verlierst du nicht den Überblick über das Who's who in deinem Kräutergarten

DIE WILDEN

98 Brennnessel
100 Giersch
102 Löwenzahn
104 Schafgarbe
106 Spitzwegerich

108 Crazy Kräuter-Quiz

110 Ziemlich gute Kräuter-Freunde: diese Namen solltest du mal gehört haben

Du kannst schon vor lauter Kräutern den Garten nicht mehr sehen? – Hier behältst du den Durchblick: Anhang

112 Von A wie Agastache bis Z wie Zitronenverbene: Alphabetisches Stichwortregister

116 Bezugsquellen: Alles für deinen Kräutergarten

118 Literaturquellen für noch mehr Kräuterwissen

Es gibt nichts Schöneres, als den selbst gepflanzten, knallbunt und wild wuchernden Kräutergarten zu bewundern.

Auf die Kräuter, fertig, los! – Von krassen Kräutern und pfiffigen Pflänzchen

Eigensinnige Menschen sind ein bisschen wie Pflanzen, das wusste schon Goethe. Vielleicht ist das der Grund, warum ich Pflanzen so mag – sie sind wie ich. Kein Wunder also, dass ich richtig kräutervernarrt bin! In meinem Garten tummelt sich schon ein ganzer Haufen der duftenden Pflänzchen. Ich habe mit meinen Lieblingskräutern angefangen und mich weiter vorgetastet: Neben meinem neuen Freund Oregano ‚Hot & Spicy' durfte eben erst die Original ‚Kärntner Nudelminze' einziehen. Ich liebe es auch, Kräutermischungen und -geschenke zusammenzustellen und die Küche mit meinen würzigen Kreationen unsicher zu machen.

Die Idee von deinem eigenen Kräutergarten schwirrt dir auch schon länger durch den Kopf? Dann heißt es jetzt: planen und loslegen! Denn Kräuter anbauen geht immer, egal, wo du lebst und was du sonst so im Leben vorhast. Hör doch einfach auf deine Nase. Die sagt dir nämlich ganz genau, welche Kräuter bei dir einziehen sollen, weil du ihrem Geruch und Geschmack einfach nicht widerstehen kannst. Und wie soll so ein Kräutergarten eigentlich sonst aussehen? Na, genau so, wie du ihn dir vorstellst! Inspirationen und Tipps findest du hier genug. Wie groß, umfangreich, spezialisiert oder klein und fein er dann am Ende ist, bleibt ganz dir überlassen. Und so ein Kräutergarten kann ja auch wachsen und sich verändern.

Gründe, sich Kräuter, Kräuter und nochmal Kräuter nach Hause zu holen, gibt es viele: Zum einen sind sie kleine Tausendsassa, führen in der Küche zu Geschmacksexplosionen, boosten dein Immunsystem, halten dir lästige Stechteufel fern und verpassen dir eine Aromatherapie, wenn du nur mit der Hand über die Blättchen streichst. Außerdem holst du dir unheimlich viel nützliche Freunde in den Garten oder auf den Balkon: Bienen und andere Bestäuber lieben Kräuterblüten.

Zum anderen macht es einfach Spaß, sich einen Kräutergarten oder ein Kräuterfensterbrett anzulegen: weil im Grunde alles möglich ist und weil jeder Kräuterkopf seinen eigenen Charakter hat. Und deshalb werden die verschiedenen Kräuter im Buch auch genau so vorgestellt, mit all ihren besonderen Eigenschaften und Vorlieben. Daraus ergibt sich ein wahrer Kräuter-Freundeskreis, den du dir selbst aussuchst, hegst und pflegst. Mit dabei: ein paar Eigenbrötler, ein paar unkomplizierte Lieblinge, ein paar alte Klassiker – die du alle sofort ins Herz schließen wirst. Heraus kommt: ein bunter, lustiger, individueller und dazu praktischer und interessanter Haufen. Du erfährst in diesem Buch alles, was du wissen musst, um gleich deinen eigenen Kräutergarten anzulegen: Du lernst verschiedenste Helferlein kennen und bekommst Schritt-für-Schritt-Erklärungen zu Anbau, Ernte und Verarbeitung deiner Kräuter. Und weil Kräuter anbauen in erster Linie richtig viel Freude macht, hab ich auch meine liebsten Rezepte und Geschenkideen hineingepackt. Zwischendurch kannst du dich bei einer Runde Kräuter-Yoga (S. 54) entspannen oder eine Kräuterparty mit deinen Freunden planen, und dort in einem Persönlichkrauttest (S. 34) herausfinden, welches Kraut besonders gut zu dir passt oder dein Wissen bei einem Kräuter-Quiz (S. 108) testen.

Ich möchte dir in diesem Buch einfach die Freude vermitteln, etwas auszusäen, wachsen zu lassen und Neues auszuprobieren.

„Einen Garten zu pflanzen bedeutet, an morgen zu glauben", sagte angeblich schon Audrey Hepburn. Gartenarbeit tut unserer Gesundheit unheimlich gut: Grün um uns beruhigt und erdet uns, die Beschäftigung mit duftenden Kräutern und das ruhige Arbeiten bauen Stress ab und Sonne und Frischluft wirken wie ein Kurzurlaub. Ganz aktuell und superwichtig ist mir außerdem die Auswirkung von Bepflanzungen auf das Kleinklima – das wird bei Kräutern besonders interessant für Balkongärtner und ihre Nachbarn. Einen Garten zu pflanzen und an morgen zu glauben heißt für mich, mich gesund und stressfrei wie im Urlaub zu fühlen und meine Umgebung angenehm und nachhaltig zu gestalten. Mit den Händen zur eigenen Ernährung beizutragen bedeutet, einen Teil des Menschseins zu fühlen, der uns verloren gegangen ist.

Ich wünsche dir eine richtig gute Zeit mit deinen Kräutern – und dass dich das Grün um dich herum, das Schneiden und Trocknen und Wühlen und Schnuppern genau so erdet und beruhigt und glücklich macht wie mich. Ich bin absolut begeistert, dass du nun mein Buch in Händen hältst! Und wünsche dir viel Spaß beim Lesen, Säen, Pflanzen, Ernten, Verarbeiten und Träumen.

Deine Andrea

Sonnenschein, Freiheit und ein kleines Blümchen muss man haben!

HANS CHRISTIAN ANDERSEN

Vermehren: The more, the merrier oder: Teilen ist sowieso am schönsten

Mitte März gibt es immer Nachwuchs in unserem Garten: und der ist ganz schön grün hinter den Ohren! In diesem Kapitel zeige ich dir, wie du neue Pflanzen ziehst, bestehende vermehrst oder beim Nachbarn stibitzte Stecklinge durchbringst.

PFLANZEN VERMEHREN – WIE GEHT DAS?

Gleich zu Beginn ein klitzekleines bisschen Fachlatein: Es gibt nämlich zwei Arten von Pflanzenvermehrung. Bei der vegetativen oder ungeschlechtlichen Vermehrung werden einzelne Pflanzenteile verwendet, aus denen neue Pflänzchen wachsen – das klappt mit Stecklingen, Teilen von Wurzeln bzw. Rhizomen oder durch Stockteilung. Bei der generativen oder geschlechtlichen Vermehrung läuft das Ganze mit Samen. Und mit der legen wir gleich mal los:

So viele winzige Salbeipflänzchen … Na, dann: Salbei für alle!

SAMEN – SEI TEIL DER SAATGUT-REVOLUTION

Bei der Vermehrung über Saatgut entsteht eine genetisch komplett neue Pflanze. Cool, oder? In einem Samen ist nämlich das Erbgut von zwei Elternpflanzen neu kombiniert, was für den Erhalt der genetischen Vielfalt unglaublich wichtig ist. Aber das ist nicht der einzige Grund, warum du mit der Aussaat von Kräutern ganz bestimmt richtig liegst. Die kleinen Samen passen sich nämlich von klein auf perfekt an das Klima in deinem Garten an, was bei gekauften Jungpflanzen vielleicht nicht immer der Fall ist. Die sind schließlich schon eine andere Umgebung gewöhnt. Ein weiterer und superwichtiger Vorteil ist die Vielfalt, die du dir mit Samen in den Garten oder auf das Fensterbrett holst und auch weiter erhältst. In den kleinen Saatgutpäckchen verstecken sich oft geniale Sorten. Allein beim Basilikum kannst du zum Beispiel zwischen dem klassischen ‚Genovese'-Basilikum oder dem kleinblättrigen ‚Bubikopf'-Basilikum wählen, aber deine Nase auch in Nelken-Basilikum, Thai-Basilikum, Griechisches Strauch-Basilikum oder ‚Grüner Pfeffer'-Basilikum stecken – Jungpflanzen erhältst du meistens nicht in so großer Auswahl.

Und so klappt es:

Wenn du Kräuter über Samen vermehren möchtest, hast du im Grunde zwei Möglichkeiten: Entweder du greifst auf Saatgut zurück, dass du gekauft, getauscht oder geschenkt bekommen hast. Was du bei der Aussaat beachten musst, hast du ja bereits im Kapitel „Aussäen: Das ist der Beginn einer wunderbaren Kräuter-Freundschaft" (S. 10) erfahren.

Die zweite Möglichkeit, an Samen zu gelangen, ist noch cooler: die Kräuter-Samengärtnerei! Du erntest das Saatgut deiner eigenen Kräuter – und kannst es anschließend trocknen, lagern und im nächsten Jahr wieder anbauen. Du suchst dir also von deinem bunten Kräuterhaufen diejenigen Pflanzen aus, die am schönsten gewachsen sind, lässt sie blühen und ausreifen, bis sich vermehrungsfähige Samen gebildet haben. Bei einjährigen Kräutern ist das gegen Ende des Herbsts, bei zweijährigen Kräutern erst im darauffolgenden Jahr der Fall (zur Überwinterung schau auf Seite 24). Am besten sammelst du das Saatgut bei trockenem Wetter ein, lässt deine Ernte dann noch nachtrocknen und füllst sie anschließend in kleine Papiersäckchen oder Teefilter ab. Notier dir zum Schluss noch den Namen deines Krauts und das Jahr – so hast du den vollen Überblick über deine Saatgutschätze. Vielfaltsgärtnerei-Supertipp: Sortier deine Samen nach Anbaumonaten – dann brauchst du im kommenden Jahr nicht alles durchzuwühlen.

Kräuter, die du über Samen vermehren kannst:

Das Tolle an der Sache: Über Saatgut lassen sich alle Kräuter ziehen.

In kleinen Papiertütchen kannst du Kräutersamen bestens lagern – Beschriften nicht vergessen!

Tausch dich in den Kräuterhimmel:

Saatgut mit anderen zu teilen liegt zum Glück voll im Trend. Schau dich in deiner Gegend nach einer Samentauschbörse um oder organisiere selbst eine fette Saatgutfete. Es macht Spaß, man lernt andere Gartenfans kennen und bekommt Tipps aus erster Hand.

ABSENKER – ÜBERFLIEGER!

Die Vermehrung über Absenker ist eine sichere Methode, da die neue Pflanze noch mit dem Wurzelstock der Hauptpflanze verbunden ist, so wie bei einer Nabelschnur. Damit ist die Versorgung des Kräuternachwuchses gesichert, während er eigene Wurzeln bildet.

Und so klappt es:

Biege den Spross der Pflanze herunter und bringe ihn mit Erde in Kontakt. Das kannst du entweder direkt im Beet oder in einem Topf machen. Die Triebspitze deiner Pflanze schaut wieder aus dem Boden heraus. Dann befestigst du den Spross mit kleinen Steinen, Stöckchen oder mit starkem, zu einem U geformten Draht. Im Freien dauert es ungefähr 2–3 Monate, bis dein neues Pflänzchen ordentlich eigene Wurzeln gebildet hat.

Die Verwendung eines Topfes hat den Vorteil, dass du super sehen kannst, wenn die neue Pflanze einen guten Wurzelballen gebildet hat. Dann kannst du den Spross abschneiden und die Pflanze einsetzen.

Der kleine Thymian bekommt erst mal sein eigenes Zimmer, bevor er sich komplett von der Mamapflanze abnabelt.

Dieser kleine Basilikum-Steckling darf jetzt in die Erde übersiedeln.

Kräuter, die du über Absenker vermehren kannst:
Salbei, Oswegokraut, Bohnenkraut, Thymian, Rosmarin

STECKLINGE – HÖR AUF DEINE PFLANZENTRIEBE

Im Mai oder Juni haben die meisten Pflanzen junge, noch grüne, aber schon stabile Triebe. Diese Triebe kannst du abschneiden und einpflanzen, um deine Kräuter so zu vermehren. Es gilt mit ein wenig Erfahrung den richtigen Zeitpunkt zu erwischen. Sind die Triebe noch zu weich, beginnen sie leicht zu faulen. Sind die Triebe etwas älter, dauert es meist länger, bis sie Wurzeln schlagen.

Und so klappt es:
Schneide die Triebspitzen deiner Kräuterpflanze ab. Dann solltest du sie schleunigst wieder in die Erde stecken oder, wenn das gerade nicht geht, in einen Plastikbeutel geben oder vorsichtig in befeuchtete Küchenrolle wickeln.

Schneide alle Blätter bis auf drei Stück ab. Diese Blätter ernähren dein Pflänzchen, solange es noch keine neuen Wurzeln gebildet hat, und sind deshalb superwichtig. Bereite dann kleine Löcher in der Erde vor, in die du deine Stecklinge einsetzt. Zumindest zwei der Stellen, an denen vorher Blätter gewachsen sind, sollten sich jetzt in der Erde befinden – hier bilden sich nämlich die neuen Wurzeln. Die Blättchen selbst dürfen die Erde aber nicht berühren. Drück die Stecklinge gut an, gieße sie anschließend mit handwarmem Wasser und lass das überschüssige Wasser ablaufen.

Während der ersten Wochen sind deine Stecklinge ganz schön sensibel: Such ihnen am besten ein helles Plätzchen ohne direkte Sonneneinstrahlung, zum Beispiel zwischen zwei Fenstern. Da sie noch nicht genügend Wasser über die Wurzeln aufnehmen können, brauchen sie eine hohe Luftfeuchtigkeit, damit ihre Blätter nicht austrocknen. Eine tägliche Sprühdusche hilft deinen Stecklingen, diese Zeit gut zu überstehen. Du kannst ihnen aber auch ein kleines Gewächshäuschen bauen: Steck dazu einfach ein paar Holzstäbchen als Abstandhalter in die Erde und stülpe einen Plastikbeutel über deine Pflänzchen. Und nach etwa vier Wochen heißt es für deine Stecklinge: flügge werden!

Du kannst deine Stecklinge aber auch im Wasser großziehen: Entferne auch hier zuallererst die unteren Blättchen und steck die Triebe dann in ein Gefäß mit Wasser, bis Wurzeln zu sehen sind. Dunkle das Glas am besten ab und tausche das Wasser einmal pro Woche aus.

LASS DEN KRÄUTERGARTEN RUHIG MAL KOPFSTEHEN.

Petersilie

MEINE FAMILIE: DIE DOLDENBLÜTLER
A.K.A. PETERSIL, PETERGRÜN

zweijährig

Im April/Mai säen und das ganze Jahr ernten! So easy läuft das mit der Petersilie. Im 2. Jahr treibt das Grünkraut allerdings aus und blüht bereits im Juli/August. Mit der Ernte ist es im 2. Jahr ab dem Sommer somit vorbei, aber dafür bildet sich Saatgut, das du unbedingt einsammeln und teilen solltest. Vorrat für die nächste Petersilien-Saison, sozusagen. Außerdem versetzt die Petersilienblüte Insekten in ultimative Partystimmung – sie werden sich freudig über den Nektar-Cocktail hermachen. Sobald sich die kleinen Schleckermäuler sattgetrunken haben, kannst du die Petersilie entfernen und ihren Platz knackigem Wintergemüse überlassen.

SO FÜHL ICH MICH AM WOHLSTEN

Richtig super findet die Petersilie nährstoffreiche Lehmböden. In denen ist sie so perfekt versorgt, dass aus jedem ihrer Samen eine Pflanze mit Wurzel und mehreren Stängeln entsteht – die wachsen immer wieder nach und können laufend geerntet werden. Allerdings mag sie es lieber, wenn du nur ihre großen Stängel abschnippelst und ihre Herzblätter stehen lässt – denn sonst hat sie keine große Lust, noch weiter nachzuwachsen.

Ein kleines bisschen Raum für sich braucht sie auch, aber mit 2 cm Abstand kannst du sie gern aussäen. In der Reihe oder breitwürfig, das ist ganz egal.

Damit die Petersilie gut keimt und regelmäßig aufläuft, dürfen ihre Samen nie richtig trocken sein! Sie braucht gleichbleibende Feuchtigkeit – Staunässe geht gar nicht.

Ab und zu sehnt sich die Petersilie nach Veränderung, deshalb solltest du sie alle 1 bis 2 Jahre in ein neues Beet pflanzen. Dort dürfen aber 4 Jahre lang keine Familienmitglieder (also Doldenblütler) gewachsen sein, sonst tut ihr der Boden nicht gut.

Auf dem Balkon gefällt es der Petersilie natürlich auch fantastisch! Halt dich dort einfach an dieselben Tipps wie im Garten.

Du kannst Petersilie auf dem Fensterbrett das ganze Jahr über aussäen und immer frisch ernten – sie ist das perfekte Küchenkraut!

Im Winter ziehen sich ihre grünen Teile zurück, ihre Wurzel überwintert völlig unproblematisch und du brauchst sie nicht abzudecken.

DAS MAG ICH ECHT GERNE

Hm, mit ihren Nachbarn ist das so eine Sache. Sie ist ein bisschen eigenwillig und einfach nicht so geschaffen für große Mischkultur-Wachsgemeinschaften.

Mit Tomaten kommt sie aber echt gut aus und verbessert sogar ihren Geschmack! Auch mit Basilikum kannst du Petersilie in einen Topf setzen. Und richtig cool findet sie es, wenn zwischen ihr Ringelblumen wachsen – die sehen hübsch aus und schützen sie vor lästigen Nematoden und Erdflöhen.

DAS MAG ICH NICHT SO

Mit Schnittlauch kommt die Petersilie wirklich gar nicht gut aus. Der sondert nämlich Substanzen ab, die sie nicht verträgt. Auch von Familienmitgliedern solltest du sie fernhalten – Doldenblütler wie z.B. Karotten, Liebstöckel, Pastinake und Dill.

DAS KANN ICH RICHTIG GUT

In der Küche ist die Petersilie deine beste Freundin! Ihr herb-würziger Geschmack passt zu so vielen Gerichten – man könnte sie eigentlich als Universalgenie bezeichnen.

Petersilie ist sehr reich an Mineralstoffen, Vitamin A, C und Eisen! In der Heilkunde wird aber hauptsächlich ihre Wurzel verwendet. Die getrockneten Wurzelstücke kannst du als Tee aufbrühen und damit deine Harnwege durchspülen – aber bitte Vorsicht in der Schwangerschaft und bei Nierenleiden.

Übrigens: Petersilie ist auch noch ziemlich gut darin, ihren etwas aufdringlichen Freund, den Knoblauch, in Schach zu halten (Stichwort Knoblauchatem).

WAS ICH EINMAL WERDEN MÖCHTE

Taboulé, juchee! Schmeckt einfach fantastisch, und dafür brauchst du richtig viel Petersilie, nämlich 1 Bund pro Esser. Aber sie kann sich sicher auch super eine Zukunft mit einer verlässlichen Kartoffel oder püriert in einer schön heißen Schaumsuppe vorstellen.

Brennnessel

MEINE FAMILIE: DIE BRENNNESSELGEWÄCHSE

mehrjährig

Die Brennnessel verleiht dem Wort „ausdauernd" eine neue Bedeutung – sie ist nämlich fast nicht wegzubekommen! Das Rhizom, ihr unterirdischer Wurzelstock, breitet sich rasant aus – eine Brennnessel kommt also niemals allein.

SO FÜHL ICH MICH AM WOHLSTEN

Die Brennnessel ist ein echter Kosmopolit – und entsprechend unkompliziert. Sie hat zwar Lieblingsplätze, fühlt sich aber auch sonst überall wohl. Zurückhaltung gehört aber nicht zu ihren Stärken: Willst du sie als Nahrungs- und Heilpflanze in deinen Garten pflanzen, solltest du einen entsprechend großen Bereich dafür vorsehen. Und eher entspannt mit eventuellen Ausschlägen umgehen … Dafür wird sie dich jährlich mit frischen Blättern und nährstoffreichen Samen versorgen. Empfehlenswert ist ein Platz unter einem Baum, wo sich die Brennnessel in Ruhe ausbreiten kann und stärkend auf den Baum wirkt. (Denk aber an die Ernte: Nüsse aufsammeln in einem Brennnesselmeer gehört vermutlich nicht zu deinen Hobbys.) Übrigens: Eine Brennnessel in der Nachbarschaft soll den Geschmack von Dill, Kümmel und Pfefferminze verbessern.

In einem großen Topf kannst du auch am Balkon frische Brennnesselblätter ernten.

In der Wohnung ist die Brennnessel echt nur was für hartgesottene Fans und richtig große Fensterbretter.

Im Winter zieht sich die Pflanze zurück. Die Samen brauchen die Kälte, um zu keimen, denn die Brennnessel ist ein Frostkeimer.

DAS MAG ICH ECHT GERNE

Das kennst du bestimmt: ein lange verlassenes, altes Bauernhaus und rundherum alles voll mit Brennnesseln – eine brache Fläche und am besten auch noch nährstoffreich? Sowas liebt sie.

DAS MAG ICH NICHT SO

Du willst die Brennnessel wirklich aus deinem Garten vergraulen? Da hilft nur eins: ausgraben, ausgraben und nochmal ausgraben. Und zwar alle Wurzeln. Gartenhandschuhe wären in diesem Fall vielleicht doch eine gute Investition …

DAS KANN ICH RICHTIG GUT

Ähnlich wie Spinat können die Blätter für unheimlich viele Gerichte verwendet werden: Brennnesselspinat im Frühling, Risotto mit zarten Blättern, Strudel und Nudeltaschen mit Brennnesselfülle – alles richtig lecker und: gesund! Was du vielleicht nicht gewusst hast: Die Pflanze ist super eiweißreich – Proteinshakes kannst du also in Zukunft links liegen lassen.

Die Brennnessel wirkt entwässernd – du findest sie deshalb in vielen Fastentees und Detox-Kuren. Außerdem ist das heimische Superfood mineralstoffreich und enthält viel Vitamin C.

WAS ICH EINMAL WERDEN MÖCHTE

Brennnessel? Unkraut? Da hast du dich aber ganz schön in die Nesseln gesetzt. Denn dieses zugegeben nicht ganz handzahme Kraut hat einfach richtig viel zu bieten. Nicht nur uns liefert sie einen Haufen unheimlich toller Inhaltsstoffe: Viele Nutztiere mampfen Brennnesselblätter in Form von Heu und traditionell sind ihre Blätter auch Bestandteil von Kükenfutter. Du liebst Schmetterlinge? Für die Raupen von 50 Schmetterlingsarten ist die Brennnessel die perfekte Kita. Das Tagpfauenauge beispielsweise verputzt ausschließlich Brennnesseln. Die Pflanze ist also auch noch enorm wichtig für die Artenvielfalt.

Und falls du immer noch nicht überzeugt bist: Deinen Garten kannst du mit Brennnesselsud oder -jauche glücklich machen (S. 21).

Du siehst also: Die Brennnessel ist ein Alleskönner. Sie ist Nahrung, Heilpflanze, Färbemittel, Schmetterlingsweide und Tierfutter zugleich, stärkt unsere Haare und im Garten unsere Pflanzen – alles richtig tolle Eigenschaften also! Wenn da nur nicht die Sache mit dem Brennen und den Nesseln wäre …

Superfood Brennnesselsamen

Ende August bildet die Brennnessel Samen aus – und diese nussig schmeckenden Aromabomben solltest du unbedingt ernten. Aber keine Panik! Das geht ganz einfach, wenn man weiß, wie: Schneide die oberen Triebe mit den Samen ab und trockne sie, locker gelegt, entweder in einem Papiersack oder auf einem Tuch. Ist alles schön trocken, schüttelst du die Triebe vorsichtig so lange, bis die Samen herunterfallen. Und dann ab ins Müsli, Knäckebrot oder in den Brotaufstrich mit ihnen! Oder du streust sie einfach über Salat oder Kartoffelpüree.

Oswegokraut

MEINE FAMILIE: DIE LIPPENBLÜTLER
A.K.A. PFEFFERKRAUT, PIZZAKRAUT

mehrjährig

Das Oswegokraut ist zwar mehrjährig, aber kurzlebig – klingt komisch, ist aber so. Alle 2 bis 3 Jahre solltest du die Pflanze also mit einer Vermehrung durch Stecklinge erneuern.

SO FÜHL ICH MICH AM WOHLSTEN

Die Würzpflanze mit den zauberhaften zartlila Blüten wird bis zu 100 cm hoch, bleibt aber schlank und braucht daher wenig Platz. Lass sie einfach fröhlich machen, dann blüht sie richtig lange. Und wird außerdem zum neuen Lieblingstreffpunkt der Bienen und Hummeln in deiner Nachbarschaft!

Wenig Platz am Balkon? Kein Problem für das Oswegokraut. Dank seiner Höhe sieht man die leuchtenden Blüten auch über den Balkon hinaus, wenn der Topf am Boden steht.

Regelmäßiges Schneiden hält deine Pflanze klein, dafür kannst du aber ordentlich ernten.

Die Pflanze ist winterhart – du brauchst sie nicht abzudecken.

DAS MAG ICH ECHT GERNE

Ein sonniger und nicht zu feuchter Standort macht die Blätter des Oswegokrauts besonders geschmacksintensiv, ihre Blüten noch schöner und schützt sie vor Mehltau.

DAS MAG ICH NICHT SO

Oswegokraut ist anspruchslos und lässt selbst bei frostiger Stimmung nicht die lila Köpfchen hängen.

DAS KANN ICH RICHTIG GUT

Nicht umsonst ist sein zweiter Name Pfefferkraut: Der leicht pfeffrige Geschmack macht das Oswegokraut zu einem leckeren regionalen Pfefferersatz.

Ein Tee aus den Blättern wirkt schweißtreibend, verdauungsfördernd und antiseptisch.

It's a sign! So verlierst du nicht den Überblick über das Who's who in deinem Kräutergarten

Kräuterschilder sind ein wahrer Hingucker im Kräuterbeet. Und helfen dir dabei, deine Kräuter nicht zu verwechseln! Denn manchmal wirst du vor lauter Grün das Kräuterbeet schon kaum mehr sehen können. Natürlich kannst du verschiedenste Schilder kaufen – aber es macht viel mehr Spaß, sie selbst zu basteln. Neonfarben im Kräuterbeet? Jeder Buchstabe in einer anderen Farbe? Oder doch lieber edler Clean-Chick? Du kannst dich kreativ so richtig austoben. Aber Vorsicht: Suchtgefahr! In meinem Kräutergarten habe ich eine Vielzahl unterschiedlicher Schilder und ich bin immer gespannt darauf, neue Ideen zu finden. Denn das Allerbeste: Upcycling ist cool und nachhaltig und lässt sich bei Kräuterschildern bestens umsetzen.

Im Web findest du noch viel mehr tolle Ideen und wenn dir deine Schrift zu krakelig ist, dann kann ich dir den Handlettering-Generator von Timo Strauß empfehlen:

» https://handletteringlernen.de/generator/

Entferne die Rinde kleiner Äste mit einem Messer und beschrifte sie mit einem wetterfesten Stift.

Kaputter Tontopf? Statt ihn wegzuwerfen, kannst du ihn einfach zu einem Pflanzenschild umfunktionieren.

Beschrifte eine Astscheibe und kleb sie auf ein altes Essstäbchen.

Besonders hübsch und kreativ finde ich bemalte Steine. Klappt am besten mit Acrylfarben.

Trommelwirbel …
die Sonne geht an … und tadaaaa! Da ist er.
Dein fabelhafter Kräuterzirkus!

Und der sieht genau so aus, wir du ihn dir vorstellst:
Ob sich da Wildkräuter tummeln, essbare Kräuterblüten in die Sonne blinzeln oder er dich auf eine würzige Weltreise mitnimmt – dein Kräutergarten ist eben so individuell wie du. Du stehst eher auf die Gegen-den-Strom-Schwimmer, feierst Koriander und kochst niemals ohne Bärlauch? Na, dann hol sie dir doch in den Garten! Oder ins Hochbeet. Oder in den Topf! Und dann wird gesät, gemulcht, geschnitten und geerntet, was das Grünzeug hält. Egal ob Basilikumverfechterin oder Fenchelfan – mit diesem Buch werden dir deine Lieblingskräuter so richtig über den Kopf wachsen!

FOTOS: RUPERT PESSL, ANDREA BREITHUBER
ILLUSTRATIONEN: RUTH VERES