



Burkhard Bohne

Taschenatlas

# Küchen- kräuter



Ulmer



Burkhard Bohne

# Taschenatlas **Küchenkräuter**

131 Pflanzenporträts



# Inhaltsverzeichnis

Einführung 4

Erläuterung der Symbole 9



## Küchenkräuter A–Z 12

Pflanzenbeschreibungen, Vermehrungs- und Pflegehinweise, Angaben zur Erntezeit sowie Verwendungsmöglichkeiten

Literatur 123

Bildquellen 123

Register 124

---

### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2008 Eugen Ulmer KG  
Wollgrasweg 41, 70599 Stuttgart (Hohenheim)  
E-Mail: [info@ulmer.de](mailto:info@ulmer.de)  
Internet: [www.ulmer.de](http://www.ulmer.de)  
Umschlagentwurf: Atelier Reichert, Stuttgart  
Lektorat: Doris Kowalzik  
Herstellung: Silke Reuter  
Reproduktion: TBM, Remseck  
Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta  
Druck, Wemding  
Printed in Germany

ISBN 978-3-8001-4972-8

# Vorwort

Küchenkräuter. Wer denkt bei diesem Wort nicht an aromatische Gewürze, an leckere Speisen und Getränke, an Salate, Suppen, Tee oder auch Likör? Viele Menschen denken an traumhaft schöne Gärten mit duftenden Kräutern, farbenfrohen Blüten, ungezählten Bienen und bunten Schmetterlingen. Kräutergärten berühren all unsere Sinne und erinnern uns an das verloren geglaubte Paradies.

Küchenkräuter haben Hochsaison. Zahlreiche Gärtnereien führen große Sortimente fremdländischer Gewürzpflanzen und einheimischer Wildkräuter. Viele Menschen pflanzen und pflegen einheimische wie exotische Kräuter in ihren Gärten oder auf der Terrasse. Wer keinen Garten hat, stellt sich oft einen Topf mit Basilikum auf die Fensterbank in der Küche.

Fast alle Führungen durch *meine* Gärten, den Arzneipflanzengarten der TU Braunschweig und den Klostergarten Riddagshausen, enden mit der Frage: Wo kann ich gesunde Kräuter kaufen und wie kann ich sie in meinem Garten kultivieren?

Der jetzt vorliegende Taschenatlas Küchenkräuter gibt einen Überblick über das schier unendliche Sortiment bei uns verfügbarer Küchenkräuter. Zahlreiche Arten werden ausführlich beschrieben und sind anschaulich bebildert. Darüber hinaus werden wichtige Sortimente vorgestellt. Die Pflanzenporträts beinhalten neben den notwendigen botanischen Beschreibungen auch Standorthinweise und Kulturtipps. Auf die Verwendung in der Küche wird genau so

hingewiesen wie auf die Herkunft und auf die Geschichte der Pflanzen. Wenn möglich, ist immer auch ein Hinweis auf die Verwendung in der Volksmedizin gegeben.

An dieser Stelle möchte ich vielen Menschen meinen Dank aussprechen. Zuerst möchte ich den Trägern *meiner* Gärten danken, die mir immer wieder die nötigen Freiräume verschaffen, mit verschiedenen Kräutern zu experimentieren. Ich danke natürlich auch allen Besuchern der zahlreichen Veranstaltungen beider Gärten. Sie brachten mich mit ihren Fragen immer wieder dazu, neu über das Thema Kräuter nachzudenken und letztendlich ihre Fragen in meinen Büchern zu beantworten.

Danke dem Verleger Herrn Matthias Ulmer sowie allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Verlages Eugen Ulmer. Den Anstoß zum Taschenatlas Küchenkräuter gab das Lektorat des Verlages. Frau Doris Kowalzik ist meine Kontaktperson im Lektorat. Sie kümmerte sich in vorbildlicher Weise um das Layout und um die Herstellung dieses Buches. Es macht Spaß mit ihr zu arbeiten, herzlichen Dank dafür. Nicht zuletzt möchte ich meiner Garten-Freundin und Nachbarin Kathrin Buchholz danken. Kathrin hat die Aufgabe auf sich genommen, das Manuskript Seite für Seite auf Fehler zu überprüfen. Danke auch meiner Familie, die mir, immer wenn es nötig war, die Zeit gegeben hat an diesem Buch zu arbeiten.

Braunschweig, im Januar 2008  
Burkhard Bohne



# Einführung

## Zur Geschichte der Kräuter

Die Verwendung von Küchenkräutern hat in unserer Gesellschaft eine lange Tradition. Oftmals haben die wohlschmeckenden Kräuter mit ihrem eigenen, unverwechselbaren Charakter gleichzeitig eine Heilwirkung auf Beschwerden, die durch den Genuss verschiedener Speisen hervorgerufen werden. Nehmen wir zum Beispiel den Kümmel, ein Gewürzkraut mit sehr starkem Eigengeschmack. Er wird bereits in antiken Quellen beschrieben und erfreut sich bis heute großer Beliebtheit. Kümmel wirkt als Tee stark verdauungsfördernd und blähungstreibend. Da ist es nur folgerichtig, dass er seit Jahrhunderten als Gewürz für fette und blähende Speisen wie Kohl- oder Fleischgerichte verwendet wird. Verschiedene Wurstrezepturen oder Kohlgerichte können wir uns ohne Kümmel gar nicht mehr vorstellen. Ein anderes wichtiges heimisches Gewürzkraut ist der Liebstöckel. In unserem Volksglauben gilt Liebstöckel als eine alte Heil- und Zaupflanze. Das Kraut wird seit Jahrhunderten zum Würzen von Eintöpfen und Fleischgerichten, aber auch als Tee bei Verdauungsbeschwerden verwendet. Viele Jahrhunderte wurden Küchenkräuter bei uns in der freien Natur gesammelt und direkt verbraucht. Sie waren in Wäldern, auf Wiesen, an Wegrändern, an Bachufern oder auch auf Schuttplätzen zu finden. Später, als die Bevölkerungsdichte zunahm und große Flächen unserer Landschaft in Kulturland umgewandelt wurde, gestaltete es sich zunehmend schwieriger, ausreichend Pflanzenmaterial zu sammeln.

Aus vielen uns fremden Kulturen gibt es zahlreiche Überlieferungen von Kräuterrezepturen. Dabei stand neben seiner Heilwir-

kung auch immer das Aroma des Krautes im Mittelpunkt. Nehmen wir zum Beispiel den Senf. Er wird schon seit Jahrtausenden als Würz- und Heilkraut angebaut. Die Kenntnis über seinen Anbau und die Verwendung verdanken wir den orientalischen und den antiken europäischen Kulturen. In der Römerzeit kam der Senf durch den Handel nach Mitteleuropa, wo er sich rasch einbürgerte. In Asien ist das Zubereiten von warmen Speisen ohne Curry kaum denkbar. Curry ist eine Gewürzmischung, die neben Curcuma immer auch Koriander enthält. Koriander zählt zu den ältesten uns bekannten Gewürzpflanzen. Die Pflanze wird im Alten Testament, in ägyptischen Papyrusschriften und auch in chinesischen und indischen Medizinbüchern beschrieben. Ein anderes schönes Beispiel ist das Basilikum. Basilikum ist heute ein ausgesprochen populäres Gewürzkraut, das häufig der italienischen Küche zugeschrieben wird. Das Kraut stammt ursprünglich aus Indien und war bereits in der Antike eine geschätzte Arznei- und Gewürzpflanze. Bereits in den Grabkammern der Ägypter wurden Basilikumkränze gefunden und auch die Griechen schätzten das Kraut sehr. Aus dem griechisch-römischen Kulturkreis kennen wir berühmte Schriften von Hippokrates, Dioskurides, Galen oder Plinius, die sich mit der Anwendung von Kräutern beschäftigten. Diese Kenntnisse wurden durch die Klöster des Mittelmeerraumes überliefert. Während des Mittelalters kamen Mönche über die Alpen und gründeten auch bei uns zahlreiche Klöster. Sie legten Gärten an und führten viele fremdländische Heil- und Gewürzkräuter bei uns ein. Basierend auf dem antiken Wissen entwickelten sich die Klöster rasch zu Heilzentren. Im Laufe der Zeit entstanden neue bedeutende Schriften wie die der Äbtis-

sin Hildegard von Bingen, von Albertus Magnus oder von Konrad von Meigenberg. Diese Schriften hatten maßgeblichen Einfluss auf die Werke der berühmten Kräuterbuchautoren Brunfels, Bock und Fuchs. Sie beschrieben südeuropäische und auch einheimische Kräuter. Diese Bücher wurden weit verbreitet und lieferten die Grundlage für viele neu entstandene Gartenformen wie Pfarrgärten, Bürgergärten oder Bauerngärten. Gewürzkräuter haben immer auch eine Heilwirkung und sind daher nicht getrennt von den Heilkräutern zu betrachten.



## Der Kräutergarten

### Standort

Die wichtigste Voraussetzung für erfolgreiche Kräuterkulturen ist die Auswahl des richtigen Standortes. Pflanzen haben zum Teil sehr unterschiedliche Ansprüche an Bodenqualität, Bodenfeuchte und das Licht. Ein Großteil der Gartenkräuter gedeiht in lockerer, humoser Erde an mäßig feuchten, warmen Standorten. Zahlreiche Kräuter wie zum Beispiel Salbei, Rosmarin, Thymian und Ysop kommen aus dem Mittelmeergebiet und fordern eine vollsonnige und windgeschützte Lage. Andere Kräuter, wie zum Beispiel Liebstöckel und Pfefferminze, bevorzugen halbschattige Standorte und gedeihen selbst unter Bäumen recht gut. Wichtig ist es, Kalk liebende Pflanzen, wie Dill, Thymian, Dost und Salbei von denen zu trennen, die eine neutrale Bodenreaktion bevorzugen. Der Kräutergarten sollte nach Möglichkeit im Schutz von Hauswänden, Mauern oder Hecken liegen, um allzu starken Auswinterungsschäden vorzubeugen. Frostempfindliche Pflanzen erfordern einen gesonderten Winterschutz.



### Boden

Einen großen Einfluss auf den Erfolg von Kräuterkulturen hat die richtige Bodenbearbeitung und die bedarfsgerechte Düngung.

Schwere Böden werden im Herbst reichlich mit Kompost und bei Bedarf auch mit Sand versetzt. Ist der Boden zu sandig, wird Kompost und/oder Ton eingearbeitet. Anstelle von Kompost kann auch gut verrotteter Stallmist verwendet werden. Kalk liebende Pflanzen werden im Winter mit Kalk versorgt, Stickstoff liebende Pflanzen werden im Frühjahr zusätzlich mit stickstoffhaltigen organischen Düngemitteln gedüngt. Um die exakte Menge zu ermitteln, ist es ratsam, gelegentlich im zeitigen Frühjahr eine Bodenanalyse durchzuführen. Die Fruchtbarkeit des Bodens bleibt lange erhalten, wenn der Standort der Pflanzen so oft wie möglich gewechselt wird. Dabei ist darauf zu achten, dass Flachwurzler und Tiefwurzler sowie wie Stickstoff zehrende und Stickstoff sammelnde Pflanzen (Leguminosen) sich abwechseln.

### **Vermehrung der Pflanzen**

Die Vermehrung von Kräutern erfolgt in aller Regel durch Aussaat oder durch Teilung der Wurzelstöcke. Hybriden und nicht fruchtende Kräuter werden durch Stecklinge vermehrt. Der Kräuterliebhaber wird bald anfangen eigenes Saatgut zu ernten und seine Samenbestände jährlich zu erneuern. Die Kräuter passen sich ihrem Standort mit jeder Pflanzengeneration besser an. So erhalten Sie langfristig aromareiche und gesunde Pflanzen. Einjährige Kräuter werden direkt in den Kräutergarten oder in gut vorbereitete Saatbeete gesät. Mehrjährigen Pflanzen werden am besten mit Vorkultur im Gewächshaus oder im Frühbeetkasten vermehrt. So wird die Vegetationsperiode erheblich verlängert. Zur Aussaat wird das Saatbeet, die Kiste oder der Topf mit feiner, humoser und wenig nährstoffreicher Erde gefüllt. Diese wird angefeuchtet und etwas angedrückt. Um Platz zu sparen wird das Saatgut relativ dicht ausgebracht und in der Regel mit gesiebter Erde abgedeckt. Dabei darf die Dicke der Erdschicht nicht mehr als die dreifache

Stärke des Samenkorns betragen. Saatgut von sogenannten Lichtkeimern benötigt einen Lichtreiz zum Keimen, das Saatbeet wird nicht mit Erde abgedeckt. Das Saatgut von Frostkeimern benötigt nach dem Quellen einen Kältereiz, es wird am besten schon im Herbst ausgesät. Bis zum Auflaufen der Keimlinge muss die Erde gleichmäßig feucht und von Wildkräutern frei gehalten werden. Nach dem Auflaufen der Saat werden die Keimlinge der Freilandsaaten direkt auf ihren Endabstand verzogen. Keimlinge von Kräutern aus Vorkulturen müssen pikiert werden. Die Pflänzchen werden dazu vorsichtig aus den Kisten genommen und in kleine, mit nährstoffarmer Erde gefüllte Töpfe gepflanzt. Viele mehrjährige Pflanzen können auch durch Teilung des Wurzelstockes vermehrt werden. Die Teilung erfolgt bei absolut winterharten Pflanzen im Herbst und bei frostempfindlichen Pflanzen im Frühjahr. Dazu werden Wurzelstöcke ausgegraben, geteilt und an anderer Stelle neu gepflanzt. Anschließend werden die frisch gepflanzten Stöcke reichlich gewässert und mit etwas Kompost abgedeckt.

### **Anlage und Pflege von Kräutergärten**

Kräuter können auf engstem Raum kultiviert werden und müssen daher in keinem Haushalt fehlen. Für die Anlage von Kräutergärten reichen oft schon kleine Flächen. Häufig werden Blumenrabatten oder Gemüsebeete in Kräutergärten umgewandelt. Halbsträucher wie Lavendel, Thymian, Ysop, Weinraute oder Salbei sind als Strukturpflanzen geeignet oder können zum Einfassen von Kräuterbeeten verwendet werden. Stauden wie Oregano, Minze, Melisse, Fenchel oder Liebstöckel sind Leitpflanzen und werden in Gruppen von mindestens drei Pflanzen gepflanzt. Ein- oder Zweijährige Pflanzen wie Senf, Majoran, Kümmel, Koriander oder Kapuzinerkresse werden in Reihen oder in Tufts gesät. Bei jeder Neuanlage ist darauf zu achten, dass sich mehrjährige Pflanzen



über viele Jahre ungestört entwickeln können. Einjährige Kräuter werden zwischen die Stauden gesät. Kräuter mit sehr kurzer Kulturzeit, wie Borretsch, Kerbel oder Senf, können während einer Vegetationsperiode mehrmals nachgesät werden. So ist es möglich den ganzen Sommer über frische Kräuter zu ernten. In der Wachstumsperiode werden Kräuter bei Bedarf gegossen und der Boden muss von Wildkräutern freigehalten werden. Werden die Wachstumsfaktoren optimal gestaltet, ist selten mit Pflanzenkrankheiten oder dem Befall durch Schädlinge zu rechnen. Pilzkrankheiten können bei extrem feuchter Witterung oder bei zu geringem Pflanzenabstand auftreten. In Problemfällen sollte ausschließlich biologischer Pflanzenschutz betrieben werden. Tierische Schädlinge werden soweit wie möglich toleriert oder abgesammelt. Bodenschädlinge können

bekämpft werden, indem Salatköpfe als Lockpflanzen in den Kräutergarten gepflanzt werden. Diese werden bei Befall zusammen mit den Schädlingen ausgegraben und sofort vernichtet.

Auf schweren, staunassen Böden kann die Anlage von Hochbeeten oder Kräuterspiralen sinnvoll sein. Hochbeete wurden erstmals in den Kloostergärten des Mittelalters gebaut. Ihre Füllung aus organischen Materialien wie Zweigen, Laub und Kompost sowie Mutterboden setzt eine Verrottung in Gang, die die Kulturpflanzen mit Nährstoffen und Wärme versorgt. Durch die bei der Verrottung entstehende Wärme und durch die im Hochbeet schnell abfallende Winterfeuchte werden die Kultursergebnisse erheblich verbessert. Das wird gerade bei mediterranen Kräutern mit sehr reichen Ernten belohnt. Möchten Sie einen artenreichen Kräutergarten

ten auf engem Raum anlegen, sind Sie mit dem Bau einer Kräuterspirale bestens beraten. Dazu werden Kalksteine in kleinen Trockenmauern spiralförmig aufgeschichtet. Als Substrat wird sandiger Lehm Boden eingefüllt. Bei Bedarf werden Schotterflächen mit magerem, steinigem Boden eingebaut. Häufig bildet ein kleines stehendes Gewässer das untere Ende der Spirale. Dieser spezielle Aufbau sorgt dafür, dass verschiedene Standortbedingungen für zahlreiche Pflanzen auf sehr engem Raum geschaffen werden können. Wenn Sie keinen Garten zur Verfügung haben oder Ihnen die Standortbedingungen Ihres Gartens ungünstig erscheinen, ist es häufig sinnvoll, Kräuter in Kübeln oder Balkonkästen zu kultivieren. Sie benötigen dazu eine sonnige Terrasse oder einen Balkon mit Südausrichtung. Achten Sie bitte darauf, dass stark wüchsige Kräuter in ausreichend großen Gefäßen kultiviert werden müssen und dass sie während der Wachstumsperiode ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Mediterrane Sträucher wie Rosmarin werden häufig im Topf kultiviert. Sie müssen ausreichend vor Frost geschützt werden. Dazu ist es erforderlich, die Pflanzen in hellen Räumen bei frostfreien Temperaturen zu überwintern.

## Kräuterernte

Um seinen täglichen Bedarf zu decken, werden frische Kräuter während der gesamten Vegetationsperiode geerntet. Dabei ist zu beachten, dass immer nur so wenig Blattmasse entfernt wird, dass die Pflanzen nicht in ihrem Wachstum beeinträchtigt werden.

Für die Beschaffung von Wintervorräten werden die meisten Kräuter kurz vor der Blüte geschnitten, ihr Aroma ist dann am intensivsten. Blätter und Blüten werden möglichst jung und im voll entfalteten Zustand geerntet, Früchte werden im vollreifen Zustand gesammelt. Gesammelt wird immer am Vormittag, wenn der Tau vollständig abgetrocknet ist. Pflanzen mit einem hohen

Anteil an ätherischem Öl dürfen niemals in der Mittagssonne oder am frühen Nachmittag geerntet werden, ätherische Öle verdampfen bei zunehmender Wärme sehr schnell. Halbsträucher aus dem Mittelmeergebiet wie Lavendel, Salbei, Thymian, Weinraute oder Ysop werden in den Monaten Mai bis Mitte August geerntet. Bei einem späteren Schnitt heilen die den Pflanzen zugefügten Verletzungen nicht mehr vollständig aus und die Auswinterungsschäden können zunehmen. Aus diesem Grund ist der Verjüngungsschnitt dieser Pflanzen nur im zeitigen Frühjahr zu empfehlen.

Zahlreiche Gewürzkräuter, wie Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis, Senf werden wegen ihrer Früchte angebaut. Die Ernte kann beginnen, sobald die Früchte braun werden. Bei der Ernte sind Taunässe und trübes Wetter hilfreich, die Samen fallen dann nicht allzu leicht aus ihren Fruchtständen aus. Für die Kräuternernte gilt: Bitte ernten Sie nur saubere Pflanzenteile, Kräuter dürfen vor dem Trocknen nicht gewaschen werden.

Frische Wurzeln werden bei Bedarf an trockenen Tagen ausgegraben. Um die Pflanzen nicht allzu sehr zu schädigen, ist allerdings eine Haupternte im Herbst anzuraten.

## Konservierung und Aufbewahrung

Die meisten Gewürzkräuter werden durch Trocknen haltbar gemacht. Ihr Aroma bleibt gut erhalten, wenn die Pflanzen schnell und schonend in geeigneten Räumen getrocknet werden. Der Trockenraum sollte schattig und luftig sein und Temperaturen von 30–35 °C haben. Im Sommer sind gut gelüftete Dachböden bestens geeignet.

Kräuter wie Oregano, Minzen und Thymian werden geerntet, indem Pflanzenstängel mit Blättern und Blüten geschnitten werden. Diese werden zu kleinen Sträußen gebündelt und mit den Triebspitzen nach unten aufgehängt. Nach etwa 2 Wochen werden Blätter und/oder Blüten abgestreift und verpackt. Möchte man einzelne Blätter ernten, werden

diese getrocknet, indem sie in dünnen Schichten auf Siebe oder auf Papier ausgelegt werden. Zur Ernte von Kümmel, Anis oder Fenchel werden ganze Fruchtstände der Pflanzen geschnitten, auf Papier zum Vortrocknen ausgelegt und später gedroschen. Die so gewonnenen Samen werden in dünnen Schichten nachgetrocknet. Sie werden gelegentlich gewendet, um der Schimmelbildung vorzubeugen.

Trockene Kräuter werden in saubere, luftdichte, lichtundurchlässige Gefäße verpackt und können so über einen längeren Zeitraum aufbewahrt werden. Um immer über frische Gewürze verfügen zu können, ist es sinnvoll, die Vorräte in jedem Jahr zu erneuern.

Frisch geerntete Wurzeln werden für einen längeren Zeitraum verfügbar gehalten, indem sie in dunklen, kühlen Räumen in feuchtem Sand eingelagert werden. So bleibt ihr Aroma über lange Zeit vollständig erhalten.

Einige Küchenkräuter wie Schnittlauch oder Petersilie verlieren beim Trocknen schnell ihr Aroma. Sie werden durch Einfrieren konserviert. Eine andere Methode, Kräutraromen langfristig zu konservieren, ist das Einlegen von Pflanzenteilen in Essig oder Öl. Salbeiessig oder Estragonöl sind sehr schmackhaft und bestens als Dressing für Salate geeignet.

## Erläuterung der Symbole



Haupterntezeit von ... bis



Pflanzenteile als Gewürz



Pflanzenteile als Tee



Pflanzenteile als Gemüse oder Salat



Pflanzenteile zur essbaren Dekoration



Pflanzenteile als Zutat zum Backen







Küchenkräuter A – Z





## Alant

*Inula helenium*



**Wuchs:** Aufrecht buschig; 150–250 cm hoch; behaart.

**Blatt:** Untere Blätter breit-lanzettlich bis länglich-elliptisch; bis 70 cm lang; zugespitzt; gezähnt; obere Blätter kleiner; breiter; stängelumfassend.

**Blüte:** Juli–August; gelb; Doldentrauben; duftend.

**Frucht:** Achänen.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig; tiefgründige, nährhafte, frische Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Alant wird durch Aussaat im Frühjahr oder durch Teilung des Wurzelstockes im Herbst vermehrt. Bei einer Neupflanzung ist die stattliche Größe dieser Pflanze zu beachten.

**Ernte:** Blätter werden im Frühjahr, Blüten im Sommer und Wurzeln im Herbst geerntet.

**Verwendung:** Frische Blätter werden als Gemüse gegessen. Getrocknete Blätter und Wurzeln können zu Tee verarbeitet werden und frische Blüten werden zur Garnierung von verschiedenen Speisen verwendet.

**Gefahren:** Das ätherische Öl des Alants hat allergieauslösende Eigenschaften, die sich z. B. in Schleimhautreizungen im Verdauungstrakt äußern können.

**Hinweis:** Alant wurde bereits von der Äbtissin Hildegard von Bingen beschrieben. Die Wurzel wird seither als Tee oder in Teemischungen bei Bronchitis, Reiz- oder Keuchhusten angewendet. Die Volksheilkunde verwendet Alant auch bei Infektionen der Harnwege, Hauterkrankungen, Wurmbefall und Menstruationsbeschwerden.



## Andorn

*Marrubium vulgare*



**Wuchs:** Buschig; verzweigt; bis 60 cm hoch; filzig behaart.

**Blatt:** Wintergrün; eiförmig bis rundlich; gekerbt; graugrün; runzelig; behaart.

**Blüte:** Juni–August; weiß; Scheinquirle.

**Frucht:** Klausenfrüchte.

**Standort:** Sonnig; gut durchlässige, magere Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Andorn wird durch Aussaat im Frühjahr oder durch Teilung des Wurzelstockes im Herbst vermehrt. Der Abstand der Pflanzen beträgt wenigstens 30 cm.

**Ernte:** Blätter werden während der gesamten Vegetationsphase geerntet und können frisch verwendet werden. Nicht verholzte, blühende Triebe werden im Sommer geschnitten und getrocknet.

**Verwendung:** Die Blätter werden frisch oder getrocknet als Salatwürze und zur Herstellung von Kräuterlikören verwendet.

**Hinweis:** Andorn ist eines der ältesten uns bekannten Heilkräuter. Schon die Ägypter verwendeten das Kraut gegen Erkrankungen der Atemwege. Die Volksheilkunde kennt Andorn als Mittel gegen Appetitlosigkeit, gegen Verdauungsbeschwerden und äußerlich angewendet als Wundheilmittel bei Hautausschlägen.



## Anis

*Pimpinella anisum*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe aufrecht; 30–50 cm hoch.

**Blatt:** Grundblätter ungeteilt; mittlere 3–5fach gefiedert; obere dreiteilig und tief eingeschnitten.

**Blüte:** Juni–Juli; weiß; Dolden.

**Frucht:** Spaltfrüchte.

**Standort:** Sonnig; durchlässige, nährhafte, leichte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Anis wird ab März direkt ins Freiland in Reihen mit 20–30 cm Abstand gesät und später auf einen Abstand von 10–15 cm vereinzelt.

**Ernte:** Blätter und Blüten können stets frisch geerntet werden. Die Früchte werden geerntet, sobald sie braun werden. Dazu werden ganze Dolden abgeschnitten und nachgetrocknet.

**Verwendung:** Die frischen Blätter werden zum Würzen von Salaten, die Blüten werden als Garnierung verwendet. Anisfrüchte sind Bestandteil von verschiedenen Backrezepten und eignen sich zum Würzen von Suppen, Saucen und Currygerichten. Die Samen werden als Tee verwendet und sind auch Bestandteil verschiedener Kräuterlikörrezepturen (Ouzo, Pernod).

**Hinweis:** Anis wurde bereits im alten Ägypten als Heilmittel gegen eine Vielzahl von Erkrankungen eingesetzt. In der Klosterheilkunde war Anis als Gewürz und als Heilmittel gleichermaßen geschätzt. Anis ist heute häufig Bestandteil von Hustentees und von Magen- und Darmtees. Das ätherische Öl wird zur Herstellung von Mundwässern verwendet.





## Bärlauch

*Allium ursinum*



**Wuchs:** Aufrecht; 20–30 cm hoch, horstig; Ausläufer treibend.

**Blatt:** Elliptisch-lanzettlich und zugespitzt.

**Blüte:** Mai–Juni; halbkugelförmige Dolden; nach Knoblauch duftend.

**Frucht:** Kapseln.

**Standort:** Halbschattig bis schattig; kalkhaltige, nährhafte, frische bis feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Bärlauch kann durch Aussaat oder durch Vereinzeln von Zwiebeln vermehrt werden. Die Aussaat erfolgt bald nach der Samenreife im Sommer (Frostkeimer). Einfacher ist die Vermehrung durch das Vereinzeln der Zwiebeln im Frühsommer kurz nach der Blüte.

**Ernte:** Frische Blätter können von April bis Juni geerntet werden. Sie werden frisch verwendet oder eingefroren.

**Verwendung:** Bärlauchblätter werden roh oder gedünstet zum Würzen von Suppen, Salaten, Gemüse und Saucen verwendet. Bärlauchblätter eingelegt in Öl eignen sich hervorragend zur Herstellung von Pesto.

**Hinweis:** Bärlauch ist eine sehr alte Heilpflanze und war schon den Germanen und Kelten bekannt. Die Volksheilkunde verwendet Bärlauch genau wie Knoblauch bei Verdauungsstörungen, gegen Bluthochdruck und vorbeugend gegen altersbedingte Gefäßerkrankungen. Seine Wirkung tritt ohne den oft lästigen Knoblauchgeruch ein.



## Basilikum

*Ocimum basilicum*



**Wuchs:** Aufrecht; stark verzweigt; 15–60 cm hoch.

**Blatt:** Je nach Sorte grün oder rot; meist eiförmig; entfernt gesägt.

**Blüte:** Juni–September; weiß (bei rotblättrigen Sorten rosafarben); Scheinquirle.

**Frucht:** Klausenfrüchte.

**Standort:** Sonnig; nährhafte, durchlässige, frische Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Basilikum wird ab März unter Glas bei Temperaturen von 20 °C. vorgezogen und später an die wärmste Stelle des Gartens gepflanzt oder auf der Fensterbank im Topf weiter kultiviert.

**Ernte:** Vor der Blüte werden bei Bedarf junge Blätter und Triebe geerntet. Während der Blüte werden die Blätter derber und ihr Geschmack wird herber. Basilikum sollte immer

frisch verwendet werden, getrocknetes Kraut verliert an Würzkraft.

**Verwendung:** Frisches Basilikum ist in der Küche vielseitig einsetzbar. Das aromatische Kraut passt gut zu Tomaten, Saucen, Salaten, Fleisch- und Fischgerichten, Suppen, Pestos und Pastagerichten. Besonders wichtig: das Kraut verliert beim Kochen oder Trocknen den Großteil seines Aromas und soll daher nur frisch verwendet und möglichst nur kurz oder am Besten gar nicht mitgekocht werden.

**Hinweis:** Basilikum stammt aus Indien und war bereits in der Antike eine geschätzte Arznei- und Gewürzpflanze. Basilikum gelangte im 12. Jahrhundert nach Mitteleuropa.



▲  
**Ocimum basilicum 'Anisbasilikum'**  
Aufrecht; stark verzweigt mit rötlichen Stängeln;  
20–40 cm hoch.  
Blätter eiförmig; gesägt; zugespitzt; dunkelgrün.  
Anisbasilikum wird auch zum Anrichten von Süß-  
speisen verwendet.

**Ocimum basilicum 'Ararat'**  
Aufrecht; stark verzweigt; 20–40 cm hoch.  
Blätter eiförmig; gesägt; zugespitzt; dunkelgrün,  
purpur gezeichnet.  
Die schön gescheckten Blätter eignen sich beson-  
ders für die Garnierung verschiedener Speisen.







▲  
**Ocimum basilicum 'Compatto'**  
Aufrecht; stark verzweigt; 20–40 cm hoch.  
Blätter eiförmig; entfernt gesägt; zugespitzt; im  
Austrieb kraus; grün.  
Die Blätter eignen sich zum Würzen und für die  
Garnierung verschiedener Speisen.

**Ocimum basilicum 'Dark Opal'**  
Aufrecht; stark verzweigt; 20–40 cm hoch.  
Blätter eiförmig; entfernt gesägt; zugespitzt; tief  
purpurfarben.  
Dank ihres herben Aromas eignet sich diese Sorte  
besonders zur Herstellung von Kräutertees.





▲  
**Ocimum basilicum 'Italian Star'**  
 Aufrecht; stark verzweigt; 30–40 cm hoch.  
 Blätter eiförmig; entfernt gesägt; zugespitzt; im  
 Austrieb kraus; grün; besonders groß.  
 Dank ihrer großen Blätter ist diese Sorte besonders  
 ergiebig.

**Ocimum basilicum 'Magical Michael'**  
 Aufrecht; stark verzweigt; 20–40 cm hoch.  
 Blätter eiförmig ; gesägt; zugespitzt; grün.  
 Diese neue Sorte gilt als besonders würzkräftig.







▲  
**Ocimum basilicum 'Siam Queen'**  
 Aufrecht; stark verzweigt; 20–40 cm hoch.  
 Blätter eiförmig; entfernt gesägt; zugespitzt; grün.  
 Thai-Basilikum eignet sich besonders zum Würzen  
 von asiatischen Speisen.

**Ocimum basilicum var. minimum**  
**Griechisches Buschbasilikum**  
 Aufrecht; stark verzweigt; 20–40 cm hoch.  
 Blätter eiförmig; entfernt gesägt; zugespitzt; grün;  
 klein. Das Griechische Buschbasilikum hat beson-  
 ders würzige Blätter.





## Benediktenkraut

*Cnicus benedictus*



**Wuchs:** Aufrecht; bis 50 cm hoch; steif behaart.

**Blatt:** Schrotsägezählig bis fiederspaltig; bedornt; zottig behaart; oft klebrig.

**Blüte:** April-Juli; goldgelb; von großen, dornigen Hochblättern umgeben; duftend.

**Frucht:** Achänen.

**Standort:** Sonnig; nährhafte, sandige, trockene Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Das Benediktenkraut wird durch Direktaussaat vermehrt. Der Reihenabstand beträgt etwa 30 cm.

**Ernte:** Zur Blütezeit werden oberirdische Pflanzenteile gesammelt und getrocknet.

**Verwendung:** Der Extrakt des Krautes ist häufig Bestandteil von Kräuterlikörrezepturen.

**Gefahren:** Die Pflanze gilt als schwach giftig. Bei sehr hoher Dosierung kann es zu Bren-

nen im Mund- und Rachenraum und zu Durchfällen kommen. Bei Berührung der Pflanze können allergische Hautreaktionen ausgelöst werden.

**Hinweis:** Bereits Dioskurides berichtete von der verdauungsfördernden Wirkung des Benediktenkrautes und empfahl es bei Magenstörungen. Danach geriet die Pflanze jedoch in Vergessenheit. Im 16. Jahrhundert beschrieb Adam Lonitzer das „Cardobenedikt“ in seinem Kräuterbuch und das Kraut fand Einzug in die Klosterheilkunde. Benediktenkraut wird bis heute als Tee zur Appetitanregung und gegen Störungen der Verdauungsorgane verwendet.



## Bibernelle

*Pimpinella major*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe aufrecht; verzweigt; 80–120 cm hoch.

**Blatt:** Unpaarig gefiedert; Blättchen lanzettlich; gesägt.

**Blüte:** Juni–Juli; weiß; Dolden.

**Frucht:** Spaltfrüchte.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig; nährhafte, lehmige, frische bis feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Die Große Bibernelle wird ab März direkt in das Freiland in Reihen mit 30 cm Abstand gesät. Später werden die Sämlinge auf einen Abstand von 30 cm vereinzelt.

**Ernte:** Zum Gebrauch in der Küche werden junge Blätter und Triebe während des ganzen Sommers geerntet. Zur Verwendung in der Hausapotheke wird das ganze blühende Kraut geerntet und mit Wurzeln getrocknet.

**Verwendung:** Die Kleine Bibernelle würzt Suppen und Salate und gehört zu den klassischen Kräutern der Frankfurter Grünen Soße. Die Große Bibernelle wird meist zur Herstellung von Tees verwendet.

**Hinweis:** Die Große Bibernelle wird in erster Linie als Heilpflanze verwendet. Tee und Extrakte der Wurzeln werden bei Erkrankungen der oberen Luftwege und als Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum angewendet. Die Große Bibernelle ist Bestandteil von Gewürzmischungen und wird in der Likörindustrie zu Bitterschnäpsen verarbeitet.





## Bockshornklee, Griechischer

*Trigonella foenum-graecum*



**Wuchs:** Aufrecht bis niederliegend; bis 60 cm hoch; nur oben verzweigt.

**Blatt:** 3-zählig; Blättchen elliptisch; ganzrandig.

**Blüte:** Mai-Juni; gelblich weiß; zu 1–2 achselständig.

**Frucht:** Hülsen.

**Standort:** Sonnig; durchlässige, magere Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Griechischer Bockshornklee wird durch Direktaussaat im Frühjahr vermehrt. Der Reihenabstand beträgt etwa 20 cm.

**Ernte:** Während des Sommers werden frische Blätter geerntet, im Spätsommer reife Samen.

**Verwendung:** Junge Blätter werden zum Würzen von Lamm, Gemüse und Braten verwen-

det. Die pulverisierten Samen werden zum Herstellen von Currygewürzen oder Tee verwendet.

**Hinweis:** Der Bockshornklee stammt ursprünglich aus Persien. Bei den alten Ägyptern wurde er zu Heilzwecken und auch in religiösen Handlungen gebraucht. Frühzeitig bekannt war er in China, in Indien, in Griechenland und bei den Römern. Karl der Große hat Bockshornklee als Futtermittel nach Mitteleuropa eingeführt. Dort wurde er bald in Klostergärten angebaut. Hildegard von Bingen beschrieb ihn als Heilmittel gegen Hautkrankheiten. Heute wird Griechischer Bockshornklee in Hustentees und äußerlich als Mittel bei lokalen Entzündungen angewendet.



## Bohnenkraut, Berg- *Satureja montana*



**Wuchs:** Buschig; im unteren Bereich verholzend; 25–50 cm hoch.

**Blatt:** Schmal lanzettlich; fast sitzend; mit Drüsen schuppen besetzt; glänzend dunkelgrün.

**Blüte:** Juli–Oktober; weiß bis lilafarben; Scheinähren.

**Frucht:** Klausenfrüchte.

**Standort:** Sonnig; durchlässige, etwas kalkhaltige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Berg-Bohnenkraut wird durch Aussaat vermehrt. Bohnenkraut ist Lichtkeimer. Die Pflanzen sind auch für die Topfkultur geeignet.

**Ernte:** Einzelne Zweige können während des ganzen Sommers geerntet werden. Ab dem zweiten Jahr sind 2–3 Schnitte möglich. Das Kraut wird am besten während der Blüte ge-

erntet, seine Würzkraft ist dann am intensivsten. Das Kraut verliert während des Trocknens kaum an Aroma.

**Verwendung:** Das Berg-Bohnenkraut wird genau wie das Sommer-Bohnenkraut zum Würzen von Bohnengerichten, Kartoffeln, Braten, Eintöpfe und deftigen Salate verwendet. Der einzig nennenswerte Unterschied liegt im etwas größeren Aroma.

**Hinweis:** Berg-Bohnenkraut war genau wie Sommer-Bohnenkraut bereits in der Antike ein bekanntes Gewürz. Bei uns wurde es erstmals in Kloostergärten kultiviert und als Gewürz oder als Tee verwendet.



## Bohnenkraut, Sommer- *Satureja hortensis*



**Wuchs:** Buschig; straff aufrecht; stark verzweigt; im unteren Bereich verholzend; bis 40 cm hoch.

**Blatt:** Schmal lanzettlich; fast sitzend; behaart; dunkelgrün.

**Blüte:** Juli–Oktober; weiß bis lilafarben; Scheinähren.

**Frucht:** Klausenfrüchte.

**Standort:** Sonnig; durchlässige, leichte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Das Sommer-Bohnenkraut wird durch Aussaat vermehrt. Bohnenkraut ist Lichtkeimer.

**Ernte:** Frische Blättchen können während des ganzen Sommers geerntet werden. Günstiger ist es jedoch, das ganze Kraut während der Blüte zu ernten, seine Würzkraft ist dann am intensivsten. Das Kraut ist gut zum Anle-

gen von Vorräten geeignet, es verliert während des Trocknens kaum an Aroma.

**Verwendung:** Sommer-Bohnenkraut wird als intensive Würze für Bohnengerichte, Kartoffeln, Braten, Eintöpfe und deftige Salate verwendet. Damit sich sein Aroma voll entfaltet, sollte das Kraut beim Zubereiten von warmen Speisen lange mitgekocht werden. Frische Blätter eignen sich zum Würzen von Salaten, frische Triebe zum Aromatisieren von Öl und Essig.

**Hinweis:** Bohnenkraut war bereits in der Antike ein geschätztes Gewürz. Benediktinermönche brachten es im 9. Jahrhundert über die Alpen und kultivierten es in ihren Klostergärten. Die Volksmedizin verwendet Zubereitungen mit Bohnenkraut bei Verdauungsbeschwerden und bei Entzündungen.





## Borretsch

*Borago officinalis*



**Wuchs:** Straff aufrecht; verzweigt; bis 80 cm hoch; rau behaart.

**Blatt:** Elliptisch; beidseitig rau behaart.

**Blüte:** Mai–September; himmelblau, selten rosa oder weiß; Wickel.

**Frucht:** Steinfrüchte.

**Standort:** Sonnig; nahrhafte, durchlässige, frische bis feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Borretsch wird durch Aussaat von April bis Juni vermehrt. Die Pflanze ist ein ausgesprochener Dunkelkeimer. Das Saatgut muss daher gut mit Erde abgedeckt werden. Später werden die jungen Pflänzchen auf einen Abstand von 50 cm verpflanzt. Da schnell eine Pfahlwurzel gebildet wird, darf mit dem Umpflanzen nicht allzu lange gewartet werden. Einmal kultiviert, sät sich Borretsch im Garten häufig selbst aus.

**Ernte:** Junge Triebe und Blätter können ganzjährig geerntet werden.

**Verwendung:** Borretschkraut kann nur frisch verwendet werden. Es eignet sich gut als Würze von Salaten, Quark, Eierspeisen, Spinat und kalten Soßen. Die ebenfalls essbaren Blüten eignen sich zum Dekorieren von Salaten und kalten Platten.

**Hinweis:** Borretsch wurde vermutlich von den Arabern nach Spanien gebracht. Von dort wurde er bis nach Mitteleuropa verbreitet und bereits im Mittelalter in unseren Kloostergärten angebaut. Ein Tee aus Blättern und Blüten wirkt blutreinigend, herzstärkend und schleimlösend.



## Brennnessel

*Urtica dioica*



**Wuchs:** Straff aufrecht; 80–120 cm hoch, mit Brennhaaren bedeckt.

**Blatt:** Länglich-eiförmig; grob gesägt; mit Brennhaaren bedeckt.

**Blüte:** Juni–Oktober; zweihäusig; unscheinbar; rispenartige Blütenstände.

**Frucht:** Nüsschen.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig; frische, humus- und stickstoffreiche Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Brennnesseln werden durch Teilung des Wurzelstockes im Herbst vermehrt.

**Ernte:** Während des Sommers werden frische Blätter gesammelt. Zum Anlegen von Wintervorräten wird kurz vor der Blüte das ganze Kraut geerntet und getrocknet.

**Verwendung:** Frische Blätter können Frühlingsalaten zur Frühjahrskur oder Spinat

beigemengt werden. Getrocknetes Kraut wird zur Zubereitung von Tee oder als Badezusatz verwendet.

**Hinweis:** Die Geschichte der Brennnessel als Heilpflanze lässt sich bis in die Antike zurückverfolgen. Die Volksheilkunde schätzt die Anwendung von Brennnesselspirituss zur Einreibungen bei rheumatischen Beschwerden. Frischpflanzen-Presssaft wird zur Frühjahrskur verwendet. Brennnesseltee wird häufig zur Durchspülungstherapie bei Erkrankungen der ableitenden Harnwege angewendet. Der Extrakt wird von der Kosmetikindustrie zur Herstellung von Haarwässern verwendet.





## Brunnenkresse

*Nasturtium officinale*



**Wuchs:** Kriechend, teilweise aufsteigend; bis zu 70 cm lang; an den Verzweigungen Wurzeln bildend.

**Blatt:** Unpaarig gefiedert; Blättchen rundlich; klein; sattgrün.

**Blüte:** Juni-August; weiß; kurze Ähren.

**Frucht:** Schoten.

**Standort:** Halbschattig; nahrhafte, feuchte Böden an fließenden Gewässern.

**Vermehrung/Pflege:** Brunnenkresse wird durch Aussaat im Frühjahr oder durch Stecklinge vermehrt. Während der Anzucht der Pflänzchen muss das Substrat ständig nass gehalten werden. Die jungen Pflanzen werden im Abstand von etwa 7 cm gepflanzt und stets sehr nass gehalten. Der regelmäßige Rückschnitt fördert einen buschigen Wuchs.

**Ernte:** Junge Triebe können während des

ganzen Jahres gesammelt und frisch verzehrt werden.

**Verwendung:** Die scharf-bitter schmeckenden Blätter sind ein schönes Gewürz für Salat, Eierspeisen, Kräuterbutter und Kräuterquark.

**Hinweis:** Die Geschichte der Brunnenkresse als Heilpflanze lässt sich bis in die Spätantike zurückverfolgen. Die Pflanze wurde auch in den mittelalterlichen Klostergärten kultiviert. Die Volksheilkunde schätzt Brunnenkressesalat zu Frühjahrskuren und wendet sie bei Stoffwechselstörungen und gelegentlich auch bei rheumatischen Beschwerden und Entzündungen an.



## Dill, Garten- *Anethum graveolens*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe straff aufrecht bis locker buschig; 80–125 cm hoch.

**Blatt:** Fein gefiedert.

**Blüte:** Juni–August; grünlich gelb; große gewölbte Doppeldolden.

**Frucht:** Spaltfrüchte.

**Standort:** Sonnig; tiefgründige, nährhafte, frische Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Dill wird im April direkt im Freiland breitwürfig oder in Reihen im Abstand von 25–30 cm ausgesät. Die Folgeaussaat ist bis August möglich. Häufig sind bessere Kulturergebnisse zu erwarten, wenn das Kraut anschließend im Garten verwildert.

**Ernte:** Während der gesamten Vegetationsperiode können frische Blätter und Blüten geerntet werden. Die Samen werden nach

2–3 monatiger Kulturzeit kurz vor der vollständigen Reife geerntet und nachgetrocknet.

**Verwendung:** Blätter und Blüten gelten frisch oder getrocknet als beliebtes Gewürz von Salaten, Fisch und Saucen. Die Samen werden zum Einlegen von Gurken und zum Herstellen von Kräuternessig verwendet.

**Hinweis:** Die Urheimat des Dills ist Persien. Schon die Ägypter kannten Dill als Heilpflanze gegen Kopfschmerzen. In Deutschland wurde die Pflanze erstmals im Klosterplan von St. Gallen erwähnt und in Klostergärten angebaut. In der Volksmedizin gilt der Tee aus Dillfrüchten als wirksam bei Verdauungsstörungen und bei Appetitlosigkeit.



## Dost, Diptam- *Origanum dictamnus*



**Wuchs:** Breitbuschig; 15–30 cm hoch; Polster bildend.

**Blatt:** Rundlich; silbrig behaart; klein.

**Blüte:** Juli–September; rosafarben; mit Tragblättern; Scheinähren.

**Frucht:** Klausenfrüchte.

**Standort:** Sonnig; durchlässige, trockene Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Diptam-Dost ist bei uns nur für die Gefäßkultur geeignet. Die Aussaat erfolgt ab März unter Glas. Die Pflanzen dürfen nur sparsam gegossen werden. Diptam-Dost wird bei frostfreien Temperaturen an einem hellen Standort überwintert. Die Pflanzen können im Frühjahr zurückgeschnitten werden.

**Ernte:** Junge Blätter und Triebe können während der gesamten Vegetationsperiode ge-

sammelt und frisch verzehrt werden. Zum Anlegen von Vorräten werden krautige Pflanzenteile während der Blütezeit gesammelt und getrocknet.

**Verwendung:** Die mild-aromatischen Blätter werden wie Majoran zum Würzen von mediterranen Speisen verwendet. Die Blüten eignen sich als Garnierung. Das getrocknete Kraut kann als Tee verwendet werden und ist zum Herstellen von Duftkissen und -schalen geeignet.

**Hinweis:** Diptam-Dost ist eine Pflanze der kretischen Mythologie. Schon Aphrodite soll die Heilkraft der Pflanze gekannt haben. Der Legende nach haben kretische Wildziegen nach Pfeilverletzungen zur Wundheilung von dem Kraut gegessen.





## Dost, Gewöhnlicher

*Origanum vulgare*



**Wuchs:** Dichtbuschig, bis 50 cm hoch; Stängel rötlich; verholzende Ausläufer bildend.

**Blatt:** Eiförmig; ganzrandig; abgerundet; flaumig behaart.

**Blüte:** Juli–September; rosa oder weiß; Trugdolden.

**Frucht:** Klausenfrüchte.

**Standort:** Sonnig; durchlässige, trockene Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Dost wird durch Aussaat im Freiland ab April oder durch Teilung des Wurzelstockes im Herbst vermehrt. In rauen Lagen benötigt die Pflanze einen leichten Winterschutz.

**Ernte:** Junge Blätter und Triebe können während der gesamten Vegetationsperiode gesammelt und frisch verzehrt werden. Zum Anlegen von Vorräten werden krautige Pflanzenteile während der Blütezeit gesammelt und getrocknet.

**Verwendung:** Oregano ist frisch oder getrocknet ein beliebtes Gewürz für Pizza, Salate und Nudelgerichte.

**Hinweis:** Dost war bereits den Griechen als Heilmittel und Gewürz bekannt. Die Pflanze galt auch als Dämonen abwehrendes Kraut. Im Mittelalter wurde Dost als Hexenabwehrpflanze angesehen und sollte vor dem Teufel schützen. Die Volksmedizin verwendet Dost bei Erkrankungen der Atemwege und bei Verdauungsbeschwerden. Das ätherische Öl wird heute in der Kosmetik-, Parfümerie- und Seifenindustrie verwendet und ist Bestandteil vieler Kräuterlikörrezepturen.



## Eberraute

*Artemisia abrotanum*



**Wuchs:** Buschig; 90–120 cm hoch.

**Blatt:** Wintergrün; 2–3fach gefiedert; Blättchen nadelförmig; graugrün.

**Blüte:** Juli–Oktober; blassgelb; rispenartigen Blütenstände.

**Frucht:** Achänen. Die Samen reifen in unserem Klima nicht aus.

**Standort:** Sonnig; magere, kalkhaltige, durchlässige, Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Der ausdauernde Strauch wird durch Stecklinge vermehrt.

**Ernte:** Während des ganzen Sommers können junge Triebspitzen geerntet werden. Zum Trocknen werden auch blühende Zweige verwendet.

**Verwendung:** Eberraute wird frisch oder getrocknet zum Würzen von Saucen, Fleischgerichten und Salaten werden. Wegen seines

sehr intensiven Geschmacks sollte das Kraut nur sparsam verwendet werden.

**Hinweis:** Die Eberraute war schon im Altertum eine geschätzte Heilpflanze. Bei uns ist sie seit dem 9. Jahrhundert bekannt und wurde jahrhundertlang in Kloster- und Bauerngärten angebaut. Die Volksheilkunde nutzte die Pflanze zur Anregung der Magen- und Gallensaftsekretion. Heute ist die Eberraute weitestgehend in Vergessenheit geraten.



## Engelwurz

*Angelica archangelica*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe straff aufrecht, im oberen Teil verzweigt; bis 250 cm hoch.

**Blatt:** 2–3fach gefiedert; Blättchen spitz; gezähnt; hellgrün.

**Blüte:** Juni–Juli; grünlich; große, halbkugelige Dolden.

**Frucht:** Spaltfrüchte.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig; nährhafte, durchlässige, feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Engelwurz wird durch Direktaussaat im frühen Herbst vermehrt. Die Saat läuft erst nach Frosteinwirkung im Frühjahr auf. Die Pflanzen werden dann auf den Abstand von mindestens einem Meter vereinzelt.

**Ernte:** Frische Blätter und Blattstiele können während des ganzen Sommers geerntet werden, Früchte und Wurzeln im späten Herbst.

**Verwendung:** Frische Blätter und Blattstiele gelten als Delikatesse. Sie werden zum Würzen von Suppen, Saucen und Salaten verwendet. Stängelabschnitte können als Gemüse gegessen oder kandiert werden. Die Engelwurz Wurzel kann als Gewürz verwendet werden.

**Gefahren:** Vorsicht im Umgang mit der Pflanze, fototoxische Substanzen können eine Dermatitis erzeugen.

**Hinweis:** Erst seit dem 14. Jahrhundert wurde die Engelwurz in Mitteleuropa als Heilpflanze geschätzt. Sie wurde in Klostergärten angebaut. Die Wurzeln sind Bestandteil von Teemischungen gegen Magen- und Darmstörungen. Für die Likörindustrie sind die Wurzeln Rohstoff zur Herstellung von Bitterschnäpsen.





## Erdbeere

*Fragaria vesca*



**Wuchs:** Grundständige Blattrosette; bis 25 cm hoch; Ausläufer treibend.

**Blatt:** Wintergrün; 3-zählig; grob gezähnt; unterseits grauweiß behaart.

**Blüte:** Mai-Juni; weiß; Trugdolden.

**Frucht:** Aus Nüsschen zusammengesetzte Scheinfrüchte.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig; nahrhafte, frische bis feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Erdbeeren werden im Sommer über Ausläufer vermehrt, die nach dem Bewurzeln abgeschitten und umpflanzt werden.

**Ernte:** Im Frühjahr werden junge Blätter geerntet, im Sommer reife Früchte.

**Verwendung:** Die Früchte werden frisch gegessen oder zum Herstellen von Desserts und Getränken verwendet. Erdbeerblätter

und getrocknete Früchte sind häufig Bestandteil von Hausteemischungen.

**Hinweis:** In der Antike war die Erdbeere als Heilpflanze unbekannt. Auch in den mittelalterlichen Kräuterbüchern wird sie nur vereinzelt aufgeführt. Große Beachtung fand sie dagegen in der Volksmedizin, die Erdbeerblätter als Tee bei leichten Durchfällen und zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum verwendet.



## Estragon

*Artemisia dracunculus*



**Wuchs:** Breitbuschig; bis 150 cm hoch; stark verzweigt; überwiegend verholzt.

**Blatt:** Lanzettlich; hellgrün.

**Blüte:** August–Oktober; gelb; Trauben; blüht selten.

**Frucht:** Achänen.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig; nährhafte, frische bis feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Der Russische Estragon kann durch Aussat oder durch Teilung im Frühjahr vermehrt werden. Der Französische Estragon bildet bei uns keine Früchte aus, er wird im Frühjahr durch Wurzelausläufer oder Blattstecklinge vermehrt. Der Pflanzabstand beträgt 40 × 40 cm.

**Ernte:** Blätter oder Triebspitzen des Französischen Estragons können während des ganzen Sommers geerntet werden. Der Rus-

sische Estragon wird kurz vor der Blüte geerntet, sein Aroma ist dann am intensivsten.

**Verwendung:** Estragon wird am besten frisch, seltener auch getrocknet als Gewürz von Suppen, Salaten und Saucen sowie zum Einlegen von Gurken verwendet.

**Hinweis:** Estragon ist bei uns in zwei Kulturformen bekannt. Der Russische Estragon ist sehr winterfest, besitzt aber wenig Würzkraft. Der Französische Estragon schmeckt feinwürzig und delikat. Er ist in der Kultur anspruchsvoller und benötigt eine etwas geschützte Lage.





## Fenchel

*Foeniculum vulgare*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe straff aufrecht; im oberen Teil verzweigt; 80–200 cm hoch.

**Blatt:** Sehr fein gefiedert.

**Blüte:** Juli–September; gelb; Doppeldolden.

**Frucht:** Spaltfrüchte.

**Standort:** Sonnig; tiefgründige, nährhafte, kalkhaltige, feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Fenchel wird im Frühjahr im Saatbeet in Reihen mit dem Abstand von 20–25 cm gesät. Im Frühjahr des zweiten Jahres werden die Pflanzen auf einen Abstand von 40 × 60 cm verpflanzt.

**Ernte:** Einzelne junge Blätter können laufend geerntet werden. Die Früchte reifen im Spätsommer. Dolden mit reifen Samen werden abgeschnitten und zum Trocknen aufgehängt. Junge Blätter können frisch geerntet werden.

**Verwendung:** Frische Blätter werden zum Würzen von Salaten, Fisch und Saucen verwendet. Fenchel ist ein beliebtes Gewürz von Backwaren und Likören.

**Hinweis:** Die Geschichte der Anwendung des Fenchels lässt sich bis in die Antike zurückverfolgen. Auch in den mittelalterlichen Klostergärten wurde Fenchel angebaut. Die Volksmedizin schätzt Fencheltee als milchbildendes Getränk für stillende Frauen. Fenchelfrüchte sind heute Bestandteil von Husten-, Abführ- und Magen-Darm-Tees. Der größte Teil der Welternte wird zur Gewinnung des in der Aroma-, Lebensmittel- und Kosmetikindustrie benötigten Anethols verwendet.



## Fingerkraut, Gänse- *Potentilla anserina*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe aufrecht; 20–40 cm hoch; Ausläufer treibend.

**Blatt:** Unpaarig gefiedert; Blättchen länglich; scharf gesägt; unterseits weißfilzig.

**Blüte:** Mai–August; goldgelb; Schalenblüten.

**Frucht:** Scheinbeeren.

**Standort:** Sonnig; durchlässige, auch steinige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Gänse-Fingerkraut wird durch Aussaat oder durch Teilung des Wurzelstockes vermehrt. Die Aussaat erfolgt im Herbst (Gänse-Fingerkraut ist Frostkeimer), die Teilung im Frühjahr. Die anspruchslosen Pflanzen können in größeren Abständen gepflanzt werden, sie breiten sich schnell aus.

**Ernte:** Blätter und Blüten werden zur Blütezeit gesammelt und frisch verwendet oder getrocknet. Wurzeln werden im Herbst aus-

gegraben, gut gereinigt und anschließend schonen getrocknet.

**Verwendung:** Blätter und Blüten eignen sich frisch zur Zubereitung von Salaten und Gemüse. Getrocknete Pflanzenteile werden zur Zubereitung von Tees verwendet.

**Hinweis:** Die Volksheilkunde verwendet Gänse-Fingerkraut als Tee zum Spülen und Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum und in Umschlägen bei schlecht heilenden Wunden. Gänse-Fingerkraut oder dessen Wurzeln sind häufig Bestandteil von Frauentees oder Leber-Galle-Tees.



## Flohsame, Schwarzer

*Psyllium afrom*



**Wuchs:** Aufsteigend bis aufrecht; 20–40 cm hoch.

**Blatt:** Lineal-lanzettlich; ganzrandig mit wenigen Zähnen; lang zugespitzt; borstig behaart.

**Blüte:** Mai–Juli; cremeweiß, panaschiert; köpfchenartige Ähren.

**Frucht:** Kapseln.

**Standort:** Sonnig; durchlässige, frische Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Der Schwarzer Flohsame wird im Frühjahr in Reihen im Abstand von etwa 20 cm gesät.

**Ernte:** Bevor der Samen ausfällt, werden im Sommer reife Fruchtstände geerntet und nachgetrocknet.

**Verwendung:** Die reifen Samen werden ballaststoffreichen Speisen beigemischt.

**Hinweis:** Flohsamen werden pharmazeutisch genau wie der Indische Flohsamen (*Psyllium ovatum*) als mildes Abführmittel bei chronischer Verstopfung oder bei Durchfall und bei Reizdarm angewendet. Sie sind auch Bestandteil von industriell hergestellten Abführmitteln.





## Frauenmantel

*Alchemilla xanthochlora*



**Wuchs:** Breitbuschig; bis 50 cm hoch; horstig.

**Blatt:** 7–9lappig; gezähnt; weich behaart.

**Blüte:** Juni–Juli; Nachblüte häufig im Herbst; grünlichgelb; knäuelartig in Rispen.

**Frucht:** Nüsschen.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig; humusreiche, durchlässige, nicht zu trockene Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Frauenmantel wird durch Aussaat oder durch Teilung des Wurzelstockes vermehrt. Die Aussaat erfolgt im Spätsommer oder im Frühjahr direkt in das Beet oder zur Vorkultur in den Topf. Die Teilung des Wurzelstockes kann im Herbst erfolgen. Die jungen Pflanzen werden in einem Abstand von 30–40 cm gepflanzt.

**Ernte:** Im Sommer werden Blätter oder blühendes Kraut geerntet und frisch verwendet

oder schonend getrocknet. Das weich behaarte Kraut wird im abgetrockneten Zustand geerntet.

**Verwendung:** Frische Blätter sind Zutaten für Salate oder Suppen. Das getrocknete Frauenmantelkraut wird zur Zubereitung von Tee verwendet.

**Hinweis:** Schon die alten Germanen kannten Frauenmantel als Götter- und Zauberpflanze. Die Volksmedizin verwendet den Tee als Mittel gegen Beschwerden der Wechseljahre, bei zu starken Monatsblutungen und auch als Blutreinigungskur. Heute wird das Kraut als Tee oder in Teemischungen bei Magen- und Darmstörungen und bei unspezifischen Durchfällen angewendet.





## Gänseblümchen

*Bellis perennis*



**Wuchs:** Rosette; etwa 15 cm hoch; breitet sich rasenähnlich aus.

**Blatt:** Wintergrün; spatelförmig; grundständig.

**Blüte:** März–November; gelb; körbchenartig stehende Röhrenblüten; rosa-weiße Strahlenblüten.

**Frucht:** Achänen.

**Standort:** Sonnig; nährhafte, frische Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Gänseblümchen werden durch Aussaat im Frühjahr oder durch Teilung des Wurzelstockes im Herbst vermehrt.

**Ernte:** Die Frühlingsblätter werden frisch verwendet. Das ganze blühende Kraut kann im Sommer geerntet und getrocknet werden.

**Verwendung:** Frische Frühlingsblätter sind Zutaten von Salaten und Frühlingsquark, das getrocknete Kraut wird als Tee zur Blut-

reinigung angewendet. Die frisch gepflückten Blüten sind essbar und können als Garnierung von verschiedenen Speisen verwendet werden.

**Hinweis:** Das Gänseblümchen erfuhr bereits im Mittelalter große Wertschätzung. Die heutige Volksheilkunde verwendet die Pflanze zur Appetitanregung, als Magen-, Leber- und Gallemitte, bei Husten, Hautleiden und als Blutreinigungsmittel.



## Hundskamille, Färber- *Anthemis tinctoria*



**Wuchs:** Buschig; 30–60 cm hoch.

**Blatt:** Doppelt fiederspaltig; gekräuselt; grau-grün.

**Blüte:** Juli–September; goldgelbe Körbchenblüten mit langen Zungenblüten.

**Frucht:** Achänen.

**Standort:** Sonnig; magere Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Die Färber-Hundskamille wird durch Aussaat im Frühjahr (Lichtkeimer) oder durch Teilung des Wurzelstockes im Herbst vermehrt. Die Stauden benötigen einen Endabstand von etwa 30 × 30 cm.

**Ernte:** Blätter, Blüten und Stängel werden im Sommer gesammelt und frisch verwendet oder getrocknet.

**Verwendung:** Frische Blätter werden auf Brot gegessen oder als Würze für Kräuterquark verwendet. Frische Blüten werden als Gar-

nierung verschiedener Speisen verwendet oder in Honig eingelegt. Getrocknete Blüten sind schönender Bestandteil von Teemischungen.

**Hinweis:** Die Färber-Hundskamille ist eine alte Färberpflanze. Getrocknete Blüten können zum Färben von Naturtextilien verwendet werden. Die Pflanze wurde früher wie die Echte Kamille als Heiltee bei verdorbenen Mägen oder zur Beruhigung von unruhigen Babys angewendet.



## Ingwer

*Zingiber officinale*



**Wuchs:** Aufrecht; bis 1m hoch.

**Blatt:** Schmal-lanzettlich.

**Blüte:** Juni-Juli; gelb mit purpurfarbenem Rand; zapfenartige Ähren mit großen, grünen Deckblättern.

**Standort:** Halbschattig, warm, hohe Luftfeuchtigkeit.

**Vermehrung/Pflege:** Ingwer wird durch Rhizomteilung vermehrt.

**Ernte:** Nach 8–10 Monaten Kulturzeit wird das fleischige Rhizom aus der Erde genommen und frisch oder getrocknet verwendet.

**Verwendung:** Ingwer zählt zu den bekannteren Küchenkräutern und Gewürzen. Geriebene Ingwerknollen schmecken brennend scharf und würzig. Ingwer gilt als das Gewürz für die asiatische Küche. Er wird zum Würzen von Suppen, Saucen, Currygerich-

ten und auch Desserts und Kuchen verwendet. Ingwer wird häufig in der Getränke- (Ginger Ale) sowie in der Lebensmittelindustrie verwendet.

**Hinweis:** Ingwer ist eines der ältesten und beliebtesten Gewürze der Welt. Konfuzius liebte ihn über alles und auch in Rom schätzte man dieses Gewürz sehr. Ingwer wird bis heute insbesondere in der asiatischen Alternativmedizin zur Behandlung von Rheuma, Muskelschmerzen oder Erkältungen verwendet.



## Johanniskraut

*Hypericum perforatum*



**Wuchs:** Aufrecht; im oberen Bereich verzweigt; bis 90 cm hoch; Ausläufer treibend.

**Blatt:** Linealisch bis eiförmig; durchscheinend punktiert.

**Blüte:** Juni–September; goldgelb; Trugdolden.

**Frucht:** Kapseln.

**Standort:** Sonnig; nährhafte, gut durchlässige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Johanniskraut wird im Frühjahr direkt in das Freiland gesät. Die Pflanzen werden später auf einen Abstand von 30–40 cm vereinzelt. Bei guten Standortbedingungen ist die Pflanze anspruchslos und absolut winterhart.

**Ernte:** Im Sommer werden Blätter, Blüten und Triebe geerntet und frisch verarbeitet oder getrocknet.

**Verwendung:** Blätter und Triebe gelten als Würze für Fischgerichte oder für Kräuterköcher.

**Gefahren:** Die Pflanze gilt als sehr schwach giftig. Bei Einnahme höher dosierter Präparate kann es durch Einwirkung von UV-Licht zu fototoxischen Reaktionen auf der Haut kommen.

**Hinweis:** Johanniskraut ist seit der Antike als Heilpflanze bekannt und wurde später von den Kräuterbuchautoren des Mittelalters beschrieben. Johanniskrautöl (Rotöl) ist ein Auszug aus frischen Blüten und wird äußerlich als Wundheilmittel verwendet. Johanniskraut wirkt als Tee oder als Bestandteil von Teemischungen bei nervöser Unruhe und bei leichten Verstimmungszuständen.





## Kamille

*Matricaria recutita*



**Wuchs:** Locker buschig; stark verzweigt; bis 50 cm hoch.

**Blatt:** Fein gefiedert.

**Blüte:** Juni–Juli; gelbe Röhrenblüten, weiße Zungenblüten; hohler Blütenboden.

**Frucht:** Achänen.

**Standort:** Sonnig; humusreiche, leicht lehmige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Kamille wird durch Direktaussaat im April vermehrt.

**Ernte:** Während des ganzen Sommers werden Blütenköpfchen geerntet und schonend getrocknet.

**Verwendung:** Die Blüten werden frisch oder getrocknet zur Herstellung von Kräuterkissen oder als Teeaufguss verwendet.

**Gefahren:** Kamillentee ist nicht zum Dauergebrauch geeignet. Eine Überdosierung kann

zu Schwindel und Nervosität führen. Der häufige Umgang mit getrockneten Kamillenblüten kann Allergien auslösen.

**Hinweis:** Kamille ist eine uralte Heilpflanze. Im alten Ägypten wurde sie als Blume des Sonnengottes verehrt. Dioskurides beschrieb Kamille und auch die Klosterheilkunde bediente sich der Heilkraft der Pflanze. Kamille wird innerlich bei Erkrankungen im Magen- und Darmbereich, bei Verdauungsstörungen sowie bei Menstruationsbeschwerden verwendet. Äußerlich wird Kamille in Form von Salben, Umschlägen und Bädern bei Entzündungen der Haut und der Schleimhäute angewendet.



## Kapuzinerkresse

*Tropaeolum majus*



**Wuchs:** Buschig, niederliegend oder rankend; Triebe bis zu 3 m lang.

**Blatt:** Rundlich bis schildförmig; entfernt gekerbt; hellgrün, teilweise bläulich bereift.

**Blüte:** Juli–Oktober; gelb, orangerot oder rot; Trichterblüten, gespornt; duftend.

**Frucht:** Schließfrüchte.

**Standort:** Sonnig; nährhafte, durchlässige, frische Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Große Kapuzinerkresse wird durch Aussaat vermehrt.

**Ernte:** Während des ganzen Sommers können bei Bedarf frische Blätter, Blüten, Blütenknospen und unreife Samen geerntet werden.

**Verwendung:** Blätter und Blüten werden als Salat angemischt oder Salaten beigemischt. Fein geschnittene Blätter werden auf Butter-

brot oder in Kräuterquark gegessen. Geschlossene Blütenknospen und unreife Samen werden mit Gewürzen in Essig eingelegt und in der Küche als Kapernersatz verwendet. Die Blüten werden zum Garnieren verschiedener Speisen verwendet.

**Gefahren:** Bei Berührung der Pflanze können Hautreizungen ausgelöst werden. Der Genuss allzu vieler Blätter kann zu Magen- und Darmreizungen führen.

**Hinweis:** Kapuzinerkresse wurde im 17. Jahrhundert nach Europa gebracht und seither als Zierpflanze in Gärten angebaut. Die Pflanze ist reich an antibiotischen Substanzen und wurde von den Indianern Südamerikas zur Wundheilung verwendet.



## Katzenminze

*Nepeta cataria*



**Wuchs:** Aufrecht; lockerbuschig; bis 100 cm hoch.

**Blatt:** Oval; grob gezähnt; lang zugespitzt; graugrün.

**Blüte:** Juni–September; rosaweiß; Scheinquirle.

**Frucht:** Klausenfrüchte.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig; nährhafte, durchlässige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Katzenminze wird durch Aussaat im Frühjahr oder durch Teilung der Pflanzen nach der Blüte vermehrt. Die Jungpflanzen werden in einem Abstand von etwa 40 × 40 cm gepflanzt. Nach dem ersten Blütenflor kann die Pflanze zurückgeschnitten werden, um das Wachstum eines zweiten Blütenflores anzuregen.

**Ernte:** Junge Blätter werden während des

ganzen Jahres gesammelt und frisch verzehrt. Ganze Triebe werden zur Blütezeit geschnitten und getrocknet.

**Verwendung:** Das Kraut wird frisch oder getrocknet als Gewürz für Suppen und Saucen verwendet. Die Blüten gelten als Würze oder werden als Bestandteil von Teemischungen verwendet.

**Hinweis:** Katzenminze wurde bis ins späte Mittelalter als Heilpflanze bei Erkältungskrankheiten und bei Verdauungsbeschwerden angewendet.





## Kerbel

*Anthriscus cerefolium*



**Wuchs:** Aufrecht, 30–60 cm hoch.

**Blatt:** 3–4fach gefiedert; hellgrün.

**Blüte:** Mai–August; weiß; Dolden.

**Frucht:** Spaltfrüchte.

**Standort:** Halbschattig; lockere, mäßig feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Kerbel wird ab März im Freiland in Reihen mit 30 cm Abstand gesät. Folgeaussaaten sind bis August möglich.

**Ernte:** Junge Blätter werden vor der Blüte geerntet und frisch verwendet. Für Heilzwecke wird das ganze blühende Kraut geerntet und anschließend getrocknet.

**Verwendung:** Frische Blätter werden als Beigabe von Suppen, Saucen, Quark und Salaten verwendet. Dabei sollen die Blätter nicht mitgekocht werden, sie verlieren sonst viel von ihrem Aroma.

**Hinweis:** Kerbel war als Heil- und Gewürzpflanze bereits in der Antike bekannt. Es wurde von Karl dem Großen empfohlen und in den Klostergärten des Mittelalters angebaut. Die Volksheilkunde verwendet Kerbel bis heute in Form von Saft oder Tee zu Frühjahrskuren. Das Kraut gilt als wassertreibend und blutreinigend.





## Klee, Wiesen- *Trifolium pratense*



**Wuchs:** Aufrecht, 20–30 cm hoch.

**Blatt:** Wintergrün; 3-teilig; Blättchen elliptisch bis rundlich; ganzrandig; weiß gefleckt.

**Blüte:** Mai–Oktober; purpurrot oder rosa; Köpfchen.

**Frucht:** Hülsen.

**Standort:** Sonnig; nährhafte, frische Lehm-böden.

**Vermehrung/Pflege:** Einmal im Garten angesiedelt, ist Klee kaum wieder zu entfernen. Sinnvoller ist es, Klee auf Wiesen in der Umgebung zu sammeln.

**Ernte:** Während des ganzen Sommers können Wiesen-Kleeblätter und -blüten gesammelt werden.

**Verwendung:** Junge Blätter und Triebe werden als Spinatkräuter verwendet. Blätter und

Blüten werden getrocknet und als Teekräuter verwendet.

**Hinweis:** Schon vor Jahrhunderten galt Klee als Wundermittel gegen verschiedene Krankheitsbilder. Die Volksheilkunde verwendet Wiesen-Klee bei Krankheiten wie Durchfall, Bronchitis, Hautproblemen und Depressionen. Heute gilt das Kraut als wirksam gegen Beschwerden in den Wechseljahren der Frau.



## Knoblauch

*Allium sativum*



**Wuchs:** Aufrecht; bis 80 cm hoch; eintriebig.

**Blatt:** Linealisch; ganzrandig; zugespitzt; meist hängend; graugrün.

**Blüte:** Mai-Juni; rötlich weiß; halbkugelige Dolden; anfangs von einem Hochblatt umgeben; meist steril.

**Frucht:** Knoblauch fruchtet selten.

**Standort:** Sonnig; gut durchlässige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Im zeitigen Frühjahr oder im Spätsommer werden einzelne Zehen oder Brutzwiebeln 5 cm tief in den Boden gesteckt. Der Reihenabstand beträgt 15 cm.

**Ernte:** Die Zwiebeln sind reif, sobald das Laub im Hochsommer vergilbt ist. Sie werden ausgegraben, kurz getrocknet und in einem luftigen Raum gelagert. Brutzwiebeln und frische Blätter können bei Bedarf geerntet und direkt verwendet werden.

**Verwendung:** Knoblauch wird frisch oder getrocknet zum Würzen von Salaten, Suppen, Fleisch und Gemüse verwendet.

**Hinweis:** Knoblauch wird seit 5000 Jahren kultiviert. Es ist bekannt, dass Ägypter, Phönizier, Römer, Griechen und Germanen den Knoblauch als Gewürz und auch als Heilmittel sehr schätzten. Knoblauch gilt als wirksam bei Blähungen, bei chronischen Darminfektionen und bei Erkrankungen der Atemwege. Knoblauchkapseln werden heute auch zur Vorbeugung von altersbedingten Gefäßveränderungen, zur unterstützenden Behandlung von Bluthochdruck und bei erhöhten Blutfettwerten angewendet.



## Knorpelmöhre

*Ammi majus*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe straff aufrecht; 30–100 cm hoch.

**Blatt:** Fein gefiedert.

**Blüte:** Juni–Oktober; weiß; zusammengesetzte Dolden.

**Frucht:** Spaltfrüchte.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig; nährhafte, mäßig trockene Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Die Knorpelmöhre wird ab April im Freiland ausgesät. Der Reihenabstand beträgt 30 cm.

**Ernte:** Junge Blätter werden bei Bedarf und reife Früchte im Herbst geerntet.

**Verwendung:** Frische oder getrocknete Früchte können wie Kümmel als Gewürz verwendet werden, frische Blätter ähneln Petersilie.

**Gefahren:** Vorsicht im Umgang mit der Pflanze, fototoxische Substanzen können bei emp-

findlichen Personen eine Kontaktdermatitis erzeugen.

**Hinweis:** Die Knorpelmöhre wird auch pharmazeutisch verwendet. Der Extrakt wirkt innerlich wie äußerlich bei Schuppenflechte und bei Weißhäutigkeit.



## Koriander

*Coriandrum sativum*



**Wuchs:** Aufrecht; verzweigt; 50–70 cm hoch.  
**Blatt:** Untere Blätter dreilappig; obere Blätter fiederteilig.

**Blüte:** Juni–August; weiß bis zartrosa; Dolden.

**Frucht:** Spaltfrüchte.

**Standort:** Sonnig; gut durchlässige, warme Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Koriander wird durch Direktaussaat im Frühling in den schon erwärmten Boden gesät. Der Reihenabstand beträgt etwa 30 cm, der Pflanzenabstand in den Reihen etwa 10–15 cm.

**Ernte:** Blätter werden im Frühjahr geerntet und frisch verwendet. Früchte werden kurz vor der Vollreife geerntet und getrocknet.

**Verwendung:** Korianderblätter sind Bestandteil von asiatischen Würzmischungen wie

das indische Curry. Viel häufiger werden die getrockneten Früchte verwendet. Die Körner werden als Lebkuchengewürz, als Gewürz von eingemachtem Kürbis und Roter Beete sowie zum Würzen von Soßen und Marinaden verwendet.

**Hinweis:** Koriander zählt zu den ältesten uns bekannten Gewürzpflanzen. Bei uns wird Koriander seit dem Mittelalter in Klostergärten und später auch in Bauerngärten angebaut. Koriander ist häufig Bestandteil von Teemischungen zur Behandlung von Verdauungsstörungen und krampfartigen Magen-Darm-Störungen. Koriander ist Rohstoff für die Likörindustrie.





## Kresse, Garten- *Lepidium sativum*



**Wuchs:** Aufrecht, 30–50 cm hoch.

**Blatt:** Grundblätter fiederteilig; obere Blätter länglich-eiförmig; blaugrün.

**Blüte:** Mai–Juli; weiß; Trauben.

**Frucht:** Schötchen.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig; wächst auf jedem Gartenboden.

**Vermehrung/Pflege:** Kresse wird ab März durch Aussaat im Freiland vermehrt. Die Kulturzeit ist ausgesprochen kurz, Kresse muss ständig nachgesät werden. Unter Glas kann das Kraut ganzjährig kultiviert werden.

**Ernte:** Bei Bedarf werden junge Blätter geschnitten und stets frisch verwendet.

**Verwendung:** Frische Kresse ist pikant und passt gut zu Salat, Eiern und Quark. Sie schmeckt gut auf Butterbrot und eignet sich

zum Garnieren von Fischgerichten, Salat und Gemüse.

**Hinweis:** Garten-Kresse wurde bereits von Karl dem Großen empfohlen und in unseren Kloostergärten kultiviert. Die Volksmedizin schätzt die Garten-Kresse bis heute zur Anwendung bei Frühjahrskuren.



## Kümmel, Wiesen- *Carum carvi*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe aufrecht; verzweigt; bis 120 cm hoch.

**Blatt:** Wintergrün; 2-3fach gefiedert.

**Blüte:** Mai-Juli; weißen, (selten) rosafarben; Dolden.

**Frucht:** Spaltfrüchte.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig; tiefgründige, nährhafte, frische Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Kümmel wird im Frühjahr oder Spätsommer durch Direktaussaat vermehrt. Der Reihenabstand beträgt 30-35 cm. Kümmel ist Lichtkeimer, das Saatbeet darf nur dünn mit Erde abgedeckt werden.

**Ernte:** Im ersten Jahr können nur junge Blätter geerntet werden, im zweiten Jahr die reifen Samen.

**Verwendung:** Junge Blätter werden genau wie Blüten oder Wurzeln zum Würzen von

Salaten verwendet. Sehr viel verbreiteter ist jedoch die Verwendung der getrockneten Samen als Gewürz von Fleischgerichten, Kohl, Käse oder Quark.

**Hinweis:** Kümmel wird bereits in antiken Quellen als Gewürz beschrieben und erfreut sich bis heute großer Beliebtheit. Die Ärzte der Antike nutzten Kümmel als Mittel gegen Nasenbluten, Oberbauch- und Atembeschwerden. Kümmeltee wird heute bei Völlegefühl, bei krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, bei Blähungen und bei Gallenbeschwerden angewendet. Kümmel ist Rohstoff zur Herstellung von Likör und Branntwein.



## Lavendel

*Lavandula angustifolia*



**Wuchs:** Buschig; verzweigt; 30–60 cm hoch; im unteren Bereich verholzend.

**Blatt:** Immergrün; länglich; silbriggrau; schmal; eingerollt.

**Blüte:** Juni–August; blau oder lilafarben; zu Quirlen angeordnete Ähren.

**Frucht:** Klausenfrüchte.

**Standort:** Sonnig; gut durchlässige, kalkhaltige, trockene Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Lavendelarten werden durch Aussaat oder seltener durch Stecklinge vermehrt. Bei rauem Klima ist Winterschutz erforderlich.

**Ernte:** Junge Blätter können während der gesamten Vegetationsperiode geerntet werden. Die Blütenstiele werden nach ihrem vollständigen Aufblühen geerntet, gebündelt und getrocknet.

**Verwendung:** Junge Blätter werden in geringen Mengen als Würze für Fischgerichte, Eintopf und Geflügel verwendet. Getrocknete Blüten werden für den Aufguss von Tee verwendet und eignen sich als Garnierung von Süßspeisen oder zur Herstellung von Lavendelzucker.

**Hinweis:** Die Heilkräfte dieser Pflanze wurden erstmals von Hildegard von Bingen beschrieben. Lavendelblüten werden als Tee oder in Teemischungen bei Unruhe, bei Einschlafstörungen sowie bei Migräne verwendet. Lavendel ist wirksam gegen Motten und wird zusammen mit Melisse und Hopfen in Schlaf- und Kräuterkissen verwendet. Die Kosmetikindustrie verarbeitet Lavendelöl in großen Mengen.





## Lein

*Linum usitatissimum*



**Wuchs:** Straff aufrecht; im oberen Bereich verzweigt; bis 100 cm hoch.

**Blatt:** Schmal lanzettlich; sitzend; klein.

**Blüte:** Juni–August; hellblau (gelegentlich weiß) mit deutlichen Adern; leicht duftend.

**Frucht:** Kapseln.

**Standort:** Sonnig; nährhafte, gut durchlässige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Lein wird durch Direktaussaat im Frühjahr vermehrt.

**Ernte:** Blätter können während der gesamten Vegetationsphase geerntet werden. Die Samen reifen im Sommer.

**Verwendung:** Frische Blätter werden als Beigabe zu Salaten verwendet. Leinsamen werden häufig in Müsli gemischt oder zum Backen verwendet. Leinöl gilt als wertvolles Speiseöl.

**Hinweis:** Leinkraut wird schon seit vorgeschichtlicher Zeit als Öl- und Faserpflanze angebaut. Die Volksmedizin verwendet Leinsamen seit Menschengedenken vor allem als mildes Abführmittel. Leinsamenschleim wirkt bei entzündlichen Erkrankungen des Magen-Darm-Kanals. Der Aufguss hat sich als Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum bewährt und hilft bei Reizhusten und Heiserkeit. Warme Breiumschläge aus zerstoßenen Samen sind wirksam bei Wunden und Hautentzündungen. Leinöl ist Rohstoff zur Herstellung von Ölfarben, Firnissen und Linoleum. Flachsfasern werden von der Bekleidungsindustrie verarbeitet und sind chirurgisches Nahtmaterial.





## Liebstöckel

*Levisticum officinalis*



**Wuchs:** Buschig; bis 250 cm hoch.

**Blatt:** 2–3fach gefiedert; Fiederblättchen rautenförmig, grob gesägt; spitz; glänzend.

**Blüte:** Juli–August; gelbgrün; Dolden.

**Frucht:** Spaltfrüchte.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig; tiefgründige, nährhafte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Liebstöckel wird durch Aussaat im Frühjahr oder im Spätsommer oder durch Teilung der Wurzelstöcke im Herbst vermehrt.

**Ernte:** Junge Blätter werden im Frühjahr gesammelt, reife Samen im Sommer. Wurzeln werden bei Bedarf im Herbst ausgegraben und gut getrocknet.

**Verwendung:** Die frischen Blätter würzen Salate, Suppen, Eintöpfe und Fleischgerichte, zerdrückte Samen würzen Brot. Die Wur-

zeln werden zur Herstellung von Tee verwendet.

**Gefahren:** Liebstöckel hat schwach fototoxische Eigenschaften. Liebstöckeltee soll wegen der reizenden Eigenschaften des ätherischen Öls nicht bei akuten Entzündungen der ableitenden Harnwege oder bei Schwangerschaft getrunken werden.

**Hinweis:** In unserem Volksglauben ist Liebstöckel als eine alte Heil- und Zauberpflanze verankert und wurde auch in den Klostergärten des Mittelalters kultiviert. Liebstöckel wird als Tee zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der Harnwege verwendet. Industriell wird Liebstöckel zur Aromatisierung von Likören und Magenschnäpsen verwendet.



## Löwenzahn

*Taraxacum officinale*



**Wuchs:** Rosettig; Blütenstängel aufrecht; bis 30 cm hoch.

**Blatt:** Länglich; gezähnt bis fiederlappig.

**Blüte:** April–Juni; nur aus Zungenblüten bestehende Korbl Blüten.

**Frucht:** Achänen.

**Standort:** Sonnig; nährhafte, frische Ton- und Lehm Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Löwenzahn wird durch Aussaat vermehrt. Ist die Pflanze einmal im Garten angesiedelt, ist darauf zu achten, dass sie sich nicht unkontrolliert vermehren kann.

**Ernte:** Bei Bedarf werden frische, junge Blätter geerntet. Wurzeln werden am besten im Frühjahr oder im Herbst gesammelt.

**Verwendung:** Die bitter-aromatisch schmeckenden jungen Blätter werden zum Zube-

reiten von Frühlingssuppen oder Salaten verwendet. Die Wurzeln können als Gemüse zubereitet werden oder werden geröstet und als Kaffeeersatz verwendet. Arzneitee wird aus getrockneten Wurzeln und/oder Blättern hergestellt.

**Gefahren:** Der Milchsaft gilt als schwach giftig. Bei Berührung kann eine Kontaktdermatitis ausgelöst werden.

**Hinweis:** Die Verwendung des Löwenzahns als Heilpflanze lässt sich bis in den arabischen Raum zurückverfolgen. Unsere Volksmedizin nutzt den Löwenzahn bei rheumatischen Erkrankungen, bei Ekzemen und als leichtes Abführmittel. Die frischen jungen Blätter werden in Form von Presssaft zu Frühjahrskuren verwendet.



## Lorbeer

*Laurus nobilis*



**Wuchs:** Aufrecht; verzweigt; am Naturstandort bis 10m hoch.

**Blatt:** Immergrün; elliptisch; zugespitzt; oft wellig; ledrig; glänzend dunkelgrün Blätter.

**Blüte:** März–Mai; weißlich; Büschel; duftend.

**Frucht:** Beeren.

**Standort:** Sonnig; nährhafte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Lorbeer wird durch Stecklinge im Sommer vermehrt. Die Kübelpflanzen sollten den Sommer im Freien verbringen und müssen während der Vegetationsperiode reichlich gewässert und gedüngt werden. Lorbeer wird wie nahezu alle Kübelpflanzen hell und kühl überwintert.

**Ernte:** Im Sommer werden Blätter oder Triebspitzen bei Bedarf geerntet und frisch verbraucht. Zum Anlegen von Wintervorräten

werden einzelne, nicht beschädigte Blätter gepflückt und schonend getrocknet.

**Verwendung:** Lorbeerblätter sind ein beliebtes Gewürz für Suppen, Saucen, Krautgerichte, Wild- und Fischgerichte.

**Gefahren:** Lorbeerlaub und -früchte gelten als sehr schwach giftig. Sie können hautreizend und allergieauslösend wirken.

**Hinweis:** Lorbeer wird im Mittelmeerraum seit langer Zeit als Gewürz- und Heilpflanze kultiviert. Bei uns ist die Pflanze bereits seit der Zeit Karls des Großen bekannt und wurde in den Klostergärten kultiviert. Die Volksheilkunde verwendet Lorbeerblätter bis heute als appetitanregendes und verdauungsförderndes Gewürz.





## Mädesüß

*Filipendula ulmaria*



**Wuchs:** Aufrecht; wenig verzweigt; bis 100 cm hoch; rötlich überlaufen.

**Blatt:** Unpaarig gefiedert mit großen und kleinen Fiederblättchen; Blättchen dunkelgrün, gesägt bis gekerbt, unterseits silbrig behaart, mit ausgeprägter Nervatur.

**Blüte:** Juni-August; cremeweiß; rispenartige Trugdolden.

**Frucht:** Kapseln.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig; nährhafte, nasse Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Mädesüß kann durch Aussaat im Frühjahr oder durch Teilung von älteren Wurzelstöcken im Herbst vermehrt werden.

**Ernte:** Im Sommer werden junge Blätter und voll entwickelte Blüten geerntet und frisch oder getrocknet verwendet.

**Verwendung:** Frische Blätter sind eine beliebte Beigabe von Salaten und Suppen. Die Blüten werden zum Kochen von Marmelade, zum Garnieren von Speisen sowie zum Herstellen von Kräuterweinen und Desserts verwendet.

**Hinweis:** Mädesüß ist eine uralte Heilpflanze. Sie war den Druiden heilig. Bis heute wird sie in jedem Kräuterbuch beschrieben. Mädesüßtee wird zu Schwitzkuren gegen beginnende Erkältungen verwendet. Das Kraut ist auch Bestandteil von Teemischungen gegen Rheuma und Gicht. Als Färbepflanze hat Mädesüß eine lange Tradition.





## Majoran

*Origanum majorana*



**Wuchs:** Buschig; stark verzweigt; 50 cm hoch; flaumig behaart; teilweise rötlich überlaufen.

**Blatt:** Spatelförmig; ganzrandig; beiderseits flaumig behaart; grün; klein.

**Blüte:** Juli–August; hellrot bis weiß; mit graugrünen Hochblättern; Scheinähren.

**Frucht:** Klausenfrüchte.

**Standort:** Sonnig; durchlässige, nährhafte, leichte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Majoran wird durch Aussaat mit Vorkultur ab März oder durch Direktaussaat ab Mai im Freiland vermehrt. Majoran muss in jedem Jahr an einem neuen Standort kultiviert werden.

**Ernte:** Junge Blätter und Triebe können während der gesamten Vegetationsperiode gesammelt und frisch verzehrt werden. Zum

Anlegen von Vorräten werden krautige Pflanzenteile während der Blütezeit gesammelt und getrocknet.

**Verwendung:** Majoran wird frisch oder getrocknet als Gewürz von deftigen Speisen wie Eintöpfen, Fleischgerichten und Aufläufen verwendet.

**Hinweis:** Majoran ist seit der Antike als Gewürz bekannt. Im Altertum war die Pflanze der Aphrodite geweiht. Seit dem 16. Jahrhundert ist das Kraut auch in unseren Breiten bekannt. Die Volksheilkunde verwendet einen Teeaufguss bei Magen- und Darmbeschwerden, Blähungen und Kopfschmerzen. Extrakte oder das ätherische Öl sind in Gurgelwässern und Badezusätzen enthalten.



## Malve, Wilde

*Malva sylvestris*



**Wuchs:** Straff aufrecht; stark verzweigt; bis 120 cm hoch; behaart.

**Blatt:** Handförmig gelappt; behaart.

**Blüte:** Juni–September; violettrosa, dunkel gestreift; achselständig.

**Frucht:** Kapseln.

**Standort:** Sonnig; gut durchlässige, nährhafte, kalkhaltige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Malven werden durch Aussaat im Frühjahr oder seltener im Herbst vermehrt. Da die Saat sehr unregelmäßig keimt, ist es sinnvoll, die Pflanzen in Schalen vorzuziehen. Der Pflanzabstand beträgt 30–40 cm.

**Ernte:** Junge Blätter werden bei Bedarf im Frühjahr geerntet. Im Sommer werden einzelne Blüten geerntet oder das ganze Kraut wird geschnitten und getrocknet.

**Verwendung:** Junge Blätter und Triebe können als Beigabe von Salaten oder Gemüse verwendet werden. Die Blüten eignen sich zur Garnierung von Desserts und Salaten. Malvenblüten sind Bestandteil von vielen Teemischungen.

**Hinweis:** Die Malve war bereits im Altertum eine geschätzte Arznei- und Gemüsepflanze. In der Volksmedizin ist Malventee sehr beliebt. Malvenblüten, seltener Malvenblätter, werden als Tee bei Entzündungen der oberen Luftwege, bei Schleimhautentzündungen in Magen und Darm und bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum angewendet. Die Blüten sind häufig Schmuckdroge in Teemischungen oder werden zum Färben von Lebensmitteln verwendet.



## Mariendistel

*Silybum marianum*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe aufrecht; verzweigt; bis 200 cm hoch.

**Blatt:** Gelappt; Ränder bedornt; dunkelgrünen, weiß marmoriert.

**Blüte:** Juni–August; purpurrosa; mit stacheligen Hüllblättern.

**Frucht:** Achänen.

**Standort:** Sonnig; durchlässige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Die Mariendistel wird ab Ende April direkt ins Freiland in Reihen mit 30 cm Abstand gesät. Später werden die Sämlinge auf einen Abstand von 40 cm vereinzelt.

**Ernte:** Junge Blätter können von Mai bis Juni gepflückt werden. Junge Stängel und Blütenknospen werden im Juni und Juli geerntet. Zur Saatgutgewinnung werden Blütenköpfe im Sommer geschnitten und getrocknet.

**Verwendung:** Junge Stängel der Mariendistel werden ähnlich wie Spargel zubereitet. Die Blüten sind zum Garnieren von Speisen geeignet. Blätter und Samen werden zur Zubereitung von Tee verwendet.

**Hinweis:** Die Mariendistel wurde zwar von den Botanikern der Antike beschrieben, in der Heilkunde wurde sie aber nur selten verwendet. Ihren festen Platz fand die Pflanze erst in der mittelalterlichen Klosterheilkunde. Die Volksheilkunde kennt die Verwendung von Mariendistelkraut zur Behandlung von Leber- und Gallenleiden.



## Meerfenchel

*Crithmum maritimum*



**Wuchs:** Buschig; 20–40 cm hoch.

**Blatt:** Schmal lanzettlich; ganzrandig; spitz; blaugrün.

**Blüte:** Juli–September; gelblich grün; Dolden.

**Frucht:** Spaltfrüchte.

**Standort:** Sonnig; gut durchlässige, steinige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Meerfenchel wächst bei uns in günstigen Lagen in Steingärten. Dabei ist ausreichender Winterschutz erforderlich. Meer-Fenchel kann auch in Töpfen kultiviert werden. Die Pflanzen werden durch Aussaat im Frühjahr vermehrt und können mehrere Jahre am selben Standort verweilen.

**Ernte:** Während des ganzen Sommers können frische Blätter geerntet werden. Zum Trocknen ist Meerfenchel nicht geeignet.

**Verwendung:** Die aromatisch-salzigen Blätter werden roh oder mariniert zum Zubereiten von Salat verwendet. Eingelegt in Essig oder Öl gelangten sie einst sogar in den Handel.

**Hinweis:** Schon im 15. und 16. Jahrhundert wurde der Meerfenchel an den felsigen Stränden des Mittelmeers geerntet. Die Blätter wurden eingelegt und so für viele Monate haltbar gemacht. Seeleute führten sie als Proviant mit. Aufgrund seines hohen Vitamin-C-Gehaltes galt Meerfenchel als vorbeugendes Mittel gegen Skorbut.





## Meerrettich

*Armoracia rusticana*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe aufrecht; bis 120 cm hoch.

**Blatt:** Untere Blätter eilänglich; bis 100 cm lang; gestielt; gekerbt; mittlere Blätter fiederspaltig; obere Blätter lanzettlich bis linealisch.

**Blüte:** Mai–Juli; die weiß; Trauben.

**Frucht:** Schötchen, die Samen sind meist taub.

**Standort:** Sonnig bis absonnig; tiefgründige, nährhafte, feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Meerrettich wird im März durch das Pflanzen von Wurzelablegern (Fechser) vermehrt. Das stark wuchernde Kraut wird in großen Abständen gepflanzt.

**Ernte:** Die Wurzeln können ganzjährig geerntet werden. Zum Anlegen von Wintervorrä-

ten werden Wurzeln im Herbst ausgegraben und an einem kühlen, frostfreien Platz in feuchten Sand eingeschlagen.

**Verwendung:** Die Meerrettichwurzeln werden geschält, gerieben und als scharfe Würze zu Fleisch, Fisch oder in Quark oder Sahne gegeben.

**Hinweis:** Meerrettich war als Heil- und Gewürzpflanze bereits in der Antike bekannt. Bei uns wurde der Meerrettich erstmals in den Klostergärten des Mittelalters angebaut. Die Volksheilkunde verwendet Meerrettich bis heute bei Verdauungsstörungen, bei Husten, bei infizierten Wunden und Insektenstichen, bei Blasen- und Nierenleiden sowie bei Rheuma.



## Melde, Garten- *Atriplex hortensis*



**Wuchs:** Straff aufrecht; bis 125 cm hoch.

**Blatt:** Untere Blätter dreieckig bis herzförmig; gezähnt; obere Blätter spießförmig bis lanzettlich; grün oder rot.

**Blüte:** Juli–August; gelblich weiß; einhäusig; männlichen Blüten mit Hüllblättern.

**Frucht:** Schließfrüchte.

**Standort:** Sonnig; nährhafte, frische Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Die Garten-Melde wird durch breitwürfige Aussaat im Frühjahr vermehrt. Nach der Fruchtreife sät sich die Pflanze stark aus.

**Ernte:** Blätter und Triebspitzen der Garten-Melde können während des ganzen Sommers geerntet werden.

**Verwendung:** Garten-Melde wird frisch oder tiefgefroren als Blattgemüse (Spinatersatz) verwendet.

**Hinweis:** Die Garten-Melde wird vermutlich seit mehreren tausend Jahren kultiviert. Bei uns kommt sie als grün- und als rotlaubige Pflanze vor. Einmal im Garten kultiviert, verwildert sie sehr schnell. Melde kann ohne das Anlegen von neuen Kulturen in jedem Jahr geerntet werden.



## Minze

*Mentha spec.*



**Wuchs:** Dichtbuschig; 60–80 cm hoch; Ausläufer treibend.

**Blatt:** Eiförmig bis elliptisch; teilweise gesägt; dunkelgrün, teilweise rötlich überlaufen.

**Blüte:** Juli–August; rosa bis violett; Scheinähren oder achselständige Scheinquirle.

**Frucht:** Minzen sind meist steril.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig; nahrhafte, feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Viele der im Handel erhältlichen Formen sind steril. Sie können nur vegetativ vermehrt werden und neigen trotzdem zu spontanen Veränderungen.

**Ernte:** Junge Blätter und Triebe werden bei Bedarf geerntet. Zum Anlegen von Vorräten wird das Kraut kurz vor der Blüte geschnitten, gebündelt und getrocknet.

**Verwendung:** Frische Minzblätter werden in der Küche vor allem zum Würzen von Lambraten und Saucen, aber auch zum Zubereiten von Süßspeisen wie Jogurt, Obstsalat oder Eis gebraucht. Außerdem werden sie zum Zubereiten von Tee oder auch als Garnierung für Getränke verwendet.

**Gefahren:** Pfefferminzöl löst in seltenen Fällen allergische Reaktionen aus.

**Hinweis:** Die aromatischen Minzen werden seit Jahrtausenden in Küche und Medizin verwendet. *Mentha × piperita* wurde erstmals Ende des 17. Jahrhunderts in England beschrieben. Pfefferminztee wird heute bei krampfartigen Bauchschmerzen verwendet.





▲  
**Mentha spec. 'Basil'**  
Dichtbuschig; 30–70 cm hoch.  
Blätter rundlich; ganzrandig; sattgrün; mit ausgeprägter Nervatur.  
Die würzigen, frischen Blätter werden wie Basilikum als Gewürz für Salate verwendet.

**Mentha spec. 'Hillary's Sweet Lemon'**  
Dichtbuschig; 30–60 cm hoch.  
Blätter lanzettlich; grob gesägt; sattgrün; mit ausgeprägter Nervatur.  
Die Süße Limonenminze ist sehr süß und eignet sich gut zur Herstellung von Desserts oder Drinks.







▲  
**Mentha spec. 'Hollandia'**  
 Dichtbuschig; 50–100 cm hoch.  
 Blätter elliptisch bis eiförmig; gesägt; hellgrün;  
 flaumig behaart.  
 Die Blätter werden gern als fruchtig schmeckender  
 Tee oder als Beigabe von Süßspeisen verwendet.

**Mentha spec. 'Lavendel'**  
 Dichtbuschig; 40–80 cm hoch.  
 Blätter elliptisch bis eiförmig; gesägt; zugespitzt;  
 leicht behaart.  
 Die Blätter werden als Zugabe in Süßspeisen oder  
 zum Ansetzen von Erkältungsbädern verwendet.





▲  
**Mentha spec. 'Nemorosa'**  
 Dichtbuschig; 40–80 cm hoch.  
 Blätter elliptisch bis eiförmig; gesägt; zugespitzt;  
 runzelig; leicht behaart.  
 Frische Blätter werden als Zugabe von Longdrinks  
 (Mojito: Rum, Zucker, Zitrone) verwendet.

**Mentha spec. 'Polymantha'**  
 Dichtbuschig; 50–100 cm hoch.  
 Blätter elliptisch bis eiförmig; grob gesägt;  
 zugespitzt.  
 Die Russische Minze (Vivil-Minze) eignet sich wegen  
 der Schärfe ihres Aromas zur Herstellung von Tee.







▲  
**Mentha spec. 'Thai Bai Saranae'**  
 Dichtbuschig; 40–80 cm hoch.  
 Blätter elliptisch bis eiförmig; gesägt; zugespitzt;  
 im Austrieb kraus.  
 Die Thailändische Minze ist ein elementares  
 Gewürz für scharfe asiatische Fleischgerichte.

**Mentha spec. 'White Peppermint'**  
 Dichtbuschig; 40–80 cm hoch.  
 Blätter elliptisch bis eiförmig; gesägt; zugespitzt.  
 Wegen ihres intensiven Aromas ist die Weiße Min-  
 ze gut als Gewürz von Fleischgerichten, Salaten  
 und Gemüse geeignet.





▲ **Mentha spicata 'Black Spearmint'**

Dichtbuschig; 40–90 cm hoch.

Blätter schmal elliptisch bis eiförmig; gesägt.

Die Dunkle Spearmint wird wegen ihres intensiven Pfefferminzaromas gern zur Zubereitung von Desserts, Tees und Likören verwendet.

**Mentha spicata 'Englische Grüne'**

Dichtbuschig; 40–80 cm hoch.

Blätter elliptisch bis eiförmig; gesägt; zugespitzt; runzlig.

Die Englische Grüne Minze wird zum Würzen von Lammgerichten und Gemüse verwendet.







▲  
**Mentha × piperita 'Bergamotte'**  
 Dichtbuschig; 40–90 cm hoch; Ausläufer treibend.  
 Blätter elliptisch bis eiförmig; wenig gesägt;  
 abgerundet; rau.  
 Diese Sorte ist für Mischungen mit Schwarztee geeignet.

**Mentha × piperita 'Eau-de-Cologne'**  
 Dichtbuschig; 40–80 cm hoch.  
 Blätter elliptisch bis eiförmig; wenig gesägt;  
 abgerundet; rau.  
 Diese Minze ist zur Herstellung von Kräuterbädern  
 gut geeignet





▲  
**Mentha × piperita 'Lemon'**  
Dichtbuschig; 30–70 cm hoch.  
Blätter elliptisch bis eiförmig; wenig gesägt;  
abgerundet; rau.  
Mit ihrem säuerlich-fruchtigen Aroma ausgesprochen geeignet für Obstsalate und Mixgetränke.

**Mentha × piperita 'Orange'**  
Dichtbuschig; 30–80 cm hoch.  
Blätter elliptisch bis eiförmig; wenig gesägt;  
abgerundet; rau.  
Das feine Aroma der Orangenminze entfaltet sich am besten in durstlöschenden Tees.







▲  
**Mentha × piperita 'Mitcham'**  
 Dichtbuschig; 40–100 cm hoch.  
 Blätter elliptisch bis eiförmig; wenig gesägt;  
 zugespitzt; rötlich überlaufen.  
 Diese recht alte Sorte hat heute eher historische  
 Bedeutung. Sie ist eine typische Teesorte.

**Mentha × piperita 'Multimentha'**  
 Dichtbuschig; 60–100 cm hoch.  
 Blätter elliptisch bis eiförmig; gesägt; zugespitzt;  
 kraus.  
 Diese kräftige, aromatische Sorte eignet sich  
 hervorragend als Teepflanze.





▲  
**Mentha × piperita 'Prosperina'**  
 Dichtbuschig; 60–100 cm hoch.  
 Blätter elliptisch bis eiförmig; gesägt; zugespitzt;  
 im Austrieb kraus.  
 Diese kräftige, aromatische Sorte ist ausgespro-  
 chen ertragreich.

**Mentha × piperita 'Schokominze'**  
 Dichtbuschig; 30–60 cm hoch.  
 Blätter elliptisch bis eiförmig; gesägt; zugespitzt;  
 dunkelgrün.  
 Die Schokominze hat ein süßliches Aroma und wird  
 zur Herstellung von Süßspeisen und Eis verwendet.







## Minze, Korsische

*Mentha requienii*



**Wuchs:** Kriechend; 2 cm hoch; Polster bildend.

**Blatt:** Immergrün; rundlich; blassgrün.

**Blüte:** Juli–August; blassviolett; Scheinähren.

**Frucht:** Klausenfrüchte.

**Standort:** Schattig; nahrhafte, feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Die Korsische Minze wird durch Aussaat vermehrt. An frostfreien Standorten bildet die Pflanze kriechende Polster und sät sich selbst aus. Diese Minze ist nicht ausreichend winterhart.

**Ernte:** Die Polster können wie Kresse geerntet werden.

**Verwendung:** Frische Blätter werden zur Herstellung von Desserts wie Minz-Sorbets verwendet.

**Gefahren:** Pfefferminzöl löst in seltenen Fällen allergische Reaktionen aus.

**Hinweis:** Die aromatischen Minzen werden seit Jahrtausenden in Küche und Medizin verwendet. Das Aroma der Korsischen Minze gilt als besonders intensiv.



## Mönchspfeffer

*Vitex agnus-castus*



**Wuchs:** Aufrecht; verzweigt; 3–5 m hoch.

**Blatt:** Wintergrün; 5- bis 7-lappig; Blättchen lanzettlich; ganzrandig; lang zugespitzt; unterseits weißfilzig; duftend.

**Blüte:** Juli–September; lavendelblau; ährenartige Blütenstände; duftend.

**Frucht:** Scheinbeeren.

**Standort:** Sonnig; durchlässige, nährhafte, feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Mönchspfeffer wird durch Stecklinge im Sommer oder durch Teilung des Strauches vermehrt. Da die Pflanzen nur mäßig frosthart sind, ist für ausreichenden Winterschutz zu sorgen.

**Ernte:** Im Herbst werden reife, dunkelbraune Früchte gesammelt und getrocknet.

**Verwendung:** Die scharf schmeckenden Früchte gelten als Pfefferersatz.

**Hinweis:** Keuschlamm hat eine lange Kulturgeschichte. Schon in der griechischen Mythologie spielte er eine wesentliche Rolle. Die Pflanze war von jeher mit dem klösterlichen Leben verbunden. Die scharf schmeckenden Früchte wurden zur Beruhigung des Geschlechtstriebes (Mönchspfeffer) angewendet. Extrakte der Früchte sind heute Bestandteil von Fertigpräparaten, die bei Zyklusstörungen wie dem prämenstruellen Syndrom angewendet werden. Homöopathische Zubereitungen werden bei Potenzstörungen, bei Störungen des Milchflusses und bei klimakterischen Beschwerden angewendet.



## Mohn, Schlaf- *Papaver somniferum*



**Wuchs:** Aufrecht; im oberen Bereich verzweigt; 70–90 cm hoch.

**Blatt:** Länglich; unregelmäßig tief gezähnt; meist spitz; bläulich grün bereift.

**Blüte:** Juni–August; rosa, weiß oder violett-farben, innen gezeichnet.

**Frucht:** Kapseln.

**Standort:** Sonnig; durchlässige, nährhafte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Mohn wird durch Aussaat ab April im Freiland vermehrt.

**Ernte:** Der reife Samen wird aus den trockenen, braunen Kapsel ausgeschlagen und nachgetrocknet.

**Verwendung:** Mohn wird in größeren Mengen in Bäckereien zur Herstellung von Kuchen, Brot und Brötchen verwendet.

**Gefahren:** Die ganze Pflanze ist mit Ausnah-

me der Samen giftig und sollte deshalb nicht im Garten angebaut werden.

**Hinweis:** Schlaf-Mohn zählt zu unseren ältesten Arznei- und Kulturpflanzen und wurde bereits im Altertum als Heilmittel genutzt. Auch in der Klosterheilkunde hatte der Schlafmohn einen festen Platz. Seit dem 17. Jahrhundert wurde die Pflanze, ausgehend von China, als Rauschdroge (Opium) missbraucht. Heute ist das Alkaloid Morphinum Rohstoff für einige pharmazeutische Produkte. Schlaf-Mohn fällt unter das „Gesetz über den Verkehr mit Betäubungsmitteln“. Es dürfen nicht mehr als 25 Pflanzen angebaut und nicht mehr als 10 qm bepflanzt werden.





## Mutterkraut

*Tanacetum parthium*



**Wuchs:** Buschig; 60–80 cm hoch.

**Blatt:** Unpaarig gefiedert; Blättchen grob gezähnt bis fiederspaltig.

**Blüte:** Juni–September; gelb mit weißen Zungenblüten; Doldenrispen.

**Frucht:** Achänen.

**Standort:** Sonnig; durchlässige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Mutterkraut wird durch Aussaat ab März oder durch Teilung des Wurzelstockes im Herbst vermehrt. Der Pflanzabstand beträgt 30 × 30 cm. Ein Rückschnitt nach der ersten Blüte fördert die Nachblüte.

**Ernte:** Bei Bedarf werden frische Blüten und Blätter den ganzen Sommer über geerntet. Zum Anlegen von Wintervorräten wird das ganze Kraut zur Blütezeit geschnitten, gebündelt und getrocknet.

**Verwendung:** Frische Blätter können auf Butterbrot gegessen werden. Blüten werden kurz überbrüht und Salaten beigemischt.

**Gefahren:** Die Berührung kann allergische Reaktionen auslösen. Mutterkraut darf nicht während der Schwangerschaft verzehrt werden.

**Hinweis:** Mutterkraut wird seit dem frühen Mittelalter in Gärten gepflanzt. Noch heute verwendet die Volksmedizin den Tee innerlich bei Menstruationsbeschwerden und bei Verdauungsstörungen sowie äußerlich zur Wundheilung bei Quetschungen und Schwellungen.



## Myrte, Braut- *Myrtus communis*



**Wuchs:** Aufrecht; locker buschig; am Naturstandort bis 5 m hoch.

**Blatt:** Immergrün; lanzettlich; ganzrandig; zugespitzt; ledrig; glänzend dunkelgrün.

**Blüte:** Juni–Oktober; weiß; einzeln stehend.

**Frucht:** Beeren.

**Standort:** Sonnig; nährhafte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Myrte wird durch Stecklinge im Sommer vermehrt. Die Kübelpflanzen sollten den Sommer im Freien verbringen und müssen während der Vegetationsperiode reichlich gewässert und gedüngt werden. Myrte wird wie nahezu alle Kübelpflanzen hell und kühl überwintert.

**Ernte:** Bei Bedarf werden Blätter oder Beeren geerntet.

**Verwendung:** Blätter und Beeren werden frisch oder getrocknet zum Würzen und auch

zum Aromatisieren von Likören verwendet.

**Hinweis:** Die Myrte wurde wegen ihrer mythologischen Bedeutung bereits in der Antike verehrt. Die Pflanze gilt seitdem als Symbol für Fruchtbarkeit, Keuschheit, Reinheit und Jungfräulichkeit. Sie wird bis heute als Brautschmuck verwendet. Myrte wurde früher auch als Heilpflanze sehr geschätzt. Ihr ätherisches Öl kann wie Eukalyptusöl bei Erkrankungen der Atemwege verwendet werden.



## Pastinake

*Pastinaca sativa*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe straff aufrecht; im oberen Bereich verzehrt; 60–100 cm hoch.

**Blatt:** Wintergrün; unpaarig gefiedert; Blättchen eiförmig; grob gezähnt.

**Blüte:** Juli–August; gelb; Dolden.

**Frucht:** Spaltfrüchte.

**Standort:** Sonnig bis absonnig; nährhafte, kalkhaltige, frische Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Die Pastinake wird durch Direktaussaat im Frühjahr vermehrt. Der Pflanzenabstand beträgt etwa 30 × 30 cm.

**Ernte:** Die Wurzeln der Pastinake werden im Herbst des ersten Jahres geerntet. Dabei ist es wichtig, einige Pflanzen stehen zu lassen, um im Herbst des zweiten Jahres Früchte ernten zu können. Die Früchte werden im Sommer geerntet und getrocknet.

**Verwendung:** Pastinakwurzeln sind mittlerweile wieder ein recht beliebtes Gemüse für Eintöpfe. Die Früchte werden zur Zubereitung von Heiltees verwendet und gelten als aromatisches Gewürz.

**Gefahren:** Vorsicht im Umgang mit der Pflanze, fototoxische Substanzen können eine Dermatitis erzeugen.

**Hinweis:** Wahrscheinlich wurde Pastinak in wilder Form schon von unseren Urahnen gesammelt und gegessen. Im 18. Jahrhundert wurde sie dann als Lebensmittel von Karotten und Kartoffeln abgelöst. Schon in der Antike war die Pastinake auch als Heilpflanze bekannt. Die Volksmedizin verwendet sie bei Wassersucht, Leibschmerzen, Blasen- und Nierenleiden, Magenbeschwerden und Fieber.





## Pelargonie, Duft- *Pelargonium spec.*



**Wuchs:** Buschig, manchmal überhängend; 50–100 cm hoch; im unteren Bereich verholzend.

**Blatt:** Meist eingeschnitten bis gelappt; oft stark behaart; duftend.

**Blüte:** Juni–Oktober; rosa, weiß oder violett, oft mehrfarbig; Dolden.

**Frucht:** Spaltfrüchte.

**Standort:** Sonnig; durchlässige, leichte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Duft-Pelargonien sind bei uns nur für die Gefäßkultur geeignet. Die Aussaat erfolgt ab März unter Glas, Stecklinge können während des ganzen Sommers aus jungen Trieben geschnitten werden. Duft-Pelargonien werden an hellen Standorten bei frostfreien Temperaturen überwintert.

**Ernte:** Blätter oder Blüten können während der gesamten Vegetationsperiode geerntet werden.

**Verwendung:** Die Blätter dürfen wegen ihrer starken Würzkraft nur sparsam verwendet werden. Sie eignen sich frisch oder getrocknet zum Aromatisieren von Süßspeisen, Marmeladen, Bowlen und Kompott. Die Blüten sind geeignet als Garnierung von Speisen.

**Hinweis:** Die Duft-Pelargonien sind Wildformen der Pflanzengattung, zu der auch unsere Balkongeranien gehören. Sie sind im 17. Jahrhundert von Südafrika nach England gelangt. Generationen von Züchtern haben dort im Laufe der Zeit Pflanzen nach Duftqualitäten selektiert, sodass es heutzutage eine unübersehbare Vielfalt an duftenden Pelargonien gibt.



▲  
**Pelargonium capitatum** Rosenduft-Pelargonie  
 Buschig; stark verzweigt; 50–60 cm hoch;  
 im unteren Bereich verholzend.  
 Blätter fünflappig; gezähnt; samtig; hellgrün.  
 Blüten rosa.

**Pelargonium × citrosium** 'Prince of Orange'  
 Aufrecht; stark verzweigt; 50–60 cm hoch;  
 im unteren Bereich verholzend.  
 Blätter eingeschnitten gezähnt; dunkelgrün.  
 Blüten rosa.





▲  
**Pelargonium × fragans** Muskatnuss-Pelargonie  
 Aufrecht; stark verzweigt; 50–60 cm hoch;  
 im unteren Bereich verholzend.  
 Blätter rundlich; klein; bereift. Blüten weiß, im  
 Schlund gezeichnet.

**Pelargonium graveolens** ‘Roberts Lemon Rose’  
 Aufrecht; stark verzweigt; 60–80 cm hoch;  
 verholzend.  
 Blätter gelappt; gezähnt; samtig; grün. Blüten rosa,  
 im Schlund gezeichnet.  
 Ausgezeichnet zum Aromatisieren von Tee.







▲  
**Pelargonium quercifolium** Eichenblatt-Pelargonie  
Aufrecht; stark verzweigt; 50–60 cm hoch;  
im unteren Bereich verholzend.  
Blätter buchtig bis gelappt; gezähnt; behaart; grün,  
dunkel gezeichnet. Blüten rosa, gezeichnet.

**Pelargonium spec. 'Lemon Fancy'**  
Aufrecht; stark verzweigt; 50–60 cm hoch;  
im unteren Bereich verholzend.  
Blätter eingeschnitten gezähnt; dunkelgrün. Blüten  
rosa, gezeichnet.





## Petersilie

*Petroselinum crispum*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe straff aufrecht; im oberen Bereich verzweigt; 80–120 cm hoch.

**Blatt:** Doppelt bis dreifach gefiedert; Blättchen eingeschnitten gezähnt; glattblättrig oder kraus; dunkelgrün.

**Blüte:** Juni–Juli; grünlichgelb; Dolden.

**Frucht:** Spaltfrüchte.

**Standort:** Halbschattig; humusreiche, feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Petersilie wird ab März direkt in das Freiland in Reihen mit 10–15 cm Abstand gesät. Für ein üppiges Wachstum ist ein jährlicher Fruchtwechsel notwendig.

**Ernte:** Frische Petersilienblätter können im ersten Jahr während der gesamten Vegetationsperiode geerntet werden. Beim Einsetzen

der Blüte im zweiten Jahr werden die Blätter ungenießbar.

**Verwendung:** Petersilie wird am besten frisch verwendet und passt gut zu Quark, Salaten, Suppen, Kartoffeln und Saucen. Dabei sollen die Blätter nicht mitgekocht werden, sie verlieren sonst wie auch beim Trocknen oder Einfrieren viel von ihrem Aroma.

**Gefahren:** Öl und Früchte wurden früher zu Abtreibungszwecken missbraucht, was häufig zu schweren Vergiftungen führte.

**Hinweis:** In der Antike war Petersilie mehr eine Arznei- als eine Gewürzpflanze. Petersilienfrüchte sind bis heute Bestandteil von Blasen- und Nierentees. Erst seit dem 16. Jahrhundert ist die Petersilie bei uns ein weit verbreitetes Küchenkraut.



## Ringelblume, Garten- *Calendula officinalis*



**Wuchs:** Aufrecht; stark verzweigt; bis 20–60 cm hoch.

**Blatt:** Länglich; behaart; blassgrün.

**Blüte:** Juni–Oktober; gelb oder orangefarben; Strahlenblüten.

**Frucht:** Achänen.

**Standort:** Sonnig; nährhafte, gut durchlässige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Ringelblumen werden von März bis Mai durch Direktaussaat vermehrt. Der Reihenabstand beträgt 20–30 cm. Einmal im Garten kultiviert, sät sich die Ringelblume immer wieder selbst aus.

**Ernte:** Während des ganzen Sommers können Blütenblätter und junge grüne Blättchen geerntet werden.

**Verwendung:** Blütenblätter und frische junge Blättchen werden zum Würzen von Salaten

verwendet. Seit der Antike gilt die Ringelblume als Safranersatz. Ganze Blüten können zur Dekoration von Salaten und Reisgerichten verwendet werden.

**Hinweis:** Obwohl die Ringelblume im Mittelmeerraum häufig vorkommt, wurde sie in der antiken Medizin wohl nicht verwendet. Die Heilwirkung der Pflanze wurde erstmals von Hildegard von Bingen und später von Albertus Magnus beschrieben. Seither ist die Ringelblume in der Volksmedizin sehr beliebt. Salbe oder Tinktur werden bei schlecht heilenden Wunden, bei Entzündungen, bei Frostbeulen und bei Verbrennungen angewendet. Gurgeln mit Ringelblumentee hilft bei Mund- und Rachenentzündungen.





## Rosmarin

*Rosmarinus officinalis*



**Wuchs:** Dichtbuschig; im unteren Bereich verholzend; am Naturstandort bis 2 m hoch.

**Blatt:** Immergrün; linealisch; eingerollt; ledrig; dunkelgrün; unterseits graufilzig; duftend.

**Blüte:** März–Juni; blassblau; Scheinquirle.

**Frucht:** Klausenfrüchte.

**Standort:** Sonnig; karge, humose, durchlässige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Rosmarin wird durch Stecklinge im Frühjahr vermehrt. Winterfeste Sorten können an geschützten Stellen in den Garten gepflanzt werden. In ungünstigen Lagen ist Topfkultur ratsam.

**Ernte:** Bei Bedarf werden Blätter, Zweigspitzen und Blüten geerntet.

**Verwendung:** Rosmarin ist ein intensives Gewürz, das gut zu mediterranen Gerichten

wie Fleisch, Fisch, Geflügel und Suppen passt. Rosmarinzweige sind sehr gut für die Herstellung von Würzölen geeignet. Die Blüten sind essbar und eignen sich zur Garnierung von Speisen sowie zur Herstellung von Rosmarinzucker.

**Gefahren:** Das Berühren der Pflanze kann Kontaktallergien auslösen.

**Hinweis:** Rosmarin wurde erstmals in den mittelalterlichen Klostergärten als Heilpflanze angebaut. Die Pflanze wurde gelegentlich auch zu Abtreibungszwecken missbraucht. Rosmarin ist heute Bestandteil von Teemischungen unterschiedlicher Indikationen. Die Likörindustrie verarbeitet Rosmarin in großen Mengen.



## Rucola

*Eruca sativa*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe aufrecht; 30–60 cm hoch.

**Blatt:** Leierförmig-fiederteilig; Rand wellig.

**Blüte:** Mai–September; weiß bis cremefarben, violett geädert.

**Frucht:** Schoten.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig; nährhafte, frische bis feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Die Aussaat erfolgt von April bis September direkt im Freiland in Reihen von etwa 20 cm Abstand.

**Ernte:** Die jungen Blätter werden während des ganzen Jahres gepflückt. Bei Hitze und Trockenheit wird der Geschmack der Blätter leicht streng.

**Verwendung:** Die jungen, frischen Blätter werden als Gewürz von Salaten, Saucen und italienischen Pastagerichten verwendet.

**Gefahren:** Wegen seines hohen Gehalts an Nitrat sollte Rauke nicht in großen Mengen gegessen werden.

**Hinweis:** Die Verwendung der Rauke hat eine lange Tradition. Schon die alten Griechen schätzten die Pflanze als Gewürz. Später wurde sie lange Zeit kaum angebaut. In den letzten Jahren erlebte die Verwendung der Pflanze eine ungeahnte Renaissance. In einigen Ländern wird Rucola heute auch zur Herstellung von Speiseöl angebaut.



## Salbei

*Salvia officinalis*



**Wuchs:** Breitbuschig; im unteren Bereich verholzend; 40–60 cm hoch.

**Blatt:** Schmal elliptisch bis eiförmig; ganzrandig oder gekerbt; derb; graugrün, filzig.

**Blüte:** Juni–August; hellviolettblau; Scheinquirle.

**Frucht:** Klausenfrüchte.

**Standort:** Sonnig; durchlässige, kalkhaltige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Salbei wird durch Aussaat mit Vorkultur im Frühjahr oder durch Stecklinge vermehrt. In ungünstigen Lagen ist ausreichender Winterschutz erforderlich.

**Ernte:** Junge, aromatische Blätter können während des ganzen Sommers geerntet und frisch verwendet werden. Zum Anlegen von Vorräten werden krautige Triebspitzen vor der Blüte geerntet und getrocknet.

**Verwendung:** Salbei hat einen leicht bitteren, dominanten Geschmack und wird zum Würzen von Fleisch- und Fischgerichten, Suppen, Schinken und Käse oder als Tee verwendet. Die Blüten eignen sich zur Garnierung verschiedener Speisen.

**Gefahren:** Salbeitee ist nicht für den Dauergebrauch geeignet. Bei Überdosierung kann es zu schwerwiegenden Nebenwirkungen kommen.

**Hinweis:** Salbei wurde zuerst in Griechenland in Kultur genommen und erlangte später vor allem im Römischen Reich großes Ansehen. Bei uns wurde Salbei erstmals in Kloostergärten angebaut. Heute wird Salbei als Tee, als alkoholischer Extrakt, als ätherisches Öl oder als Bestandteil von Fertigpräparaten verwendet.





▲  
***Salvia officinalis* 'Alba'**

Breitbuschig; im unteren Bereich verholzend;  
30–50 cm hoch.

Blätter schmal elliptisch bis eiförmig; ganzrandig  
oder gekerbt; derb; graugrün, filzig. Blüten weiß.

***Salvia officinalis* 'Berggarten'**

Breitbuschig; im unteren Bereich verholzend;  
20–40 cm hoch.

Blätter schmal elliptisch bis eiförmig; ganzrandig  
oder gekerbt; derb; gelbgrün gefleckt; filzig. Blüht  
nur sehr sparsam.





▲  
**Salvia officinalis 'Crispa'**

Breitbuschig; im unteren Bereich verholzend;  
20–40 cm hoch.  
Blätter schmal elliptisch bis eiförmig; gesägt; derb;  
graugrün; filzig. Blüten hellviolettblau.

**Salvia officinalis 'Nana'**

Breitbuschig; im unteren Bereich verholzend;  
20–40 cm hoch.  
Blätter schmal elliptisch bis eiförmig; ganzrandig  
oder gekerbt; derb; graugrün; filzig. Blüten hell-  
violettblau.







▲  
**Salvia officinalis 'Purpurascens'**  
Breitbuschig; im unteren Bereich verholzend;  
20–40 cm hoch.  
Blätter schmal elliptisch bis eiförmig; ganzrandig  
oder gekerbt; derb; rotgrün, im Austrieb purpur-  
farben; filzig. Blüten hellviolettblau.

**Salvia officinalis 'Rosea'**  
Breitbuschig; im unteren Bereich verholzend;  
30–50 cm hoch.  
Blätter schmal elliptisch bis eiförmig; ganzrandig  
oder gekerbt; derb; graugrün, filzig. Blütenrosa.  
Diese Sorte hat ein etwas süßeres Aroma.







## Salbei, Muskateller- *Salvia sclarea*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe buschig; 100–150 cm hoch.

**Blatt:** Breit-eiförmig; gezähnt; runzelig; graugrün.

**Blüte:** Juni–August; hellviolettfarben; Ähren.

**Frucht:** Klausenfrüchte.

**Standort:** Sonnig; durchlässige, kalkhaltige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Muskateller-Salbei wird durch Direktaussaat im Frühjahr oder im Sommer vermehrt. Die Jungpflanzen werden später auf einen Abstand von 40 × 40 cm vereinzelt. Die dekorative Pflanze vermehrt sich später durch Selbstausaat.

**Ernte:** Junge, aromatische Blätter und Blüten können während des ganzen Sommers geerntet und frisch verwendet werden. Zum Anlegen von Vorräten werden Blätter vor der

Hauptblütezeit geerntet, gebündelt und getrocknet.

**Verwendung:** Die Blätter können wie Salbei zur Herstellung von Tee verwendet werden. Die Blüten eignen sich zum Würzen von Om-letts und als Beigabe zu Süßspeisen und Säften.

**Gefahren:** Von Verwendung des Tees über längeren Zeitraum wird abgeraten.

**Hinweis:** Muskateller-Salbei war im Mittelalter ein sehr geschätztes Kraut. Es wurde gegen verschiedene Krankheiten und Leiden wie Verdauungsbeschwerden, Menstruationsstörungen und Zahnfleischentzündungen eingesetzt. Im 19. Jahrhundert wurde Muskateller-Salbei als berauschender Anteil dem Bier zugesetzt und zum Aromatisieren von Wein verwendet.



## Schafgarbe

*Achillea millefolium*



**Wuchs:** Aufrecht; bis 80 cm hoch; Ausläufer treibend.

**Blatt:** Fiederschnittig; Blättchen lineal-lanzettlich.

**Blüte:** Juni–September; weiß (teilweise rosafarben); flache Doldenrispen.

**Frucht:** Achänen.

**Standort:** Sonnig; gut durchlässige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Die Gewöhnliche Schafgarbe wird durch Aussaat im Frühjahr oder besser durch Teilung des Wurzelstockes im Herbst vermehrt.

**Ernte:** Im Frühjahr werden junge Blätter geerntet, im Sommer das ganze blühende Kraut.

**Verwendung:** Die Frühlingsblätter werden zur Zubereitung von Kräuterquark oder Salat verwendet oder auf Brot gegessen. Tee

wird aus getrockneten Blüten und Blättern zubereitet.

**Hinweis:** Schafgarbe ist eine in der Volksmedizin besonders beliebte Heilpflanze. Bereits Dioskurides beschreibt die Schafgarbe als *Tausendblättriges Soldatenkraut*. Wegen ihrer blutstillenden Wirkung wurde die Pflanze bei Kriegern und Soldaten zur Wundheilung eingesetzt. Die Pflanze wurde später in Klostergärten angebaut und in den mittelalterlichen Kräuterbüchern beschrieben. Schafgarbenkraut wird heute als Tee oder als Bestandteil von Teemischungen bei leichten krampfartigen Magen-Darm-Galle-Störungen, bei Magenkatarrhen, zur Appetitanregung oder bei Menstruationsbeschwerden verwendet.



## Schlüsselblume

*Primula veris*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe aufrecht; bis 20 cm hoch.

**Blatt:** Länglich-eiförmig; abgerundet; gezähnt; runzlig.

**Blüte:** April-Juni; goldgelb, am Schlund rötlich gefleckt; Dolden.

**Frucht:** Kapseln.

**Standort:** Sonnig; trockene, kalkhaltige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Die Wiesen-Schlüsselblume wird durch Aussaat oder durch Teilung des Wurzelstockes vermehrt. Schlüsselblumen dürfen nicht wild gesammelt werden, sie stehen unter Artenschutz.

**Ernte:** Blätter und Blüten werden zur Blütezeit gesammelt und frisch verwendet. Wurzelstöcke werden im Herbst ausgegraben und getrocknet.

**Verwendung:** Frische, kleingehackte Blätter können Salaten oder Frühlingssuppen beigegeben werden. Die frischen Blüten werden zur Herstellung von Likör verwendet. Getrocknete Wurzelstöcke eignen sich zur Zubereitung von Tees.

**Hinweis:** Die Schlüsselblume ist eine nordische Pflanze und war in der antiken Medizin nicht bekannt. Die Pflanze wird erstmals in den Schriften der Klosterheilkunde erwähnt. Primelwurzeln werden heute als Tee oder als Bestandteil von Teemischungen bei Erkrankungen der Atemwege verwendet. Extrakt oder Tinktur sind Bestandteil von verschiedenen Hustenmitteln. Die Blüten werden häufig als Schmuckdroge in Teemischungen verwendet.





## Schlüsselblume, Hohe

*Primula elatior*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe aufrecht; bis 30 cm hoch.

**Blatt:** Länglich-eiförmig; abgerundet; gezähnt; runzelig.

**Blüte:** März–April; hellgelb; Dolden.

**Frucht:** Kapseln.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig; nährhafte, etwas lehmige, durchlässige, frische bis feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Die Hohe Schlüsselblume wird durch Aussaat im Herbst (Frostkeimer) oder durch Teilung des Wurzelstockes vermehrt. Im Garten gedeihen sie am besten als Bodendecker unter Sträuchern. Schlüsselblumen dürfen nicht wild gesammelt werden, sie stehen unter Artenschutz.

**Ernte:** Blätter und Blüten werden zur Blütezeit gesammelt und frisch verwendet. Wur-

zelstöcke werden im Herbst ausgegraben und getrocknet.

**Verwendung:** Frische Blätter und Blüten werden zur Zubereitung von Salaten und Spinat verwendet. Alle getrocknete Pflanzenteile sind zur Zubereitung von Tee geeignet.

**Hinweis:** Die Schlüsselblume ist eine nordische Pflanze und war in der antiken Medizin nicht bekannt. Die Pflanze wird erstmals in den Schriften der Klosterheilkunde erwähnt. Die Volksheilkunde verwendet Wurzeln und Blüten (mit Kelchen) als Hustenmittel, zur Nervenberuhigung sowie als harntreibendes Mittel bei Rheuma und Gicht.



## Schnittlauch

*Allium schoenoprasum*



**Wuchs:** Aufrecht; 20–30 cm hoch, horstig.

**Blatt:** Röhrig.

**Blüte:** Juni–Juli; rötlich lilafarben; kugelige Dolden.

**Frucht:** Kapseln.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig; nahrhafte, nicht zu feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Schnittlauch wird durch Aussaat oder durch Teilung des Wurzelstockes vermehrt. Die Aussaat erfolgt im Frühjahr direkt in das Beet. Um ein Überaltern der Kulturen zu verhindern, sollten die Pflanzen alle 2–3 Jahre im Frühjahr oder Herbst geteilt werden. Der endgültige Pflanzabstand beträgt 20 × 20 cm.

**Ernte:** Schnittlauch kann die ganze Vegetationsperiode über frisch geerntet werden. Dazu werden die Blätter 2 cm über dem Boden ab-

geschnitten. Am würzigsten sind die Blätter des ersten Frühlingsaustriebes. Zum Trocknen ist Schnittlauch nicht geeignet. Zum Anlegen von Wintervorräten kann er unter Geschmacksverlust eingefroren werden.

**Verwendung:** Schnittlauch wird frisch geschnitten zum Würzen von Rührei, Quark, Salaten, Suppen und Saucen verwendet. Um die reichlich enthaltenen Vitamine zu schonen, sollte Schnittlauch möglichst nicht erhitzt werden. Die Blüten eignen sich zum Garnieren von Salaten.

**Hinweis:** Die Verwendung von Schnittlauch war eng mit dem Aberglauben verbunden. Ein Sträußchen aus Schnittlauchblumen am Fenster soll Unglück fernhalten. Schnittlauch galt als Mittel gegen Hexerei und wurde daher gern in Klostergärten angebaut.



## Schwarzkümmel

*Nigella sativa*



**Wuchs:** Aufrecht; etwa 30 cm hoch; schwach behaart.

**Blatt:** Dreifach gefiedert.

**Blüte:** Juni-Juli; blassblau, teilweise auch weiß; einzeln stehend.

**Frucht:** Balgfrüchte.

**Standort:** Sonnig; nährhafte, durchlässige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Schwarzkümmel wird im Frühjahr direkt in das Freiland gesät. Auch die Voranzucht im Gewächshaus ist möglich.

**Ernte:** Reife, trockene Balgfrüchte werden geschnitten und zerdrückt. Die so gewonnenen Samen müssen noch nachgetrocknet werden.

**Verwendung:** Die Samen werden ganz oder gemahlen zum Würzen von Brot und Saucen

verwendet. Das Gewürz passt gut zu Fleisch- oder Fischgerichten und ist Bestandteil von Curry-Gewürzmischungen. Das aus den Samen gewonnene fette Öl gilt als wertvolles Speiseöl.

**Hinweis:** Schwarzkümmel wurde bereits im Altertum als Gewürzpflanze angebaut. Bei uns war der Anbau im 16./17. Jahrhundert besonders verbreitet. Die Samen werden in der Volksheilkunde gegen Blähungen und zur Förderung der Milchbildung stillender Mütter verwendet.





## Seifenkraut

*Saponaria officinalis*



**Wuchs:** Aufrecht; 50–80 cm hoch; Ausläufer treibend.

**Blatt:** Länglich-lanzettlich, ganzrandig; zugespitzt; dunkelgrün.

**Blüte:** Juni–September; weiß bis blassrosa; Trugdolden.

**Frucht:** Kapseln.

**Standort:** Sonnig; durchlässige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Das Echte Seifenkraut wird durch Direktaussaat im Frühjahr oder durch Teilung des Wurzelstockes im Herbst vermehrt. Die Jungpflanzen werden später auf einen Abstand von 40 × 40 cm verpflanzt.

**Ernte:** Blätter werden kurz vor der Hauptblüte geerntet, voll aufgeblühte Blüten werden im Sommer gesammelt und Wurzeln werden im Herbst ausgegraben.

**Verwendung:** Die Blüten werden zur Garnierung von Speisen und für Duftschalen verwendet.

**Hinweis:** Für die Volksheilkunde ist das Seifenkraut in erster Linie ein Hustenmittel. Ein Auszug aus den Wurzeln wurde auch bei chronischen Hautleiden und bei rheumatischen Beschwerden angewendet. Der Aufguss mit Blättern oder Wurzeln ist eine starke Waschlauge speziell für Leinenstoffe. Die Seifenwurzel wird heute zur Herstellung von Wasch- und Reinigungsmitteln verwendet und ist Zusatz von Zahncremes.



## Sellerie, Schnitt-

*Apium graveolens*



**Wuchs:** Dichtbuschig; 30–50 cm hoch.

**Blatt:** 1–2fach gefiedert oder gelappt; glänzend dunkelgrün.

**Blüte:** Juli–September; gelblich weiß; Dol-den.

**Frucht:** Spaltfrüchte.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig; nährhafte, frische bis feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Schnittsellerie wird durch Aussaat vermehrt. Sinnvoll ist die Voranzucht ab März/April im Frühbeet. Ab Anfang Mai kann das Kraut auch im Freiland in Reihen mit 30–40 cm Abstand gesät werden. Sellerie ist Lichtkeimer, das Saatbeet darf nur dünn mit Erde abgedeckt werden.

**Ernte:** Schnittsellerie kann während der ganzen Vegetationsperiode geerntet werden.

**Verwendung:** Schnittsellerie kann frisch, ge-

trocknet oder auch tiefgefroren verwendet werden. Das Kraut ist ein beliebtes Gewürz für Suppen, Eintöpfe, Saucen und Salate.

**Hinweis:** Sellerie genoss bereits in der Antike hohes Ansehen. Erst im Mittelalter wurde er über die Alpen gebracht und bei uns in Klostersgärten angebaut. Seither ist besonders der Knollensellerie in der Volksmedizin sehr populär. Er wird bei rheumatischen Beschwerden, bei Blasen- und Nierenleiden, bei Verdauungsstörungen und bei Appetitlosigkeit angewendet.



## Senf, Schwarzer

*Brassica nigra*



**Wuchs:** Straff aufrecht; verzweigt; bis 120 cm hoch.

**Blatt:** Länglich bis eiförmig; rau behaart; untere Blätter gebuchtet.

**Blüte:** Juni–September; goldgelb; lockere Doldentrauben.

**Frucht:** Schoten.

**Standort:** Sonnig; nahrhafte, etwas kalkhaltige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Schwarzer Senf wird ab März bis Mai durch Aussaat vermehrt. Der Reihenabstand beträgt etwa 25 cm.

**Ernte:** Junge Blätter können bei Bedarf geerntet werden. Die Schoten werden bei Samenreife geerntet und nachgetrocknet.

**Verwendung:** Frische Blätter werden als Würze von Salaten und Quark verwendet. Die getrockneten Senfkörner werden zur Her-

stellung von Gewürzmischungen und Speisesenf verwendet.

**Gefahren:** Wegen seiner stark reizenden Wirkung darf Schwarzer Senf innerlich wie äußerlich nur in mäßigen Mengen verwendet werden.

**Hinweis:** Die Kenntnis über Anbau und Verwendung verdanken wir den orientalischen und den antiken europäischen Völkern. In der Römerzeit kam der Senf durch den Handel nach Mitteleuropa, wo er sich rasch einbürgerte. Mit Beginn der Klosterkultur wurde Senf als Heil- und Gewürzpflanze bei uns populär. Senfmehl wird zu durchblutungsfördernden Senfwickeln bei Entzündungen von Lunge, Brustfell und Bronchien verarbeitet. Senf gilt als altbewährtes Hausmittel gegen Rheuma und Gicht.





## Senf, Weißer

*Sinapis alba*



**Wuchs:** Aufrecht; verzweigt; bis 120 cm hoch.

**Blatt:** Länglich bis eiförmig; wenig geteilt; rau behaart.

**Blüte:** Juni–September; goldgelb; lockere Doldentrauben.

**Frucht:** Schoten.

**Standort:** Sonnig; nährhafte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Senf wird von März bis Mai durch Direktaussaat vermehrt.

**Ernte:** Junge Blätter können bei Bedarf geerntet werden. Die Schoten werden bei Samenreife geerntet und nachgetrocknet.

**Verwendung:** Weißer Senf ist etwas milder als Schwarzer Senf. Frische Blätter werden als Würze von Salaten und Saucen verwendet. Die getrockneten Senfkörner werden zum Einlegen von Gurken sowie zur Herstel-

lung von Senf und von Gewürzmischungen verwendet.

**Gefahren:** Senföl ist ein starkes Hautreizmittel. Senfwickel dürfen daher nicht zu lange aufgelegt werden und die behandelten Hautbereiche müssen nach dem Abnehmen des Wicksels gereinigt werden.

**Hinweis:** Senf wird schon seit Jahrtausenden als Würz- und Heilkraut verwendet. Die Kenntnis über Anbau und Verwendung verdanken wir den orientalischen und den antiken Völkern. Die im Mittelalter einsetzende Klosterkultur machte Senf auch bei uns populär. Die Volksheilkunde verwendet durchblutungsfördernde Senfwickel bei Entzündungen im Brustraum und bei Fieber.



## Sonnenhut

*Echinacea angustifolia*



**Wuchs:** Straff aufrecht; 60–80 cm hoch; horstig; borstig behaart.

**Blatt:** Schmal lanzettlich; ganzrandig; spitz; dunkelgrün.

**Blüte:** Juli–August; bräunlich; Körbchenblüten mit purpurroten Zungenblüten.

**Frucht:** Achänen.

**Standort:** Sonnig; nährhafte, gut durchlässige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Sonnenhut wächst bei uns im Staudenbeet. Er wird durch Aussaat im Frühjahr oder durch Teilung des Wurzelstockes im Herbst vermehrt. Die Stauden benötigen einen Endabstand von etwa 30 × 30 cm.

**Ernte:** Blütenblätter werden frisch geerntet. Die Wurzeln werden im Herbst oder Frühjahr ausgegraben, gereinigt und getrocknet.

**Verwendung:** Blütenblätter können zum Garnieren verschiedener Speisen verwendet werden. Die Wurzeln sind Rohstoff zur Zubereitung von Tee oder Auszügen. Andere Sonnenhutarten wie *Echinacea pallida* oder *Echinacea purpurea* haben die gleiche Wirkung.

**Hinweis:** Sonnenhut wurde von den Indianern Nordamerikas schon lange genutzt. Sie verwendeten den Pflanzenbrei beim Verbinden von Wunden. In Europa wurde Sonnenhut erst im 20. Jahrhundert als Arzneipflanze bekannt. Der Extrakt ist Bestandteil von Fertigarzneimitteln zur Steigerung der körpereigenen Abwehr, gegen leichte fiebrige Infektionen und grippale Infekte.



## Spitz-Wegerich

*Plantago lanceolata*



**Wuchs:** Rosettig; Blüentriebe aufrecht; 20–40 cm hoch.

**Blatt:** Schmal lanzettlich; markant geadert.

**Blüte:** April–September; bräunliche Einzelblüten mit cremeweißen Staubgefäßen; walzliche Ähren.

**Frucht:** Kapseln.

**Standort:** Sonnig; trockene Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Spitz-Wegerich wird durch Aussaat oder durch Teilung der Rosetten vermehrt. Einfacher ist es jedoch Pflanzen auszugraben und in den Garten zu pflanzen. Spitzwegerich wird in Beeten im Abstand von 20 × 20 cm gepflanzt oder in einer Wildwiese angesiedelt.

**Ernte:** Bei Bedarf werden junge Blätter oder Blütenknospen geerntet.

**Verwendung:** Spitz-Wegerichblätter werden

frisch zur Zubereitung von Salaten und Frühlingsuppen verwendet. Die Blütenknospen werden eingelegt oder können zum Würzen verwendet werden. Ihr Geschmack erinnert an Pilze.

**Hinweis:** Bereits die assyrische Medizin verwendete den Spitzwegerich als Heilpflanze. Die Klostermedizin und später die Volksheilkunde verwendeten den Saft oder die frischen Blätter als Wundmittel und zur Vermeidung von Entzündungen nach Insektenstichen. Spitzwegerich wird als Tee oder als Frischpflanzen-Presssaft heute zur Reizlinde rung bei Entzündungen der oberen Luftwege angewendet. Der Extrakt ist Bestandteil von Hustensäften.





## Spornblume, Rote

*Centranthus ruber*



**Wuchs:** Buschig; verzweigt; 50–70 cm hoch.

**Blatt:** Schmal eiförmig bis lanzettlich; ganzrandig; spitz; blaugrün.

**Blüte:** Juni–August; rosarot; Trugdolden.

**Frucht:** Schoten.

**Standort:** Sonnig; gut durchlässige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Die Rote Spornblume wird durch Aussaat im Frühjahr (am Besten mit Voranzucht) oder durch Teilung des Wurzelstockes im Herbst vermehrt. Die Stauden benötigen einen Endabstand von etwa 40 × 40 cm.

**Ernte:** Während des ganzen Sommers können frische Blätter geerntet werden.

**Verwendung:** Frische Blätter der Roten Spornblumen zählen zu den Salatkräutern.

**Hinweis:** Die Rote Spornblume wurde ursprünglich als Zierpflanze bei uns eingeführt.

Die pharmazeutische Industrie verwendet heute Wurzeln der Pflanze zur Isolierung von Valepotriaten, die ausgleichend bei Nervosität und Spannungszuständen wirken.



## Stiefmütterchen, Wildes

*Viola tricolor*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe aufrecht; verzweigt; 10–30 cm hoch.

**Blatt:** Wintergrün; teils länglich, teils herzförmig; gekerbt; Nebenblätter fiederspaltig.

**Blüte:** April–November; blauviolett, gelb und weiß.

**Frucht:** Kapseln.

**Standort:** Sonnig; leichte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Wilde Stiefmütterchen werden im Sommer direkt in das Beet sät. Dort samen sie sich später selbst aus.

**Ernte:** Während des ganzen Sommers wird blühendes Kraut geerntet und getrocknet.

**Verwendung:** Frische Triebe können als Salat oder als Gemüse verzehrt werden. Blüten können zum Garnieren von Desserts verwendet werden. Getrocknetes Kraut ist für die Zubereitung von Tee geeignet.

**Gefahren:** Stiefmütterchentee kann in sehr seltenen Fällen zu allergischen Hautreaktionen führen.

**Hinweis:** Die Verwendung des Wilden Stiefmütterchens als Heilpflanze hat eine lange Tradition. Die Volksheilkunde verwendet Stiefmütterchenkraut in Teemischungen gegen Entzündungen der Harnwege, zum Abführen und zur Blutreinigung. Äußerlich wird das Wilde Stiefmütterchen bei leichten Hauterkrankungen (Schuppenbildung, Milchschorf, Akne) angewendet.



## Stockrose

*Alcea rosea*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe straff aufrecht; 150–200 cm hoch.

**Blatt:** 3–5lappig; gezähnt; filzig behaart; graugrün.

**Blüte:** Juli–September; rosa, rot (auch weiß, gelb, violett oder schwarzviolett); lockere Trauben.

**Frucht:** Kapseln.

**Standort:** Sonnig; tiefgründige, nährhafte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Die Stockrose wird durch Aussaat vermehrt. Die Aussaat erfolgt im Spätsommer oder im Frühjahr direkt im Beet oder zur Vorkultur im Topf. Später werden die Pflanzen auf einen Abstand von etwa 50 cm vereinzelt.

**Ernte:** Im Sommer werden voll entwickelte Blüten geerntet und frisch verwendet. Zum

Anlegen von Vorräten werden die Blüten schonend getrocknet.

**Verwendung:** Frische Blüten werden als Garnierung von Süßspeisen verwendet.

**Hinweis:** Die getrockneten Blüten der Sorte 'Nigra' sind häufig Bestandteil von Teemischungen gegen Husten und Bronchitis. Die Blüten wurden früher auch zum Färben von Wein und Limonade verwendet.





## Thymian

*Thymus vulgaris*



**Wuchs:** Polster bildend; 10–40 cm hoch; im unteren Bereich verholzend.

**Blatt:** Immergrün; rundlich bis eiförmig; eingerollt; unterseits behaart.

**Blüte:** Juni–September; weiß bis lilarosa; Ähren.

**Frucht:** Klausenfrüchte.

**Standort:** Sonnig; durchlässige, kalkhaltige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Der Echte Thymian wird durch Aussaat vermehrt. Die Vorkultur ist ab März unter Glas sinnvoll, die Direktaussaat erfolgt nach den letzten Frösten im Mai.

**Ernte:** Bei Bedarf werden frische Triebe und Blätter geerntet. Zum Anlegen von Winter-vorräten wird zur Blütezeit das ganze Kraut geschnitten, gebündelt und schonend getrocknet.

**Verwendung:** Thymian wird in kleinen Mengen zum Würzen von Fleisch- und Kartoffelgerichten, Suppen und Saucen verwendet. Thymian muss lange mitgekocht werden, er wirkt verdauungsfördernd bei fetten Speisen.

**Hinweis:** Schon im alten Ägypten wurde Thymian angebaut, um Leichenharze zu parfümieren. Es ist anzunehmen, dass die Pflanze bereits damals arzneilich verwendet wurde. Bei den Griechen und Römern war die Heilpflanze ebenfalls bekannt. Bei uns wurde Thymian in Klostersgärten angebaut und in allen wichtigen Kräuterbüchern beschrieben. Thymian wird heute als Tee bei Entzündungen der oberen Luftwege angewendet. Thymian ist Rohstoff für die Likörindustrie.



## Thymian, Sand- *Thymus serpyllum*



**Wuchs:** Polster bildend; 10–25 cm hoch; im unteren Bereich verholzend.

**Blatt:** Immergrün; rundlich bis eiförmig.

**Blüte:** Juni–September; violett bis rosa; Ähren.

**Frucht:** Klausenfrüchte.

**Standort:** Sonnig; durchlässige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Sand-Thymian wird durch Aussaat vermehrt. Die Vorkultur ist ab März unter Glas sinnvoll, die Direktaussaat erfolgt nach den letzten Frösten im Mai. Der Pflanzenabstand beträgt 20 × 20 cm.

**Ernte:** Bei Bedarf werden frische Triebe und Blätter geerntet. Zum Anlegen von Wintervorräten wird zur Blütezeit das ganze Kraut geschnitten, gebündelt und getrocknet.

**Verwendung:** Sand-Thymian wird genau wie der Echte Thymian zum Würzen von Fleisch-

und Gemüsegerichten sowie zur Herstellung von Kräutertee verwendet.

**Hinweis:** Quendel ist eine sehr alte Heilpflanze, die auch in den mittelalterlichen Kräuterbüchern beschrieben wurde. Die Volksmedizin verwendet Quendel wie den echten Thymian bis heute als Hustenmittel und als Badezusatz. Der Tee gilt als wirksam bei Appetitlosigkeit und bei Magen-Darm-Störungen.



## Thymian, Zitronen-

*Thymus x citriodorus*



**Wuchs:** Polster bildend; 20 cm hoch; im unteren Bereich verholzend.

**Blatt:** Immergrün; rundlich bis eiförmig.

**Blüte:** Juni–Juli; rosa; Ähren.

**Frucht:** Klausenfrüchte.

**Standort:** Sonnig; durchlässige, kalkhaltige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Zitronen-Thymian wird im Sommer durch Stecklinge oder Ausläufer vermehrt. Die jungen Pflanzen werden später im Kräuter- oder Steingarten im Abstand von 25 × 25 cm gepflanzt. Ein Rückschnitt nach der Blüte fördert sein buschiges Wachstum.

**Ernte:** Bei Bedarf werden frische Triebe und Blätter geerntet. Zum Anlegen von Wintervorräten wird zur Blütezeit das ganze Kraut geschnitten, gebündelt und getrocknet.

**Verwendung:** Zitronen-Thymian wird wegen seines feinen Aromas in der Küche zum Würzen von Salaten, Fischgerichten und Saucen verwendet.

**Hinweis:** Zitronen-Thymian ist eine weit verbreitete Weiterzüchtung des Feld-Thymians. Er eignet sich sehr gut zur Anlage von Duft- und als duftender Bodendecker. Zur Blütezeit werden die dichten Blütenteppiche von zahlreichen Insekten wie Hummeln, Bienen und Schmetterlingen umlagert.





▲  
**Thymus x citriodorus 'Golden Dwarf'**  
 Polster bildend; 20 cm hoch. Blätter goldgelb.  
 Die Sorte 'Golden Dwarf' hat ein ausgeprägtes zitro-  
 niges Aroma und ist für Tees und zum Würzen von  
 Salaten, Fischgerichten und Saucen geeignet.

**Thymus x citriodorus 'Grüner Zitronen-Thymian'**  
 Polster bildend; 20 cm hoch; im unteren Bereich  
 verholzend. Blätter immergrün; rundlich bis eiför-  
 mig. Blüten rosa.  
 Zitronen-Thymian wird zum Würzen von Salaten,  
 Fischgerichten und Saucen verwendet.





## Veilchen, Wohlriechendes

*Viola odorata*



**Wuchs:** Buschig; 10–15 cm hoch; Ausläufer treibend.

**Blatt:** Herz-eiförmig bis nierenförmig.

**Blüte:** März–April; Nachblüte im Herbst; dunkelviolet; duftend.

**Frucht:** Kapseln.

**Standort:** Halbschattig; humusreiche, frische bis feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** März-Veilchen werden durch Aussaat im Herbst (Frostkeimer), durch Teilung des Wurzelstockes oder durch Stecklinge vermehrt.

**Ernte:** Blätter und Blüten werden im Frühling gesammelt und frisch verwendet oder getrocknet. Wurzeln werden im Herbst ausgegraben und getrocknet.

**Verwendung:** Frische Blätter und Blüten werden Frühlingsalaten beigegeben. Blüten

werden kandiert oder zum Garnieren von Süßspeisen verwendet. Aus Kraut und Wurzelstöcken wird Tee zubereitet.

**Hinweis:** Die Verwendung von März-Veilchen als Heilpflanze hat eine lange Tradition. Die Volksmedizin verwendet Veilchentee zur Blutreinigung und zur Behandlung von Erkrankungen der Atemwege. Homöopathische Anwendungsgebiete sind Entzündungen der Atemwege, rheumatische Gelenkerkrankungen sowie Hautunreinheiten.



## Wacholder

*Juniperus communis*



**Wuchs:** Kegelförmig, säulenförmig oder mehrstämmig; 3–10m hoch.

**Blatt:** Immergrün; Nadeln graugrün; scharf zugespitzt; zu 3 in Quirlen.

**Blüte:** April–Juni; zweihäusig; unscheinbar.

**Frucht:** Beerenzapfen.

**Standort:** Sonnig; gut durchlässige, sandige, kalkhaltige, Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Wacholder kann durch Aussaat oder durch Stecklinge vermehrt werden.

**Ernte:** Reife Beeren werden im Herbst gesammelt und sorgfältig getrocknet.

**Verwendung:** Wacholderbeeren werden zum Würzen von Sauerkraut, Wildgerichten und Saucen verwendet. Die Beeren sind Rohstoff für die Produktion von Kräuterlikör. Wacholderschnaps fördert die Verdauung.

**Gefahren:** Die Früchte gelten als sehr schwach giftig. Eine längere Anwendung oder zu hohe Dosierung kann zu Reizungen des Nierengewebes führen. Die Früchte haben auch hautreizende Wirkung.

**Hinweis:** Wacholderbeeren waren bereits in der Antike bekannt. Hildegard von Bingen empfiehlt die Beeren bei Lungenleiden, Fieber und als harntreibendes Mittel. Räucherungen mit den Beeren galten als Schutz vor der Pest. Wacholderbeeren sind heute überwiegend Bestandteil von Blasen- und Nierentees, gelegentlich aber auch von Magentees. Das ätherische Öl wird äußerlich in Einreibungen bei rheumatischen Beschwerden und als Badezusatz verwendet. Wacholderbeeren sind Rohstoff für die Likörindustrie.





## Waldmeister

*Galium odoratum*



**Wuchs:** Aufrecht; 20–30 cm hoch, horstig; Ausläufer treibend.

**Blatt:** Lanzettlich; in Quirlen stehend.

**Blüte:** April–Juni; weiß; lockere Trugdolden.

**Frucht:** Nüsschen.

**Standort:** Schattig; nahrhafte, frische bis feuchte Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Die Vermehrung durch Aussaat ist langwierig und schwierig. Die Keimrate ist niedrig. Mehr Erfolg verspricht die Teilung der Wurzelstöcke im zeitigen Frühjahr oder nach der Blüte im Frühsommer.

**Ernte:** Ab dem zweiten Jahr wird das ganze Kraut geerntet. Waldmeister wird zur Blütezeit geerntet.

**Verwendung:** Waldmeisterbowle erfreut sich als Genussmittel und zur Frühjahrskur größ-

ter Beliebtheit. Waldmeister ist auch Zusatz von Obstsalaten, Götterspeisen, Limonaden und Bier.

**Gefahren:** Die Pflanze gilt als schwach giftig. Nach dem übermäßigen Genuss von Waldmeisterzubereitungen können aufgrund des hohen Cumaringehaltes Kopfschmerzen auftreten.

**Hinweis:** Die Verwendung von Waldmeister als Maiwein wurde erstmals 854 von einem Benediktinermönch erwähnt. Hieronymus Bock beschreibt in seinem Kräuterbuch die Herstellung von erfrischenden Getränken mit Waldmeister. Die Volksmedizin kennt Waldmeister als Beruhigungsmittel, als Mittel gegen Migräne, Menstruationsbeschwerden und Leibschmerzen.



## Wegwarte

*Cichorium intybus*



**Wuchs:** Rosettig; Blütentriebe aufrecht; verzweigt; bis 150 cm hoch.

**Blatt:** Untere Blätter fiederlappig bis tief eingeschnitten gesägt; obere Blätter lanzettlich und ungeteilt.

**Blüte:** Juli bis September; blau, gelegentlich auch rosa oder weiß; einzeln oder zu wenigen vereint.

**Frucht:** Achänen.

**Standort:** Sonnig; kalkhaltige, lehmige, trockene Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Die Wegwarte wird durch Direktaussaat im Spätsommer oder durch Teilung der Wurzelstöcke im Herbst oder Frühjahr vermehrt.

**Ernte:** Im ersten Jahr werden junge Blätter geerntet, ab dem zweiten auch Blüten und Wurzeln. Blätter und Blüten können nur

frisch verwendet werden, die Wurzeln werden gereinigt, geteilt und getrocknet.

**Verwendung:** Frische Blätter werden als Beilage von Gemüse und Salat verwendet. Die Blüten eignen sich zum Garnieren von Süßspeisen. Die geröstete Wurzel wird als Kaffeeersatz verwendet.

**Hinweis:** Im Mittelalter wurden der Wegwarte unglaubliche Zauberkräfte (vor allem im Liebeszauber) zugeschrieben. Als Heilpflanze wurde sie erstmals im Jahr 1577 von Hieronymus Bock beschrieben. Ein Tee aus Kraut oder Wurzeln gilt als bitteres Anregungsmittel bei Appetitlosigkeit. In der Volksheilkunde wird die Wegwarte auch zur Behandlung von Hautunreinheiten verwendet.



## Wein-Raute

*Ruta graveolens*



**Wuchs:** Buschig; im unteren Bereich verholzend; 40–60 cm hoch.

**Blatt:** 2–3fach gefiedert; Blättchen verkehrt lanzettlich; ganzrandig; blaugrau.

**Blüte:** Juni–September; grünlichgelb; Trugdolden.

**Frucht:** Kapseln.

**Standort:** Sonnig; durchlässige, magere Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Die Wein-Raute wird durch Aussaat mit Vorkultur im Frühjahr, durch Stecklinge oder durch Teilung der Pflanzen im Herbst vermehrt. Die Jungpflanzen werden in einem Abstand von 30 × 40 cm gepflanzt. Durch regelmäßigen Rückschnitt im Frühjahr bleiben die Pflanzen stets kompakt.

**Ernte:** Vor der Blüte werden Blätter geerntet

und frisch verwendet. Zum Anlegen von Vorräten wird das Kraut vor der Blüte geerntet und getrocknet.

**Verwendung:** Wein-Raute ist ein intensives Gewürz, das nur sparsam verwendet werden darf. Es passt gut zu Salaten, Fleisch und Fisch und wird als Aroma für Kräuterlikör verwendet.

**Gefahren:** Die Pflanze wirkt fototoxisch. Das Berühren der Laubblätter kann heftiges Hautjucken und Ausschlag hervorrufen.

**Hinweis:** Die Wein-Raute ist ein uraltes Heil- und Zauberkraut und wurde bereits in der Antike gegen viele Krankheiten eingesetzt. Es galt als Mittel gegen Gift und Schlangen. Heute wird die Wein-Raute gelegentlich als Gewürz verwendet und ist Rohstoff für die Likörindustrie.





## Wermut

*Artemisia absinthium*



**Wuchs:** Buschig, bis 150 cm hoch, im unteren Bereich verholzend.

**Blatt:** 2–3fach gefiedert; Blättchen nadelförmig; graugrün.

**Blüte:** Juli–September; gelb; Rispen.

**Frucht:** Achänen.

**Standort:** Sonnig; nährhafte, durchlässige, trockene Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Wermut wird durch Aussaat oder durch Stecklinge vermehrt. Eine Pflanze reicht im Garten meist aus.

**Ernte:** Wermutblätter werden meist frisch verwendet. Zum Anlegen von Wintervorräten werden Triebspitzen während der Blütezeit geerntet und getrocknet.

**Verwendung:** Das Kraut wird wegen seines bitteraromatischen Geschmacks nur in kleinen Mengen zum Würzen von fetten Fleisch-

gerichten und Eintöpfen verwendet. Wermut ist Rohstoff für die Likörproduktion.

**Gefahren:** Die gesamte Pflanze gilt als schwach giftig. Zu hohe Dosen können Kopfschmerzen und Schwindel erzeugen.

**Hinweis:** Wermut gehört zu den bedeutendsten Pflanzen der antiken Medizin und wird seit Jahrtausenden angewendet. Besonders beliebt war die Anwendung des Wermuts als Mittel bei Schlaflosigkeit und gegen Motten. Ende des 19. Jahrhunderts wurde Absinthlikör zu einer Modedroge, die 1923 wegen der hirnschädigenden Wirkung des Thujons verboten wurde. Heute wird Wermutkraut als Tee oder als Bestandteil von Teemischungen zur Appetitanregung, bei Verdauungsstörungen und bei Gallenbeschwerden verwendet.



## Ysop

*Hyssopus officinalis*



**Wuchs:** Dichtbuschig; 30–60 cm hoch; im unteren Bereich verholzend.

**Blatt:** Wintergrün; lanzettlich; behaart; mit Öldrüsen.

**Blüte:** Juli–August; blau, weiß oder violett; einseitswendige Ähren.

**Frucht:** Klausenfrüchte.

**Standort:** Sonnig; nährhafte, kalkhaltige, gut durchlässige, trockene Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Ysop wird am besten im zeitigen Frühjahr durch Aussaat mit Vorkultur vermehrt. Möglich ist auch die Vermehrung durch Stecklinge im Sommer oder die Teilung von älteren Pflanzen im Frühjahr.

**Ernte:** Im Sommer wird das blühende Kraut geerntet und getrocknet. Blätter und junge Triebe können laufend gepflückt und frisch verwendet werden.

**Verwendung:** Wegen seines starken Aromas darf Ysopkraut nur sparsam verwendet werden. Ysop ist ein hervorragendes Gewürz für Fleisch- oder Fischgerichte und für Eintöpfe. Die Blüten eignen sich zum Garnieren von Speisen. Ysop ist häufig Bestandteil von Kräuterlikörrezepturen.

**Hinweis:** Im Mittelmeerraum war Ysop bereits in der Antike als Heilpflanze bekannt. Bei uns wurde er erstmals in den Klostergärten des Mittelalters kultiviert. Die Volksmedizin verwendet Ysoptee bei trockenem Husten oder bei Magen- und Darmstörungen. Heute ist Ysop eher als Gewürz- und Bienenfutterpflanze bekannt.



## Zitronen-Melisse

*Melissa officinalis*



**Wuchs:** Dichtbuschig; verzweigt; bis 100 cm hoch.

**Blatt:** Eiförmig; gleichmäßig gezähnt.

**Blüte:** Juni-August; rosa-weiß; achselständig.

**Frucht:** Klausenfrüchte.

**Standort:** Sonnig; gut durchlässige, nährhafte, frische Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Melisse wird durch Aussaat im Frühjahr oder durch Teilung des Wurzelstockes im Herbst vermehrt. Bei Neupflanzungen beträgt der Abstand der Pflanzen wenigstens 30 cm.

**Ernte:** Vor der Blüte werden junge Blätter und Triebspitzen geerntet und frisch verwendet. Ältere Blätter werden hart und schmecken etwas bitter. Beim Trocknen des Krautes geht ein großer Teil des Zitronenaromas verloren.

**Verwendung:** Frische Melissenblätter verbessern den Geschmack von Salaten, Saucen, Süßspeisen und Fischgerichten, allerdings verlieren sie beim Kochen ihr Aroma. Getrocknete Zitronenmelisse wird zur Zubereitung von Tee verwendet.

**Hinweis:** Die Melisse kam im 11. Jahrhundert mit den Arabern nach Spanien. Bei uns wurde die Pflanze erstmals in Klostergärten angebaut. In Klöstern wurde auch der bis heute sehr beliebte Melissengeist hergestellt. Heute ist Melisse Bestandteil von verschiedenen Schlaf- und Nerventees sowie von Fertigpräparaten. Das ätherische Öl wird in Entspannungsbädern und Einreibungen verwendet.





## Zwiebel

*Allium cepa*



**Wuchs:** Aufrecht; bis 80–120 cm hoch; eintriebzig.

**Blatt:** Röhrig (hohl); bis 80 cm lang; blaugrau.

**Blüte:** Juni–August; cremeweiß; kugelige Trugdolden; anfangs mit Hüllblatt.

**Frucht:** Kapseln.

**Standort:** Sonnig; nahrhafte, durchlässige Böden.

**Vermehrung/Pflege:** Zwiebeln werden durch Aussaat im zeitigen Frühjahr vermehrt. Die Kulturzeit kann erheblich verkürzt werden, indem im Frühjahr Steckzwiebeln in Reihen mit dem Abstand von 20 cm gesetzt werden.

**Ernte:** Sobald das Laub im Hochsommer vergilbt ist, sind die Zwiebeln reif. Sie werden ausgegraben, kurz getrocknet und in luftigen Räumen gelagert.

**Verwendung:** Zwiebeln werden zur Zubereitung von Suppen, Salaten, Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichten verwendet.

**Hinweis:** Die Zwiebel ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit überhaupt und wird schon seit mehr als 5000 Jahren als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze angebaut. In der Volksheilkunde wird die Zwiebel vielseitig verwendet. Sie gilt als vorbeugendes Mittel gegen altersbedingte Gefäßkrankheiten. Zwiebelsirup ist als wirkungsvolles Mittel gegen Husten und Erkältungskrankheiten bekannt. Die frische Zwiebel gilt als verdauungsfördernd und unterdrückt entzündliche Reaktionen nach Insektenstichen.



# Verzeichnisse

## Literatur

CLAUDIA und REINOLD FISCHER: Geheimnisse der Klostergärten, Südwest-Verlag, München.

KARIN GREINER, DR. ANGELIKA WEBER: Kräuter, GU Verlag, München.

ERICH FÜRCHTEGOTT HEEGER: Handbuch des Arznei- und Gewürzpflanzenbaues, Deutscher Bauernverlag, Berlin.

MALCOLM HILLIER: Kräutergärten, Deutschsprachige Ausgabe: Christian Verlag, München.

GERALDENE HOLT: Kräuter, Kräuter, Kräuter, Lizenzausgabe für die Büchergilde Gutenberg, Christian Verlag, München.

KONRAD KÖBL: Kölbl's Kräuterfiebel, Reprint-Verlag Konrad Klöbl, Grünwald.

MARIE-LUISE KREUTER: Kräuter aus dem eigenen Garten, BLV-Verlag, München.

DR. JOHANNES MAYER, DR. MED. BERNHARD UEHLEKE, PATER KILIAN SAUM OSB: Handbuch der Klosterheilkunde, Verlag Zabert Sandmann GmbH, München.

MANNFRIED PAHLOW: Das große Buch der Heilpflanzen, GU Verlag, München.

LUTZ ROTH, MAX DAUNDE-  
RER, KURT KORMANN: Giftpflanzen-Pflanzengifte, Nikol Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Hamburg.

INGRID und PETER SCHÖNFELDER: Der neue Kosmos Heilpflanzenführer, Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Co., Stuttgart.

HANS-DIETER STOFFLER: Der Hortulus des Walahfried Strabo, Jan Thorbecke Verlag, Sigmaringen.

MAX WICHTEL: Teedrogen und Phytopharmaka, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart.

Gartenführer des Arzneipflanzengartens des Instituts für Pharmazeutische Biologie der Technischen Universität Braunschweig.

## Bildquellen

Alle Farbaufnahmen des Innenteils stammen vom Autor.

Umschlagvorderseite oben: mauritius images/Otmar Heidegger.

Umschlagvorderseite unten: mauritius images/Wolfgang Filser.

Die Zeichnungen auf der Umschlaginnenseite (ausgenommen Wickel) zeichnete Prof. Dr. Andreas Roloff. Helmut Flubacher zeichnete den Blütenstand Wickel auf der Umschlaginnenseite nach Vorlagen aus der Literatur. Stefan Dehmel zeichnete die Pflanzensymbole nach Vorlagen des Verlages.

**Haftung:** Autor und Verlag haben sich um richtige und zuverlässige Angaben bemüht. Fehler können jedoch nicht vollständig ausgeschlossen werden. Eine Garantie für die Richtigkeit der Angaben kann aber nicht gegeben werden. Haftung für Schäden und Unfälle wird aus keinem Rechtsgrund übernommen.  
**Hinweis:** Der Verlag ist nicht verantwortlich für den Inhalt von Links.



# Register

- Achillea millefolium* 95  
 Alant 12  
*Alcea rosea* 108  
*Alchemilla xanthochlora* 39  
*Allium ursinum* 15  
*Allium sativum* 49  
*Allium schoenoprasum* 98  
*Allium cepa* 121  
*Ammi majus* 50  
 Andorn 13  
*Anethum graveolens* 29  
*Angelica archangelica* 33  
 Anis 14  
*Anthemis tinctoria* 41  
*Anthriscus cerefolium* 47  
*Apium graveolens* 101  
*Armoracia rusticana* 64  
*Artemisia abrotanum* 32  
*Artemisia dracunculus* 35  
*Artemisia absinthium* 118  
*Atriplex hortensis* 65
- Bärlauch 15  
 Basilikum 16 f.  
*Bellis perennis* 40  
 Benediktenkraut 21  
 Bibernelle 22  
 Bockshornklee,  
   Griechischer 23  
 Bohnenkraut, Berg- 24  
 Bohnenkraut, Sommer- 25  
*Borago officinalis* 26  
 Borretsch 26  
*Brassica nigra* 102  
 Brennnessel 27  
 Brunnenkresse 28
- Calendula officinalis* 87  
*Carum carvi* 53  
*Centranthus ruber* 106  
*Cichorium intybus* 116  
*Cnicus benedictus* 21
- Coriandrum sativum* 51  
*Crithmum maritimum* 63
- Dill, Garten- 29  
 Dost, Diptam- 30  
 Dost, Gewöhnlicher 31
- Eberraute 32  
*Echinacea angustifolia* 104  
 Engelwurz 33  
 Erdbeere 34  
*Eruca sativa* 89  
 Estragon 35
- Fenchel 36  
*Filipendula ulmaria* 59  
 Fingerkraut, Gänse- 37  
 Flohsame, Schwarzer 38  
*Foeniculum, vulgare* 36  
*Fragaria vesca* 34  
 Frauenmantel 39
- Galium odoratum* 115  
 Gänseblümchen 40
- Hundskamille, Färber- 41  
*Hypericum perforatum* 43  
*Hyssopus officinalis* 119
- Ingwer 42  
*Inula helenium* 12
- Johanniskraut 43  
*Juniperus communis* 114  
 Kamille 44
- Kapuzinerkresse 45  
 Katzenminze 46  
 Kerbel 47  
 Klee, Wiesen- 48  
 Knoblauch 49  
 Knorpelmöhre 50
- Koriander 51  
 Kresse, Garten- 52  
 Kümmel, Wiesen- 53
- Laurus nobilis* 58  
*Lavandula angustifolia* 54  
 Lavendel 54  
 Lein 55  
*Lepidium sativum* 52  
*Levisticum officinalis* 56  
 Liebstöckel 56  
*Linum usitatissimum* 55  
 Löwenzahn 57  
 Lorbeer 58
- Mädesüß 59  
 Majoran 60  
*Malva sylvestris* 61  
 Malve, Wilde 61  
 Mariendistel 62  
*Marrubium vulgare* 13  
*Matricaria recutita* 44  
 Meerfenchel 63  
 Meerrettich 64  
 Melde, Garten- 65  
*Melissa officinalis* 120  
*Mentha spec.* 66 f.  
*Mentha requienii* 76  
 Minze 66 f.  
 Minze, Korsische 76  
 Mönchspfeffer 77  
 Mohn, Schlaf- 78  
 Mutterkraut 79  
 Myrte, Braut- 80  
*Myrtus communis* 80
- Nasturtium officinale* 28  
*Nepeta cataria* 46  
*Nigella sativa* 99
- Ocimum basilicum* 16 f.  
*Origanum dictamnus* 30



<i>Origanum vulgare</i>	31	<i>Salvia sclarea</i>	94	<i>Thymus serpyllum</i>	110
<i>Origanum majorana</i>	60	<i>Saponaria officinalis</i>	100	<i>Thymus</i> × <i>citri-</i>	
		<i>Satureja montana</i>	24	<i>dorus</i>	111 wf.
<i>Papaver somniferum</i>	78	<i>Satureja hortensis</i>	25	<i>Trifolium pratense</i>	48
<i>Pastinaca sativa</i>	81	Schafgarbe	95	<i>Trigonella foenum-</i>	
Pastinake	81	Schlüsselblume	96	<i>graecum</i>	23
Pelargonie, Duft-	82 f.	Schlüsselblume, Hohe	97	<i>Tropaeolum majus</i>	45
<i>Pelargonium spec.</i>	82 f.	Schnittlauch	98		
Petersilie	86	Schwarzkümmel	99	<i>Urtica dioica</i>	27
<i>Petroselinum crispum</i>	86	Seifenkraut	100		
<i>Pimpinella anisum</i>	14	Sellerie, Schnitt	101	Veilchen, Wohl-	
<i>Pimpinella major</i>	22	Senf, Schwarzer	102	<i>riechendes</i>	113
<i>Plantago lanceolata</i>	105	Senf, Weißer	103	<i>Viola tricolor</i>	107
<i>Potentilla anserina</i>	37	<i>Silybum marianum</i>	62	<i>Viola odorata</i>	113
<i>Primula veris</i>	96	<i>Sinapis alba</i>	103	<i>Vitex agnus-castus</i>	77
<i>Primula elatior</i>	97	Sonnenhut	104		
<i>Psyllium afrum</i>	38	Spitz-Wegerich	105	Wacholder	114
		Spornblume, Rote	106	Waldmeister	115
Ringelblume, Garten-	87	Stiefmütterchen, Wildes	107	Wegwarte	116
Rosmarin	88	Stockrose	108	Wein-Raute	117
<i>Rosmarinus officinalis</i>	88			Wermut	118
Rucola	89	<i>Tanacetum parthenium</i>	79		
<i>Ruta graveolens</i>	117	<i>Taracacum officinale</i>	57	Ysop	119
		Thymian	109		
Salbei	89 f.	Thymian, Sand-	110	<i>Zingiber officinale</i>	42
Salbei, Muskateller-	94	Thymian, Zitronen-	111 f.	Zitronen-Melisse	120
<i>Salvia officinalis</i>	89 f.	<i>Thymus vulgaris</i>	109	Zwiebel	121



## Geschmackliche Vielfalt ...



### **Edition Gartenfreund – Großmutter's Kräuter- apotheke.**

Renate Dittus-Bär. 2007.

128 S., 67 Farb., kart.

ISBN 978-3-8001-5597-2.



### **Edition Gartenfreund – Kochen mit Kräutern.**

Renate Volk, Fridhelm Volk.

2007. 128 S., 127 Farb., kart.

ISBN 978-3-8001-5593-4.

**Ulmer**

**Ganz nah dran.**





Foto: pixelio

# auch zu Hause genießen!



## **Exotische Kräuter.**

Kennen – pflanzen – zubereiten.

Agnes Pahler. 2007. 64 S., 55 Farbfb.,  
5 Farbzeichn., 5 Tab., kart.

ISBN 978-3-8001-5360-2.



## **Küchenkräuter.**

Frisch – vitaminreich – gesund.

Gabriele Lehari. 2. Aufl. 2006.  
64 S., 60 Farbfb., 2 Tab., kart.

ISBN 978-3-8001-4917-9.

**Ganz nah dran.**

**Ulmer**