



Heil-, Gewürz- und andere Kräuter im Garten

Gewürzkräuter und Ihre Verwandten sind Pflanzen, die sich durch Inhaltsstoffe auszeichnen, die als angenehmer Duft und Geschmack in Erscheinung treten und die eine Verwendung in der menschlichen Ernährung und oft auch in der Heilkunde finden. Manche Kräuter werden sogar bei der Herstellung von Kosmetik und Farben verwendet. Diese sogenannten sekundären Pflanzeninhaltsstoffe, die oft nur in geringer Konzentration in den Pflanzen vorkommen, können z.B. ätherische Öle, Harze, Farbstoffe, Flavonoide, Vitamine, Gerb-, Bitter- und Schleimstoffe, schwefelhaltige Senföle, hormonähnliche Substanzen und Alkaloide sein. Einige Substanzen können in höheren Dosen giftig wirken! Nicht wenige Kräuter sind recht vielseitig und können zu unterschiedlichsten Zwecken kultiviert werden.

Kräuterkunde in der Geschichte

2400 v. Chr.	Erste heilkundliche Zubereitungen auf pflanzlicher Basis im alten Ägypten, Hinweise auf Kräutergärten
750 v. Chr.	64 Kräuterarten im Garten eines babylonischen Herrschers
um Christi Geburt	Römische Truppen führen viele Gewürzkräuter aus dem Mittelmeerraum ein
842 n. Chr.	Abt Strabo vom Kloster Reichenau schreibt das Gartengedicht „Hortulus“, Klostersgärten
um 1150 n.Chr.	Die Äbtissin Hildegard von Bingen kennt 200 Gewürz- und Heilpflanzenarten
15.-18 Jahrhundert	Seefahrer entdecken neue Kontinente, viele dort heimische Pflanzen werden beschrieben und nach Europa eingeführt
Neuzeit	Systematische Suche nach Pflanzen vor allem in den Tropen, die chemische Analytik und die Pharmakologie vertiefen das Wissen über die Inhaltsstoffe von Pflanzen und deren Wirkung

Voraussetzungen für einen Kräutergarten

Die meisten Gewürzpflanzen stammen aus wärmeren trockeneren Klimazonen (Mittelmeergebiet, südliches Asien), sie benötigen deshalb:

- Volle Sonne (Ausnahmen: Brunnenkresse, Kerbel, Sauerampfer)
- Viel Wärme und Windschutz (Mauern, Steingarten, wärmespeichernde Steinplatten, Senkgarten)
- Durchlässige, gut mit Kalk versorgte Böden (pH > 6) (Ausnahme: Brunnenkresse)
- Knappe, aber ausreichende Nährstoffversorgung (regelmäßige Kompostgaben reichen meist aus, kein frischer Stalldünger), Überdüngung beeinträchtigt Bildung von Aromastoffen und Winterhärte
- Ausreichend Standraum (Durchlüftung, gegenseitige Hemmung möglich)
Stark wachsende und wuchernde Arten immer separat pflanzen (Beifuß, Minzen)
- Der Kräutergarten sollte nicht weit von der Küche entfernt und sauberen Schuhs erreichbar sein
- Viele Gewürzpflanzen können auch in Kübeln oder Balkonkästen gehalten werden, vor allem nicht winterharte Arten, hier aber auf ausreichende Nährstoffversorgung achten
- Bei Sonderformen wie Kräuterspirale, Senkgarten, Kräutergärten nach historischen Vorbildern, etc. immer Praktikabilität im Auge behalten

Allgemeine Pflegehinweise

- Ein- und zweijährige Kräuter werden vorwiegend durch Aussaat vermehrt
Viele Arten sind Lichtkeimer, d.h. Samen nach Aussaat nur andrücken, nicht mit Erde bedecken!
- Regelmäßiger Rückschnitt, meist im Frühjahr oder nach der Blüte verjüngt die Pflanzen und verlängert ihre Lebensdauer, zudem sind die nachwachsenden jungen Triebe besser zum Verarbeiten
- Bei empfindlicheren Arten in rauen Lagen luftdurchlässiger Winterschutz mit Reisig oder Strohmatte
- Viele Gewürzpflanzen werden zur Blütezeit gerne von Bienen angefliegen, einen Samenanatz sollte man aber im Allgemeinen nicht dulden, da er die Pflanze schwächt und sich Zuchtformen nur vegetativ vermehren lassen
- Fruchtfolge und Nachbarschaften unbedingt beachten, z.B. Petersilie nie nach Petersilie anbauen, desgleichen verträgt sie sich nicht mit Minzen
- Im Übrigen gilt auch für Gewürzkräuter die „gute fachliche Praxis“ der Pflanzenpflege (Mulchen, biologischer Pflanzenschutz, optimale Standortwahl, ausreichende Wasser- und Nährstoffversorgung, regelmäßiges Verpflanzen, etc.)

Anbau von Gewürzkräutern im Garten

Gemüsegarten: Anis, Basilikum (warm und geschützt, evtl. mit Tomaten unter Dach), Borretsch, Dill, Fenchel, Gartenkresse, Kerbel, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Meerrettich (wenn schöne Wurzeln gewünscht werden), Blatt- und Wurzelpetersilie, Schnittlauch, Zwiebel

Blumenrabatte: Agastache, Indianernessel, Kapuzinerkresse, Lavendel, Große Bibernelle, Kleine Pimpinelle
„Wildkräuterecke“: Beifuß, Eberraute, Wermut, Borretsch, Estragon, Kapuzinerkresse, Liebstöckel, Meerrettich, Große Bibernelle, Kleine Pimpinelle, Pfefferminze, Garten- und Wildsauerampfer, Zitronenmelisse

Steingarten: (Berg-)Bohnenkraut, Currykraut, Eberraute, Estragon, Lavendel, Majoran (nicht winterhart), Oregano, Portulak (einjährig), Rosmarin (nicht winterhart), Salbei, Weinraute, Thymian, Tripmadam, Ysop

Gartenteich/Feuchtbioptop: Brunnenkresse, Löffelkraut, (Pfefferminze, wuchert!)

Kübel oder Balkonkasten (frostfrei überwintern): Majoran, Rosmarin, nicht winterharte Salbei-Arten

Kräuter in Bauerngarten

als Rahmenpflanzen: Wildgehölze wie Schlehen, Weißdorn, Holunder, Wildrosen, Quittenbaum, Apfelbaum

Auswahl der Kräuter: Alant (Inulahelenium), Anis (Pimpinella anisum), Beifuß (Artemisia vulgaris), Beinwell (Symphytum officinale), Borretsch (Borago officinalis), Fenchel (Foeniculum Vulgare), Honigklee (Melilotus officinalis), Echte Kamille (Matricaria recutita), Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus), Kümmel (Carum carvi), Liebstöckel (Levisticum officinale), Pfefferminze (Mentha x piperita), Ringelblume (Calendula officinalis), Salbei (Salvia officinalis), Thymian (Thymus vulgaris), Ysop (Hyssopus officinalis)

Beeteinfassungen (müssen geschnitten werden)

Bux (Buxus sempervirens 'Suffruticosa') – Vorsicht Buxbaumspinnmilbe !, Lavendel, Heiligenkraut, Ysop, Thymian, Gamander

Essbare Wildkräuter oder Unkräuter (sind wuchernd)

Bärlauch, Brennnessel, Brunnenkresse, Duftveilchen, Gänseblümchen, Giersch, Gundermann, Günsel, Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Malve, Sauerampfer, Spitzwegerich, Taubnessel

Kräuter für den Küchengarten und ihre Verwendung

Basilikum (Ocimum basilicum)	Salate, Tomatensoße, Fischgerichte
Borretsch (Borago officinalis)	Quark, Suppen, Fisch und Eierspeisen
Estragon (Artemisia dracunculus)	Essig, Suppen, Soßen, Salate, Fisch
Kerbel (Anthriscus cerefolium)	Suppen, Kräutersoßen, Salate
Melisse (Melissa officinalis)	Salate, Fischgerichte, Suppen, Tee
Oregano (Origanum vulgare)	Pizzen, Suppen, Fleischgerichte
Petersilie (Petroselinum crispum)	passt zu allen Speisen
Rosmarin (Rosmarinus officinalis)	Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüseeintopf
Schnittlauch (Allium schoenoprasum)	Salate, Quark, Eierspeisen, Soßen, Suppen, Kräuterbutter
Thymian (Thymus vulgaris)	macht Fleischgerichte bekömmlicher

Klostergartenkräuter

Alant, Aloe, Andorn, Diptam, Eisenkraut, Königskerze, Lavendel, Liebstöckel, Rose, Salbei, Ringelblume, Schafgarbe, Sellerie, Wermut, Ysop

Blätter - eins schöner als das andere

Basilikum (Ocimum basilicum 'Purpureum')	z. B. mit gelbblütiger Tagetes
Frauenmantel (Alchemilla mollis)	Regentropfenspiel auf den Blättern
Weinraute (Ruta graveolens 'Variegata')	schöne Blattform, auch als Hecke, beim Schneiden
Handschuhe tragen	
Blutampfer (Rumex sanguineus)	rotgeadert, mag feuchte Erde und Halbschatten
Andorn (Marrubium vulgare)	
Perilla (Perilla frutescens)	
Rotblättriger Fenchel (Foeniculum vulgare var. rubrum)	
Zitronenduftgeranien (Pelargonium crispum 'Variegatum')	
Salbei (Salvia officinalis 'Tricolor')	Farbenspiel der Blätter
Ananas-Salbei (Salvia elegans)	kaminrote Blüten bis Frost, herzförmige Blätter duften fruchtig+
Weißbunte Kapuzinerkresse Alaska	schöne Blätter, leider weniger blühfreudig als grüne Sorten

Kübelkräuter in Sitzplatznähe

Provence-Wermut (Artemisia gallica 'Nice') zarter Rosen-Duft, Zierpflanze

Zitronengras (<i>Cymbopogon citratus</i>)	grasartiger Wuchs, Teekraut
Zwerg-Oregano (<i>Origanum vulgare</i> 'Compactum')	kompakter Wuchs, Würzkraut
Duftminze (<i>Mentha suaveolens</i> 'Variegata')	weißbunte Zierpflanze
Katzenminze (<i>Nepeta x fassenii</i>)	blühfreudige Zierpflanze
Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i> 'Veitshöchheim')	winterhartes Würzkraut
Salbei (<i>Salvia officinalis</i>)	Blattschmuck, Würzkraut
Muskateller-Salbei (<i>Salvia sclarea</i>)	herrlicher Duft
Kugel-Heiligenkraut (<i>Santolina chamaecyparissus</i>)	dekorative Heilpflanze
Großblütige Bergminze (<i>Calamintha grandiflora</i>)	winterhartes Würzkraut
Gewürz-Tagetes (<i>Tagetes tenuifolia</i>)	essbare Blüten
Thymian (<i>Thymus vulgaris</i> 'Compacta')	kompakter Wuchs, Würzkraut
Kapuzinerkresse (<i>Tropaeolum majus</i>)	essbare Blüten

Topfkräuter nach Farbe sortiert

Pink-Blau-Töne: - Basilikum (*Ocimum Kilimand. x bas. Purpureum*), Heilziest (*Betonica officinalis*), Indianernessel (*Monarda didyma*), Katzenminze (*Nepeta x fassenii*), Lavendel (*Lanandula officinalis*), Muskateller-Salbei (*Salvia sclarea*), Salbei (*Salvia officinalis*), Thüringer Minze (*Mentha x piperita*), Pfirsich Salbei (*Salvia greggii*), Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*), Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)

Weiß-Töne: - Koriander (*Coriandrum sativum*), Römische Kamille (*Anthemis nobilis* var. plena), Zitronenverbene (*Aloysia triphylla*), Rosmarin (*Rosmarinus officinalis* 'Alba')

Gelb-Töne: - Currykraut (*Helichrysum*), Dill (*Anethum graveolens*), Fenchel (*Foeniculum vulgare*), Heiligenkraut (*Santolina chamaecyparissus*), Ringelblume (*Calendula oficinalis*), Weinraute (*Ruta graveolens*)

Mediterrane Kräuter für Garten und Topf

Echte Aloe (<i>Aloe vera</i>)	Kübel; Kosmetik
Zitronenstrauch (<i>Aloysia triphylla</i>)	Kübel; Tee, Desserts
Borretsch (<i>Borago officinalis</i>)	Beet; Küchenkraut mit hohem Zierwert
Rauke (<i>Eruca sativa</i>)	Beet und Topf; Salatkraut
Currykraut (<i>Helichrysum italicum</i>)	Beet und Topf; Küche, Gesundheit
Gartenkerbel (<i>Anthriscus cerefolium</i>)	Beet; beliebtes Würzkraut
Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>)	Beet und Topf; Küche, Gesundheit
Lorbeer (<i>Laurus nobilis</i>)	Kübel; Blätter als Gewürz
Malve (<i>Malva sylvestris</i>)	Beet; Heilpflanze mit hohem Zierwert
Basilikum (<i>Ocimum basilikum</i>)	Beet und Topf; Küche, Gesundheit
Majoran (<i>Origanum majorana</i>)	Beet und Topf; Küche, Gesundheit
Anis (<i>Pimpinella anisum</i>)	Beet und Topf; Küche, Gesundheit
Weinraute (<i>Ruta graveolens</i>)	Beet und Topf; Küche, Gesundheit
Salbei (<i>Salvia officinalis</i>)	Beet und Topf; Küche, Gesundheit
Thymian (<i>Thymus vulgaris</i>)	Beet und Topf; Küche, Gesundheit

Appetitliche Blüten für die Kreative Kräuterküche

Borretsch, strahlend blau, Blütezeit V-VII; frisch oder kandiert, Salate, Getränke, Früchtebecher
Duftpelargonie, rosa- violett; mit Apfel-, Pfefferminze-, Zitronen- und Rosenduft, VI-VIII; Salate, Süßspeisen, Getränke

Frucht-Salbei, rot, blau, VI-VIII; Kuchen, Obstsalat, Süßspeisen

Kapuzinerkresse, rot, orange, gelb, cremefarben; VI-X; grüne Salate, belegte Brote, Büffet-Deko

Lavendel, blau, violett, rosa, weiß, VI-VII; Aroma-Zucker, Eis, Süßspeisen, Gebäck, Sirup

Schnittlauch, rosa bis purpurviolett, VI-VIII; Suppen, Salate, belegte Brote

Die besten Teekräuter

Ananas-Salbei (<i>Salvia elegans</i>):	Blätter
Anis (<i>Pimpinella anisum</i>):	Blätter und Früchte
Fenchel (<i>Foeniculum vulgare</i>):	Früchte
Indianernessel (<i>Monarda didyma</i>):	Blätter und Blüten
Kümmel (<i>Carum Carvi</i>):	Früchte
Pfefferminze (<i>Mentha x piperita</i>):	Blätter
Oregano (<i>Origanum</i> versch. Arten):	Blätter
Zitronenstrauch (<i>Aloysia triphylla</i>):	Blätter
Zitronenmelisse (<i>Melissa officinalis</i>):	Blätter

Auswahl silberlaubiger und Grauer Pflanzen

Wermut, *Artemisia absinthium*, graugrüne stark eingekerbte Blätter duften angenehm würzig bei jeder Berührung; aparte Sorte 'Lambrook Silver', Blütenrispe grünlich gelb – **Vorsicht bei inneren Anwendungen!**
Silber-Wermut, *Artemisia stelleriana*, wunderschön in gemischten Pflanzungen
Currykraut, *helichrysum italicum*, behält im Winter nadelartige, nach Curry duftende Kraut; niedrige Sorte 'Nanum'; senfgelbe Strohblümchen in kleinen Trauben
Lavendel, *Lavandula angustifolia*, im Winter schmale, graugrüne Blätter, blühen blau, rosa, weiß; viele Sorten
Indianischer Räuchersalbei, *Salvia apiana*, silbergraue, Sommer weißgraue, behaarte Blätter, intensiver Duft, hell-lila Blüten
Salbei, *Salvia officinalis*, durchdringender, unverkennbarer Duft; Blätter silbergrau, samtigweich; viele Sorten
Heiligenkraut, *Santolinachamaeciparissus*, ganze Jahr ansehnlich, als Hecke erziehbar, gelbe knopfartige Blüten

Pflanzendüfte beleben die Seele

Muskateller Salbei (*Salvia sclarea*), Fruchtsalbei (*Salvia dorsiana*), Zimzbasilikum (*Ocimum basilicum* 'Cinnamomum'), Duftgeranie (*Pelargonium-Hybride*), Heiligenkraut (*Santolina chamaecyparissus*), Houttuynie (*Houttuynia cordata*), Indianernessel (*Monarda didyma*), Katzenminze (*Nepeta x fassenii*), Mädesüß (*Filipendula ulmaria*), Lavendel (*Lavandula*-Arten), Quendel (*Thymus pulegioides*), Braut-Myrte (*Myrtus communis*)

Kräuterraritäten für die Fensterbank und ihre Verwendung

Echte Aloe (<i>Aloe vera</i>)	feuchtigkeitsspendende Heilpflanze
Zitronenstrauch (<i>Aloysia tryphilla</i>)	Tee: Blätter frisch oder getrocknet
Zitronengras (<i>Cymbopogon citratus</i>)	Küchen- und Teekraut
Kardamom (<i>Elettaria cardamomum</i>)	herrliches Duftkraut
Zahn-Lavendel (<i>Lavandula dentata</i>)	Zierpflanze, blüht fast ganzjährig
Moujean-Tee (<i>Nashia inaguensis</i>)	Teekraut, bonsaiartiger Wuchs
Rosen-Pelargonie (<i>Pelargonium x graveolens</i>)	Heilpflanze mit Rosenduft
Mexikanischer Oregano (<i>Poliomintha longiflora</i>)	Gewürzkraut
Cleveland-Salbei (<i>Salvia clevelandii</i>)	Duftkraut mit Fruchtaroma
Süßkraut (<i>Stevia rebaudiana</i>)	natürliches Süßungsmittel
Zimmerknoblauch (<i>Tulbaghia violacea</i>)	Duftkraut, aparte lilafarbene Blüten
Damiana (<i>Turnera ulmifolia</i>)	Räucherpflanze

Gemüsemischkultur

Heil- und Gewürzkräuter sind interessante Partner für Mischkulturen im Nutzgarten, da sie auf Wachstum, Boden- und Pflanzengesundheit fördernd einwirken. Oft erwähnt aber wenig erforscht, sind die beobachtenden günstigen Einflüsse aromatischer Kräuter auf Qualität und Geschmack benachbarter Nahrungspflanzen.

Würzkräuter und gute Nachbarschaften

Basilikum	: Gurken, Kohlrabi, Schwarzwurzeln, Tomaten, Zwiebelarten
Bohnenkraut	: Buschbohnen, Zwiebelarten; Abwehr gegen Bohnenlaus
Boretsch	: Erdbeeren, Gurken, Kohl, Zucchini; Abwehr gegen Kohlschädlinge
Dill	: Gurken, Kohlarten, Möhren, Rote Beten, Salat
Gartenkresse	: Radieschen, Rettich, Salat
Kapuzinerkresse	: Kartoffeln, Radieschen, Rettich, Tomaten, Zucchini
Kerbel	: Radieschen, Salat; soll Schnecken abwehren
Knoblauch	: Gurken, Möhren, Rote Beten, Salat, Spargel, Tomaten
Koriander	: Erdbeeren, Frühkartoffeln, Gurken, Kohlarten, Rote Beten
Lauch	: Kohlarten, Möhren, Salat, Sellerie, Tomaten, Zwiebeln
Lavendel	: soll bei Gemüse Blattläuse abwehren
Majoran	: Möhren
Petersilie	: Kartoffeln, Kohl Rettich
Rosmarin	: Möhren
Salbei	: allgemein günstig; soll Blattläuse und Schadraupen abwehren
Schnittlauch	: Kohlarten, Möhren
Senf	: für die meisten Gemüsearten, sofern Garten nicht durch Kohlhernie gefährdet ist
Thymian	: allgemein günstig; wirkt Blattläusen und Schadraupen entgegen
Ysop	: allgemein günstig; soll Schadraupen abwehren
Zwiebel	: Bohnen, Bohnenkraut, Dill, Erbsen, Gurken, Möhren, Salat, Spargel

Einfaches Gestalten mit Kräutern

Wegerand und- saum : Minze-Arten, Indianernessel (mehltauanfällig), Eberraute, Salbei, Marienblatt

Duftrasen und –teppich : Römische Kamille, Feldthymian; kleine Mischpflanzungen, Pflanzung von vorkultivierten Jungpflanzen, mehrmaliger Schnitt; gut geeignet für Tautreten nach Kneipp, für Sonnen-Heilbäder, zur Erholung und Entspannung

Einsaat in Gartenrasen : heimische Duftkräuter, bei Ruch-, Marien- und Vanillegras nach jeder Mahd angenehmer Cumarin-Heuduft

Dufthecke : 50 bis 80 cm -Silberstrauch Perovskia, bis 1 m Kamm-Minze; 30 – 50 cm Lavendel, Eberraute, Heiligenkraut; Weinraute, Ysop, Edel; bis 30 cm Gamander, Thymian; jeweils mehrfacher Schnitt

Duftpfad : niedere Minze und Dostarten, Feld- und Zitronen-Thymian, Veilchen, Waldmeister; in Trockenmauern: Bergbohnenkraut, Ysop, Felsennelke; in den Zwischenräumen von Trittplatten robuste, Blattduftende Staudenpflanzen

Duftende Bodendecker : Schafgarbe, Beifuß, Thymian- und Origano-Arten; vollsonnige Lage auch für hängiges und schwierig zu bewirtschaftendes Gelände

Garten- und Beetgestaltungsformen

Streng symmetrische Kräutergärten

Eine regelmäßige geometrische Einteilung erfolgt oft, wenn eine nur geringe Fläche zur Verfügung steht, um diese bestmöglich zu nutzen. Als Besonderheit ist der Kräutergarten zu sehen, wenn er Teil eines größeren Gartens, der mit entsprechendem Stil aufgebaut wurde, ist.

Die Aufteilung regelmäßiger Kräutergärten erfolgt durch die Wegeführung zur Erhaltung rechteckiger, quadratischer oder runder Beete. Einzelbeete nicht breiter als 1,20 m und je Einzelbeet entweder nur eine Kräuterart oder bei mehreren Arten Beachtung des Höhenwachstums der einzelnen Arten.

Beispiel: auf plattenverlegten Terrassen können symmetrische Kräuteranlagen entstehen, indem stellenweise die Steinplatten herausgenommen und die Flächen mit bevorzugten Kräuterarten bepflanzt werden.

a) Beetartiger Küchengarten

Die Beetanordnung gilt als einfachste, deshalb besonders empfehlenswerte, und übersichtlichste Art und gut für Neulinge geeignet. Es eignet sich am besten eine rechteckige Grundfläche, wobei die Einzelbeete in Nord-Südrichtung verlaufen können. Im Küchenkräutergarten mit Reihenkultur lassen sich ebenso die Vorteile der Mischkulturen nutzen und auch Hügelbeete anlegen. Randbeete mit einer Breite von etwa 1 m umgeben von zwei Seiten unseren Küchengarten. Sie bieten den Standraum für die mehrjährigen Kräuterarten. An der Nordseite kann der Küchengarten an Gebäude oder den Obstgarten anschließen, ostwärts dürfen Beerensträucher wachsen, wenn für den notwendigen Abstand von 1,5 – 2 m zu den Kräutern gesorgt ist. An West- und Südseiten haben wir den Übergang zum übrigen Wohn und Nutzgarten ohne höhere Gebäude und Bäumen, damit ein schneller Zugang gewährleistet ist und jegliche Beschattung unterbleibt.

b) Kreuzform-Kräutergärten

haben ihre Vorbilder in den berühmten mittelalterlichen Klostersgärten. Umgeben mit Mauern oder Zäunen, eingeteilt durch geraden Wegen eingeteilt, standen die Pflanzen in Reihen ausgerichtet. Für Gärten mit Kreuzform-Wegeführung sind ebenfalls rechteckige Grundstücke erforderlich. In der Mitte, wo sich Längs- und Querweg kreuzen, bildet meist ein Rondell den Blickfang mit höherwachsenden Pflanzen. Entlang der seitlichen Mauern können die halbbreiten Randbeete z. B. mit ausdauernden Kräuterarten bepflanzt werden. Die Wege des Klosterkräutergartens säumen Feldsteine, ursprünglicher jedoch niedrigwachsende, regelmäßig geschnittene Buchseinfassungen. Betreuung und Pflege dieser Kräutergärten soll so erfolgen, dass Wegekreuzform und Mittelpunktssymbol immer sichtbar erhalten bleiben.

c) Kräuter-Rondell oder Kräuterrad

Dies ist eine Rundbeetanlage von mindestens 6 m Durchmesser. Die strahlenförmig geführten Wege, die die Segmentbeete einteilen, sind den Radspeichen nachgeahmt. Die Wagennabe, das runde Mittelbeet, kann mit höherwachsenden Kräuterarten, wie z.B. Alant, Fenchel, Baldrian, Angelika oder auch Lorbeer und Zitronenstrauch, bepflanzt oder wie beim Kreuzform-Kräutergarten gestaltet werden. In den Speicherfeldern pflanzen oder säen wir nach Belieben alle niedrigen bis mittelhoch wachsenden Heil-, Würz- und Duftpflanzen. Den Außenrand des Kräuterrades kann man mit Thymian, Ysop oder Berg-Bohnenkraut einfassen und durch jährlichen Rückschnitt kurzhalten. – Eine Besonderheit ist das Kräuter-Rondell als Duftad. Die Speichenfelder werden abwechselnd bepflanzt mit grün- und buntblättriger Apfelminze und Zitronenmelisse, Indianernessel, Levkojen, Ysop, Salbei, Lavendel, Bergminze, Zitronen-Thymian und Dost.

Unregelmäßige Kräutergärten

Sie passen sich jedem Grundstückszuschnitt an; zwanglos geführte Wege, die stellenweise überwachsen sind, überwinden mit Hilfe von flachen Stufen (zuweilen auch künstlich angelegt) Höhenunterschiede im Garten. Gepflanzt wird in Kräutergruppen unter Beachtung der Wuchshöhe und bald kommt es zu einem einvernehmlichen Miteinander. Mit der Zeit entsteht ein echtes Kräuterbiotop. Steht uns ein größeres Grundstück zur Verfügung, teilen wir abhängig der besonderen Standortansprüche, dem Gelände angepasst, den zwanglosen Kräutergarten in verschiedene Bereiche. – Feuchtigkeitsliebende Kräuter, wie z.B. Sauerampfer oder Minze-Arten breiten sich an sumpfigen Stellen oder am Teichrand aus, bei halbschattenverträglichen Kräutern erfolgt die Gruppierung nahe von Bäumen und Sträuchern, die trockenresistenten Stauden finden ihren Standraum auf sandigen, steinigen Halden und vollbesonnten Mauern. Die Küchenkräuter sollten (ebenfalls sonnig) in die Nähe des Wohnhauses. Eine Begehbarmachung kann durch Trittsteine bzw. übliche Wegbefestigungen können durch flache Bruchsteine, Natursteinplatten mit unregelmäßigen Formen und Pflastersteinen erfolgen. Ergänzend können Kies, Sand und Rindenmulch als Wegebelag fungieren oder die Wege gesondert bepflanzt sein.

a) Kräuterspirale

Wenn nur eine begrenzte Anbaufläche zur Verfügung steht und dennoch ein vielseitiges Kräuterprogramm erwünscht ist, kann die Kräuterspirale zweckmäßig sein. Mit ihr können den Standortansprüchen, d.h. vom Feuchtbiotop bis zur extremen Trockenlage, der verschiedenen Kräuterarten weitgehend entsprochen werden. Insgesamt brauchen wir einen sonnigen Standort, kreisrund mit mindestens 3 m Durchmesser. In der Mitte der abgesteckten Fläche wird ein 50 – 70 cm hoher Steinhügel errichtet, der zur **Wärmespeicherung und Dränung** dient. Aufgefüllt mit vorhandener Gartenerde oder mit durch Sand abgemagertem Bodengemisch wird anschließend mit Natursteinen eine Spirale gebaut, die im südlichen Teil in einer Sumpfbzone und einem kleinen Teich endet. Im Teich und in der Sumpfbzone wachsen feuchtigkeitsliebende Pflanzen(im Wasser: Brunnenkresse, Kalmus, Froschbiß und die Duftpflanze Helonie, in der Sumpfbzone: Sauerampfer, Minze-Arten und der Goldkolben als Duftpflanze). Die Wasserfläche wirkt zugleich auf das Kleinklima. Im mittleren und unteren Teil der Kräuterspirale können wir durch Zugabe von Kompost den Nährstoffgehalt erhöhen. Beim Pflanzen achten wir darauf, dass höherwachsende Arten zur Mitte hin angeordnet werden.. Auf die Nordseite pflanzen wir halbschattenverträgliche Kräuter, wie z.B. Kerbel, Kümmel, Liebstöckel und auch Petersilie. Weiter oben folgen mehr trockenverträgliche Kräuter (Rosmarin, Bergbohnenkraut und Thymian).

b) Großes Kräuterbeet

In vielen Fällen wird zur ganzjährigen Kräuterversorgung ein Kräuterbeet gewünscht. Bei sorgfältiger Kulturpflege genügen ca. 12 m² Beetfläche für eine vierköpfige Familie völlig aus. In den Abmessungen von 3 x 4 m können bis zu 30 Arten, gruppenweise geordnet, gepflanzt oder eingesät werden. Zwecks Pflege und Beerntung ist es sinnvoll Trittplatten zwischen die unregelmäßig angeordneten Kräutergruppen zu legen. Siehe Abbildung.

Hoch- u. Hügelbeet

Vor allem älteren und behinderten Menschen wird die Kulturpflege und die Ernte durch hochgelegte Kräuterbeete erleichtert. Die Einfassungen sind etwa 40 – 90 cm hoch. Sie werden mit Natursteinen gemauert oder mit Holzplanken, Bahnschwellen bzw. Palisaden aus Rundhölzern gebaut. Die Wasserführung kann durch Einbringung einer Dränschicht (20 – 30 cm dicke Schicht aus Sand oder Kies) verbessert werden. Kriechend wachsende Kräuterarten, wie z.B. Thymian-Arten, Tripmadam, Bergbohnenkraut und Kapuzinerkresse, an Ränder oder diversen Spalten gepflanzt, zieren später mit überhängendem Wuchs und Blütenansatz:

a) Kräuterhügelbeet

Sie sind einfacher und kostengünstiger als Hochbeete. Im Hügelgarten werden Kulturintensität und Verwertung verrottbarer organischer Reste aus Haus und Garten sinnvoll miteinander verbunden. Hügelbeete sind in einer Grabenmulde schichtweise über den Hügelkern aus Schnittholz, Ästen und anderem verrottbar Material, wie z.B. weniger grobe Gartenabfälle, Staudenstängel, Laub Rasensoden und Kompost, aufgebaut. Der Mutterboden des Grabenaushubes wird als oberste Schicht ausgebracht. Letztlich beträgt die Hügelhöhe 80 – 100cm. Die Länge ist beliebig. Wegen einer ausgeglichenen Besonnung ist eine Anlage in Nord-Südrichtung von Vorteil. Durch die Hügelwölbung erhalten wir einen bedeutenden Flächenzugewinn. Um vor allem im ersten Kulturjahr einem stärkeren Austrocknen vorzubeugen, wird auf der Kammmite eine Gießmulde angebracht. Für Kräuterkulturen sind Hügelbeete ab dem zweiten Anbaujahr geeignet. Das bedeutet, nach dem Anlegen pflanzen wir im ersten Jahr zunächst starkzehrende Gemüsearten wie Tomaten, Gurken, Zucchini oder säen übergangsweise Gründüngungskulturen ein und mähen diese wiederholt ab. Bereits im Herbst, besser im Frühjahr, erfolgt die Umstellung auf die Kräuterkultur. Beim Pflanzen werden die mehrjährigen und stärker wüchsigen Kräuter für die oberen Reihen, die einjährigen, niederen Arten für die Außenreihen vorgesehen.

b) Rundhügelbeet

Eine Sonderform sind Rundhügelbeete. Sie haben einen Durchmesser von 2,5 m und den gleichen Schichtenaufbau wie die Längshügel. Auch hier werden zur Mitte hin die höheren Pflanzenarten angeordnet. Nach außen hin folgen die mittelgroßen und schließlich am Rande die kriechenden Kräuter. Trittsteine werden entsprechend verlegt. Blühende Kräuter wie z.B. Königskerzen, Ringelblumen, Kapuzinerkresse, Boretsch, Ysop, Thymian und andere Lippenblütler machen das Beet besonders attraktiv.

Öko-Kräutergärten

Wer seinen Kräutergarten alternativ bewirtschaften will, hat keine besonderen Schwierigkeiten mit den Kräuterkulturen. Heil- und Würzpflanzen sind im beträchtlichen Maße widerstandsfähig gegen Krankheiten und stellen meist nur bescheidene Ansprüche an zusätzliche Düngungen. Mit Hilfe des Aussaat-Kalenders von Maria Thun können alle Kulturmaßnahmen an solchen Tagen durchgeführt werden, die kosmische und terrestrische Einflüsse auf die Kulturentwicklung verstärken.

a) Permakultur

Ein eigenes alternatives Gartensystem für Kräuteranbau bietet der Küchengarten der Permakultur. Ein spiralförmiger Weg durch ebenes oder bewegtes Gelände endet an einem zentral gelegenen Wasserbecken, das zur Anzucht von Brunnenkresse dient. An beiden Seiten des spiralförmigen Wegs sind in beliebiger Reihenfolge Heil-, Würz- und Aromakräuter gepflanzt.

b) Circle Gardening, Findhorn und Mandala Gärten

Ökologisch wirtschaftende Gärtner haben herausgefunden, dass ihre Pflanzen auf runden oder ovalen und auf Kraterbeeten sich besser entwickeln, intensiver im Blattgrün sind und widerstandsfähiger gegen Krankheiten und Schädlinge. – Der Kreis ist die mystische Form heiliger Stätten und Versammlungsplätze. Sein Mittelpunkt gilt als Symbol für unerschöpfliche Kraft, und diese unversiegbare Quelle bewirkt alles Wachsen und Entwickeln. Beim **Circle Gardening** haben die kreisrunden Kräuterbeete (Kraterbeete) zur Mitte hin eine Mulde, um damit eine bessere Verbindung, zum Energiefeld der Erde zu gewährleisten. – Die **Findhorn-Gruppe** im Norden Schottlands benutzt nach einem alten Klosterplan ebenfalls Kreisbeete als besondere Kraftfelder für ihre Kräuterkulturen. – Recht eindrucksvoll ist der Ökokräuteranbau in kreisrunden **Mandala-Gärten**. Sie bedeuten im altindischen, buddhistischen und taoistischen Kulturraum die mystische Beziehung zwischen den Lebewesen und dem Weltall. Konzentrierung, Heilung und Wachstum bestimmen den Bewegungsrhythmus des Mandalas. Vermag ein Organismus Energien auf sich zu lenken, kann er sich selber heilen, weiterentwickeln und über sich selbst hinaus entfalten. In der Mitte des Mandalas ist immer ein Ruhepunkt, ein Sitzplatz zum Verweilen und Entspannen. Von dieser Mitte ausgehend sind die symmetrischen Achsen angeordnet, symbolisch für die vier Himmelsrichtungen. Auf einer solchen Achse führt der Zuweg zum Mittelpunkt. Das Rundfeld ist umzäunt und die Außenumrandung hat als Einwachsschutz Anpflanzungen mit Beinwell, *Topinambur*, *Rhabarber* und *anderen Kräutern*. Im Ring selbst wachsen die verschiedenen Kräuterarten kreisförmig angeordnet. Weil das zur Einheit führende System ebenso kräftigend auf den Boden einwirkt, sollen Heil-, Würz- und Duftpflanzen im höchsten Maße energiereiche Inhaltsstoffe bilden können. Abbildung im Anhang.

Aromagärten, die Gärten der Düfte

Das Pflanzengerüst eines Duftgartens bilden die blattduftenden und immergrünen aromatischen Kräuterarten, weil sie beständiger, langfristiger, meist sogar ganzjährig die Duftkulisse bilden. Mit den Blütendüftern begeht dagegen der Aromagarten seine besonderen Feiertage im Jahresablauf. Zweckvoll und attraktiv verbinden sich Gestaltung und Kräuterkombination bei der **Anlage von Duft-Senkärten**. Etwas tiefer gelegene 'versenkte' Duftgärten sind Wärmeoasen mit vorzüglichem Kleinklima, vor allem für die Blütendüfter. Ihre vollbesonnenen Standorte gewährleisten die bestmögliche Entwicklung der Dufteigenschaften. Durch reichliche Verwendung von Steinmaterial für Wege und Ausgestaltung erfolgt in idealer Weise die Speicherung der Tageswärme mit dosierter Abgabe in den Abend- und Nachtstunden. **Duftende Kräuter für den Garten sind:** *Rosmarin, Thymian, Lavendel, Kamille, Muskateller-Salbei, Römische Kamille, Waldmeister, Angelika, Echtes Mädesüß, Nachtkerze, Indianernessel, Echter Alant, Minze-Arten, Currykraut, Salbei.*

Kosmetik-Kräutergärten

Grundsatz der kosmetischen Physiologie, dass das Aussehen der Oberhaut einschließlich der Haare, Wimpern und Nägel Ausdruck der körperlichen Verfassung und des Stoffwechsels ist. Heilkosmetika umfassen deshalb neben Salben, Cremes, Kompressen, Gesichtswasser, Masken und Bädern zur äußeren Anwendung auch Kräutertees, Säfte und Kräuterauszüge und im Rahmen gesunder Ernährungsweisen auch Würzpflanzen zur ergänzenden innerlichen Behandlung. Beispiele: Ringelblumensalbe, Holunderblütencreme, Kräuterlotion mit Kamillen-, Holunder- oder Lindenblüten, Arnikatinktur, Kräuterpackungen mit Thymian, Pimpinelle, Petersilie,

Rosmarin und Brunnenkresse. Zwar sind Kräutergärten für Naturkosmetik bescheiden in der Flächengröße aber dennoch attraktiv. Zum Standardprogramm eines Kosmetikkrautergartens gehören folgende Pflanzenarten: Aloe vera, Augentrost, Beinwell, Eberraute, Fenchel, Frauenmantel, Kamille, Lavendel, Ringelblume, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe und Veilchen. Siehe auch Abbildung im Anhang:

Färber-Kräutergärten

Die besten Färbermittel gewinnt man aus frischen Kräutern, von Blüten, zarten jungen Blättern und reifen Früchten. Wurzeln und Zwiebeln werden nach der Ernte erst getrocknet. Die wichtigsten Färberpflanzen sind: Färberwaid, Färberkamille, Färberröte, Färberreseda, Färbersaflor, Färberginster, Holunderbeeren, Echtes Labkraut, Alant, Stockrose, Kornblume, Ochsenzunge, Hopfen, Goldrute, Mädesüß und Rainfarn.

Insektenkräutergärten

In diesem Kräutergarten bemüht man sich im Besonderen um die Insekten. Gilt es doch, die Schmetterlinge wieder zurückzuholen und den Hummeln Futterbasis und Heimstatt zu bieten. Die Gestaltung kann streng gegliedert oder Zwanglos sein. Wichtig ist die Auswahl der Kräuter vom zeitigen Frühjahr bis in den Spätherbst. An den beteiligten Pflanzen dominieren alle Arten aus der Familie der Lippen- und Doldenblütler, daneben Borretsch, Phazelia, Buchweizen und Baldrian. Eine Salweide zur frühen Pollennahrung sollte nicht fehlen, und für die Anlockung der Hummeln pflanzen wir Zierjohannisbeere und Beinwell. Ein Strauch Sommerflieder fördert den Zuflug von Schmetterlingsarten. Futterpflanzen für viele Schmetterlingsraupen sind z.B. Frauenmantel, Pimpinelle, Spitzwegerich, Sauerampfer, Duftveilchen und viele Klee-Arten. Auch die vielen Beikräuter können, wenn sie nicht zu sehr stören, ihren Beitrag als Futterpflanzen leisten, wenn man sie nur lässt.

Kräuter auf Balkon und Terrasse

Im Schutz von Mauern und Wänden auf Balkon und Terrasse sowie Dachgärten entwickeln sich Tee- und Würzkräuter besonders gut. Auch hier sollte natürlich der Standort sonnig, der nötige Windschutz vorhanden und die Wasserversorgung gewährleistet sein. Denn über den Dächern der Stadt ist es oft windbewegt und im Sommer recht heiß. Bevor man jedoch beginnt sollten eine ganze Reihe von Fragen geklärt werden:

Was sagt die Hausordnung, wie ist die Tragkraft des Balkons beschaffen, an der Außenseite von Balkonen zur Straßenseite zu dürfen aus Sicherheitsgründen keine Töpfe oder Kästen hängen, gibt es eine Regenrinne oder sind Untersätze oder Blechunterbauten notwendig, auf Südbalkonen für den Sommer Sonnenschutzvorrichtungen einplanen, an der Hauptwindseite sollten bzw. könnten besondere Maßnahmen wie festinstallierte Rankgerüste mit entsprechendem Bewuchs oder spezielle Kübelbepflanzung die Krautkulturen schützen, gute Planung ev. mit Skizze im voraus, für ihren mobilen Kräutergarten die richtige Gefäße, das richtige Substrat, die richtige Düngung, richtiges wässern. Als Kräuterkulturen kommen *viele Heil- und Würzkräuter geringerer Wuchshöhe und Wuchsstärke in Frage.*

Kräuter am Fenster

Für die ganzjährige Kräuterhaltung am Fenster eignen sich wegen des hohen Lichtbedarfes aber auch der Gefahr großer Sommerhitze, helle Ost- und Westfenster und im Winter die Südfensterfronten. Durch Verbreitern der Fensterbänke und Überbauen der Heizkörper kann zusätzlich Raum geschaffen werden. Findige Bastler konstruieren wasserdichte Fensterwannen für eine offene Saat- oder Pflanzfläche bzw. als Behältnis für Töpfe und Übertöpfe zur problemlosen Regulierung des Wasserhaushaltes der Pflanzen. *Ideale Pflanzen sind Schnittlauch, Schnitt-Knoblauch und Wurzelpetersilie in Töpfen und andere Würzkräuter.*

Kräuter im Zimmer

Nutzbare Kräuter können zusammen mit duftenden Zierpflanzen im Wohnbereich in dekorativen Gefäßen und Übertöpfen schmückende und belebende Nischen bilden. Besonders geeignet für Zimmerkulturen sind mehrjährige Tee- und Würzkräuter:

Duftgeranien, Lorbeer, Rosmarin, Lavendel, Salbei, Melisse, Thymian, Dost und Estragon. Weiterhin können auch bekannte ein- und zweijährige Kräuterarten verwendet werden.

Treiberei von Petersilie und anderen Kräutern

- Die Zimmertreiberei mit Petersilienwurzel ist unproblematisch. Je nach Größe werden mehrere Wurzeln in einen tieferen Topf gepflanzt und bei mäßiger Feuchtigkeit und Wärme angetrieben. Zur Gewährleistung einer langen reichhaltigen Nutzung immer nur die älteren Blätter von außen abnehmen.
- In Schalen oder Kistchen wird Dill und Kerbel für die Winterkultur auf dem Fensterbrett gesät. Wichtig ist genug Licht und keine Übernässung des Substrates. Um im Winter frisches Würzgrün zu erhalten wird weißer Senf und Rauke für die Fensterkultur gesät. Beides keimt in Töpfen oder Schalen nach wenigen Tagen. Nach ca. 3 Wochen sind sie schnittreif und es muß erneut gesät werden.

Für die Kresseanzucht eignen sich flache, wasserdichte Schalen und Kistchen, die einige cm dick mit Erde gefüllt werden. Der Samen wird ausreichend dick gesät, nach etwa eineinhalb Wochen sind die Pflanzen ca. 5 cm hoch und können geerntet werden. Wenn alle zwei Wochen Folge-Aussaaten ausgeführt werden, steht immer ausreichend Kresse-Würzkraut zur Verfügung.

Bei der Knoblauch-Treiberei werden mehrere Zwiebelzehen in vorbereitete Töpfe gesteckt. Bei genügend feuchter Erde und Zimmertemperatur treibt der Knoblauch bald aus, sein Schnittgrün ist mehrmals zu ernten (für Salate und Quark).

Bei der Schnittlauchtreiberei werden kräftige Pflanzen des eigenen Gartens ausgegraben. Blätter lassen wir abwelken und einziehen und die Klumpen durchfrieren, bei frostfreier Witterung hilft auch ein zehnstündiges Wasserbad von 35 – 40° C. zur Stimulation. Anschließend Eintopfen und die Gefäße am Fenster bei Zimmertemperaturen aufstellen. Nach dreimaligem Schnitt sind die Pflanzen meist erschöpft und können wieder im Garten eingepflanzt werden.

Ernte und Konservierung

- Ernte für Frischverwendung praktisch immer möglich
- Erntezeiten:
Blätter und Stengel werden kurz vor der Blüte geerntet, da dann Gehalt an Inhaltsstoffen am höchsten ist
Samen werden kurz vor ihrer Dreschreife geerntet, um ein Ausfallen zu vermeiden
Wurzeln werden normalerweise nach Ende der Vegetationsperiode geerntet (Absterben der Blätter)
- Trocknen:
Blätter für die Trocknung gegen Abend ernten, da dann niedrigste Nährsalzgehalte und hohe Gehalte pflanzeigener Inhaltsstoffe.
Nach Abzupfen seneszenten (alter, vergilbender) oder kranker Blätter Stengel bündeln und umgekehrt herum an luftigen warmen u. schattigen Ort hängen oder in dünner Schicht auf einem Tuch ausbreiten
Zur Beschleunigung eventuell gleich nach der Ernte an der Sonne kurz anwelken lassen, ansonsten führt direktes Sonnenlicht zu Aromaverlust.
Wurzeln vor dem Trocknen gut waschen und klein schneiden, dünn auf einem Tuch ausbreiten
Samen vor dem Abfüllen in dicht schließende Gefäße gut trocknen lassen.
Bei Pflanzen mit ätherischen Ölen darf die Trocknungstemperatur 35-40 °C nicht überschreiten, da sonst Wirkstoffverluste eintreten. Nach dem Trocknen Blätter von Stängeln abstreifen, bei Bedarf zerkleinern und in dicht schließenden Behältern trocken und dunkel aufbewahren.
- Blätter für Konservierung möglichst vormittags ernten, nachdem der Tau abgetrocknet ist.
Samenernte am besten bei noch taufeuchten Pflanzen (weniger Samenverlust durch Aus- oder Abfallen)
- Einfrieren:
Nach Reinigen klein schneiden und mit etwas Wasser in Eiswürfelbehälter geben
Bei dünnblättrigen Arten ist bei „trockenem“ Einfrieren die Gefahr des Austrocknens sehr hoch
- Einlegen in Essig oder Öl:
Fein wiegen oder durch Fleischwolf drehen, in Gläser abfüllen und mit Essig oder Olivenöl aufgießen
Gläser verschließen und kühl und dunkel aufbewahren
- Einsalzen:
Die feingeschnittenen Kräuter lagenweise abwechselnd mit Speisesalz in ein dicht verschließbares Gefäß einschichten, ca. 200 g Salz auf 1 kg Kräutermasse

Verwendung von Gewürzkräutern in der Küche

- Bis auf spezielle auf ein Gewürz bezogene Gerichte (z.B. Sauerampfersuppe) sollten Gewürze sparsam dosiert werden, um das Eigenaroma der Speisen nicht zu überdecken
- Eine ausgewogene Würze mit Kräutern kann viel Salz ersparen
- Die meisten Gewürzkräuter sollen nicht mitgekocht werden, da sich dabei ihre aromagebenden Inhaltsstoffe verflüchtigen (z.B. ätherische Öle), deshalb erst kurz vor dem Servieren zugeben
- Nie mehr als 7 Kräuter zusammen verwenden (?)
- Viele Gewürzkräuter wirken appetitanregend und machen durch Stimulation der Verdauungsorgane die Speisen bekömmlicher, z.B. Kümmel und Beifuß fettes Fleisch
- Einige Gewürzkräuter enthalten größere Mengen an Vitaminen, die meist hitzeempfindlich sind.
Will man diese erhalten, dürfen die Kräuter nicht erhitzt werden (Salatbeigabe, Kräuterquark)

Gewürzkräuter von A – Z

Anis, *Pimpinella anisum* (*Anisum vulgare*)

Herkunft:	vermutlich östliches Mittelmeergebiet
Anbau:	einjährig, Aussaat April direkt ins Freiland
Standort:	sonnig und windgeschützt
Boden:	locker, warm und kalkhaltig, nährstoffreich, aber nicht frisch gedüngt
Ernte:	Samen, wenn Stengel sich gelb und Dolde sich braun verfärbt
Konservierung:	Trocknen
Verwendung:	
Küche:	Brot, Plätzchen, Süßspeisen, Rotkohl, Einlegen von Gurken, süß-saure Tunken und Soßen
Heilkunde:	Tee krampf- und schleimlösend, hustenlindernd, gegen Blähungen und Appetitlosigkeit (Säuglinge)
Sonstiges:	Mischkultur ist nicht üblich

Anis-Lemon-Ysop, Korea-Ysop, Agastache, *Agastache anaetiodora* / *mexicana* / *rugosa*

Herkunft:	Nord- und Mittelamerika, Asien
Anbau:	mehrfährig, winterhart
Standort:	sonnig
Boden:	keine besonderen Ansprüche
Ernte:	Blätter
Konservierung:	nur frische Pflanzenteile
Verwendung:	
Küche:	Tee, Süßspeisen, Gemüsesaucen, nicht mitkochen!
Sonstiges:	gute Bienenweide, nicht mit dem echten Ysop verwandt.

Basilikum, *Ocimum basilicum*

Herkunft:	unsicher, in Subtropen heute allgemein verbreitet
Anbau:	einjährig, Aussaat ab April, Vorkultur am Zimmerfenster oder im Gewächshaus, vor naßkalter Witterung schützen
Standort:	sonnig, warm und windgeschützt
Boden:	sandig-humos und warm, nährstoffreich, aber nicht frisch gedüngt
Ernte:	Blätter
Konservierung:	Trocknen ungünstig, da starker Aromaverlust, Einlegen in Essig oder Öl möglich, Tiefgefrieren ist beste Konservierungsmethode
Verwendung:	
Küche:	Gemüsesuppen, Gemüse, Quark, zu Tomaten, Pizza, sparsam verwenden, da hohe Würzkraft
Heilkunde:	Tee wirkt nervenberuhigend und schmerzstillend, hilft gegen Schlaflosigkeit und Magenkrämpfe, fördert Milchbildung bei stillenden Müttern
Sonstiges:	viele Sorten: groß- und kleinblättrig, grüne, gelbe und rote Blätter, verschiedene Duftnuancen (Zitronenbasilikum), soll müde Männer munter machen, wird auch zur Herstellung von Parfüm verwendet, heilige Pflanze in Indien

Beifuß / Eberraute / Wermut, *Artemisia vulgaris* / *abrotanum* / *absinthium*

Herkunft:	Europa und Asien
Anbau:	mehrfährig, winterhart, starkwüchsig, Erfrorenes im Frühjahr abschneiden erhöht Winterhärte
Standort:	sonnig und warm
Boden:	trocken, kalkhaltig, nicht zu nährstoffreich
Ernte:	Blätter
Konservierung:	Trocknen kurz vor dem Aufblühen, auch Einlegen in Öl möglich (Beifuß)
Verwendung:	
Küche:	Beifuß und Eberraute: Fette Fleischgerichte (Gans, Schwein, Hammel), Pizza, sparsam verwenden, hohe Würzkraft
Heilkunde:	Beifuß-Tee wirkt appetitanregend und erleichtert die Verdauung, gallensekretionsfördernd, dasselbe gilt für die milder schmeckende Eberraute, Vorsicht bei innerlicher Anwendung von Wermut, dieser wird für Aperitifs und Digestifs verwendet, Tee soll antidepressiv wirken
Sonstiges:	Beifuß soll in die Schuhe gelegt gegen müde Beine helfen, Bestandteil des Kräuterbuschens Eberraute galt als Mittel gegen Schwindsucht und Zauberei und soll anregend wirken Hunde mögen den Duft von Eberraute nicht

Berg- / Bohnenkraut, *Satureja montana* / *hortensis*

Herkunft:	Mittelmeerraum bis Vorderasien
Anbau:	Bohnenkraut einjährig, Bergbohnenkraut mehrjährig, winterhart Direktsaat ab Anfang Mai, Lichtkeimer, bei Bohnenkraut Folgesaaten bis Anfang Juni Bergbohnenkraut auch im Steingarten, Winterschutz in rauhen Lagen
Standort:	sonnig und warm
Boden:	durchlässig, kalkhaltig, nicht zu nährstoffreich
Ernte:	Blätter

- Konservierung: Trocknen direkt vor der Blüte, Blätter nach Trocknen von Stängeln abstreifen, behält auch in trockenem Zustand seine Würzkraft, Einlegen in Essig oder Öl möglich
- Verwendung:
- Küche: Bestandteil der „Kräuter der Provence“, zu Braten, Gemüsegerichten (Name!), Salaten, Pizza hohe Würzkraft!
 - Heilkunde: Tee wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd, gegen Entzündungen im Rachenraum
- Sonstiges: Zitroniges Bohnenkraut (*S. montana* var. *citriodora*) für trocken-heiße Plätze (Steingarten)

Borretsch, *Borago officinalis*

- Herkunft: westliches Mittelmeergebiet
- Anbau: einjährig, Aussaat ab April, Folgesaaten bis Ende Juli
- Standort: sonnig bis halbschattig
 - Boden: sandig, kalkhaltig und feucht, nicht zu nährstoffreich
- Ernte: Blätter und junge Triebspitzen
- Konservierung: sinnvoll ist praktisch nur das Einlegen in Essig
- Verwendung:
- Küche: Salate, Joghurt und Quark, kaltes Fleisch, Mayonnaisen, Rohkost
Blüten können zur Dekoration verwendet werden oder zum Blaufärben von Essig
 - Heilkunde: Tee wirkt verdauungsfördernd und blutreinigend,
frisch gepresster Saft zur Hautreinigung, Blätter als Kompressen gegen müde Haut
- Sonstiges: roh gegessene Blüten sollen ein gutes Gemüt geben, Mischkultur mit Gurken, Zucchini, Kohlrarten, Rote Beete, Sellerie und Tomaten, gute Bienenweide

Brunnenkresse, *Nasurtium officinale*

- Herkunft: weltweit verbreitet
- Anbau: mehrjährig, wintergrün, winterhart, aber Winterschutz erforderlich
- Standort: halbschattig bis schattig
 - Boden: keine besonderen Ansprüche, nährstoffreich, braucht „nasse Füße“, d.h. in wasserdichte große Schale oder Gartenteichrand pflanzen, Wurzelstock kann von Wasser bedeckt sein
- Ernte: Triebspitzen mit jungen Blättern
- Konservierung: vorwiegend Frischverzehr, Trocknen möglich
- Verwendung:
- Küche: Salate, Soßen, Quarkgerichte, hoher Vitamin-C-Gehalt, scharf-würziger Geschmack
 - Heilkunde: als Bestandteil von Frühjahrskuren, stoffwechsellanregend und harntreibend
Saft wirkt gegen Haarausfall, Tee aus getrockneten Blättern gegen Hautunreinheiten

Currykraut, Italienische Strohblume, *Helichrysum italicum*

- Herkunft: Südeuropa, China
- Anbau: mehrjährig, südeuropäische Zwergform soll winterhart sein, nach der Blüte zurückschneiden, hält sich auch über den Winter an kühlem hellem Standort im Haus
- Standort: sonnig, warm
 - Boden: lehmig mit guter Kalkversorgung, feucht, aber keine Staunässe
- Ernte: Blätter und Zweige
- Konservierung: Trocknen möglich, am besten Frischverwendung
- Verwendung:
- Küche: Reis, Fleisch, Eintöpfe, fernöstliche Gerichte, Süßspeisen (?), mitkochen
 - Heilkunde: Teeaufguß wirkt schleimlösend
- Sonstiges: Ätherische Öle der orientalischen Sorte werden bei der Parfümherstellung verwendet, blüht im Spätsommer, Bienenweide

Dill, *Anethum graveolens*

- Herkunft: Vorderasien, Indien
- Anbau: einjährig, Direktsaat ab Mitte April, Folgesaaten für Ernte der Blätter bis Mitte August, Keimung manchmal problematisch, auch Zimmerkultur über Wintermonate an hellem Fenster
- Standort: sonnig bis halbschattig, windgeschützt
 - Boden: lehmig mit guter Kalkversorgung, feucht, aber keine Staunässe
- Ernte: Blätter, Blüten und Samen
- Konservierung: Trocknen der Blätter möglich, aber Aromaverlust, Einlegen der Blätter in Essig oder Öl gut bewahrt, Tiefgefrieren ebenso
- Verwendung:
- Küche: Kräuterbutter und -suppen, Salate, Rohkost, Quark, Mayonnaise, Kochfisch, Einmachgewürz
 - Heilkunde: verdauungsfördernd, harntreibend und krampflösend, Tee aus Samen fördert das Einschlafen und die Milchbildung bei stillenden Müttern, äußerlich wird zerstoßener Dillsamen mit Öl gegen Furunkel verwendet
- Sonstiges: eine der ältesten Gewürzpflanzen, soll gegen Zauberei und Verwünschung des Viehs helfen, Schnecken sollen Dill meiden, Mischkultur mit Bohnen, Erbsen, Kohlrarten, Kopfsalat, Wurzelgemüse, Tomaten und Zwiebeln

Estragon, russischer /französischer (deutscher), *Artemisia dracuncululus* / var. *sativus*

Herkunft: Rußland, Nordamerika
Anbau: mehrjährig, winterhart, französischer nicht durch Samen vermehrbar, Lichtkeimer
Standort: sonnig, warm und windgeschützt
Boden: nährstoffreich und feucht
Ernte: Triebspitzen mit jungen Blättern
Konservierung: Trocknen ungünstig, da starker Aromaverlust, Einlegen in Öl möglich, läßt sich gut einfrieren
Verwendung:
Küche: Saucen, Rohkostsalate, Mayonnaise, Kräutersuppen, Braten (Geflügel, Hammel, Wild, Sauerbraten), Einlegen von Gurken, Senf, Kräuteressig, hohe Würzkraft
Heilkunde: appetitanregend und verdauungsfördernd
Sonstiges: französischer Estragon ist feiner im Geschmack, Mischkultur mit Gurken

Fenchel, *Foeniculum vulgare*

Herkunft: Vorderasien
Anbau: mehrjährig, aber frostempfindlich, Winterschutz erforderlich, Aussaat ab Mitte April, Folgesaaten für Grünernte bis Ende Mai
Standort: sonnig, warm und windgeschützt
Boden: humos, feucht, aber gut durchlässig, kalkhaltig und nährstoffreich
Ernte: Blätter, Samen und Wurzel (nur kosmetisch)
Konservierung: Trocknen führt zu Aromaverlust, Frischverbrauch besser, Samen nach Braunfärbung ernten, halbreifer Samen nur zum Sofortverbrauch
Verwendung:
Küche: frisches Kraut für Salate, Kräutertunken, Gurken, Suppen, Fischgerichte, halbreife Samen für Essiggurken und Sauerkraut, reife Samen für Suppen, Süßspeisen, Backwerk und Spirituosen
Heilkunde: Tee aus reifen Samen wirkt verdauungsfördernd, gegen Blähungen (Säuglinge), ist harntreibend und schmerzlindernd, fördert Milchbildung bei stillenden Müttern
Sonstiges: Absud aus Wurzel für trockene Haut und sprödes und angegriffenes Haar
 rotlaubige Auslese *Foeniculum vulgare var. atropurpureum*

Gartenkresse, *Lepidium sativum*

Herkunft: Nordostafrika und Vorderasien
Anbau: einjährig, Direktsaat ab Anfang März, Folgesaaten alle 10 Tage für laufende Ernte, Lichtkeimer, Kultur im Winter an hellem Fenster möglich
Standort: sonnig bis halbschattig
Boden: keine besonderen Ansprüche
Ernte: junge Triebe
Konservierung: nur Frischverzehr
Verwendung:
Küche: Salate, Saucen, Rohkost, sehr Vitamin C-reich
Heilkunde: appetitanregend und blutreinigend, Frühjahrskur
Sonstiges: durch schnelle Keimung als Markiersaat einsetzbar

Indianernessel, *Monarda didyma*

Herkunft: Nordamerika
Anbau: mehrjährige Staude, winterhart, jährlicher Rückschnitt, Sorten nur vegetativ vermehrbar (Teilen, Stecklinge)
Standort: sonnig
Boden: anspruchslos, nicht zu trocken
Ernte: Blätter, Blüten
Konservierung: Frischverwendung oder Trocknen
Verwendung:
Küche: Tee, Aromatisieren von Süßspeisen, Salaten und Obstsalaten (Zitronen-/Bergamotteduft)
Heilkunde: Tee bei Verdauungsstörungen
Sonstiges: Sorte 'Squaw' sehr aromatisch, 'Gardenview Red' sehr wüchsig, *Monarda x citriodora* mit ausgeprägterem Zitronenduft, gute Bienenweide

Kapuzinerkresse, *Tropaeolum majus*

Herkunft: Peru
Anbau: mehrjährig, aber nicht winterhart, wird bei uns nur einjährig kultiviert, Vorkultur ab Mitte März, Direktsaat ab Mai
Standort: sonnig und warm
Boden: leicht und humos, feucht, nicht zu nährstoffreich
Ernte: Blätter und Blüten, Blütenknospen
Konservierung: nur Frischverzehr
Verwendung:
Küche: Salate, Tunken, Quark, eßbare Blüten als Dekoration, pfeffriges Aroma, Knospen in Essig eingelegt als Kapernersatz
Heilkunde: appetitanregend, kräftigend und blutreinigend, bei Erkältungen und Harnwegsinfektionen
 Alkoholextrakt aus frischen Blättern als Haarwasser

Sonstiges: Nicht in größeren Mengen verzehren!

Kerbel, *Anthriscus cerefolium ssp. cerefolium*

Herkunft: Gartenform nur in Kultur bekannt
Anbau: einjährig, Direktsaat ab Mitte März, Lichtkeimer, Folgesaaten bis Ende August, Blüten entfernen, damit Blätter zart bleiben, Herbstsaat unter Vlies für Frühjahrsernte
Standort: halbschattig
Boden: keine besonderen Ansprüche, ausreichende Feuchtigkeit wichtig
Ernte: junge Blätter
Konservierung: Einfrieren, bei Trocknen starker Aromaverlust
Verwendung:
Küche: Kräutersuppen, -soßen und -butter, Gemüse, helles Fleisch, Quark, Eierspeisen, zu Tomaten nicht mitkochen!
Heilkunde: appetitanregend und blutreinigend, Kompressen und Aufgüsse aus Kerbelblättern bei fettiger und unreiner Haut
Sonstiges: Mischkultur mit Buschbohnen, Endivien, Kopfsalat, Radieschen und Rettich

Knoblauch, *Allium sativum var. sativum*

Herkunft: nur in Kultur bekannt
Anbau: mehrjährige Zwiebelpflanze, Vermehrung über Teilzwiebeln (Zehen) im Frühjahr oder Herbst
Standort: sonnig und warm
Boden: humos und tiefgründig, warm, nicht zu feucht, nicht frisch gedüngt
Ernte: Zwiebeln im Herbst, vor Einlagern gut trocknen lassen
Konservierung: Zwiebeln einlegen in Essig, Öl oder Salz, nicht im Kühlschrank aufbewahren, Schlotten frisch
Verwendung:
Küche: in kleinen Mengen als Würze zu Suppen, Fleisch, Salaten, Quark, Kräuterbutter, Pizza u.v.a. sparsam verwenden, da hohe Würzkraft, grüne Schlotten sind etwas milder im Geschmack
Heilkunde: allgemein gesundheitsfördernd, gegen Arterienverkalkung und hohen Blutdruck
Sonstiges: schon vor 7000 Jahren in Asien kultiviert
Schnittknoblauch (*Allium tuberosum*) als Alternative, nicht so kräftig im Aroma, *Allium sativum var. ophioscordum* (Schlangenknolauch), vom heimischen Bärlauch (*Allium ursinum*) können die Blätter vor der Blüte verwendet werden
Mischkulturen mit Leguminosen und Kreuzblütlern sollten vermieden werden

Koriander, *Coriandrum sativum*

Herkunft: Nordafrika, Vorderasien
Anbau: einjährig, Direktsaat ab April, Jungpflanzen haben hohen Wasserbedarf
Standort: sonnig und warm
Boden: durchlässig und humos
Ernte: Samen bei Absterben der Wurzeln
Konservierung: Samen nach Ausfallen trocken aufbewahren, Blätter nur für Frischverzehr
Verwendung:
Küche: Samen für Backwaren, Wild, Fisch, Sauerbraten, Saucen, Rohkost, Rote Beete, Essiggurken, Spirituosen, Wurst
Blätter mit Wanzengeruch („Wanzenkraut“) in Salaten und Kräutersaucen, eher unbekannt
Heilkunde: appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend, bei Blähungen, Magen- und Darmleiden

Kümmel, *Carum carvi*

Herkunft: Europa und Asien
Anbau: zweijährig, Direktsaat Ende März bis Mitte April und Ende Juli/Anfang August, Lichtkeimer
Standort: sonnig, sonst nicht anspruchsvoll
Boden: tiefgründig, kalkhaltig und feucht
Ernte: reife Samen (erst im 2. Jahr nach Aussaat), junge Blätter
Konservierung: Samen vor Aufbewahrung gut trocknen, Blätter nur frisch verwenden
Verwendung:
Küche: Brotgewürz, fettes Fleisch, Kohl, Kartoffeln, Rote Beete, Quark, Spirituosen, durch Vermahlen der Samen intensiveres Aroma, Blätter auch als Salatgewürz
Heilkunde: magenstärkend und verdauungsfördernd, Tee aus gequetschten Samen hilft gegen Blähungen und Magenkrämpfe (Säuglinge), fördert Milchbildung bei stillenden Müttern
Sonstiges: soll gegen Hexerei helfen, Samen nicht als Vogelfutter verwenden, nicht zusammen mit Kerbel anbauen, aber gute Nachbarschaft mit Leguminosen, Salat, Spinat, Kohllarten, Gurken und Rote Beete

Lavendel, *Lavandula angustifolia ssp. angustifolia (L. officinalis)*

Herkunft: Mittelmeergebiet
Anbau: mehrjähriger Halbstrauch, winterhart, wintergrün, schnittverträglich
Standort: sonnig und warm, Steingarten, Beeteinfassungen
Boden: kalkhaltiger, durchlässiger Boden
Ernte: Triebspitzen mit jungen Blättern und sich gerade öffnende Blütenstände

Konservierung: trocknen, einlegen in Essig oder Öl, tiefgefrieren, Blüten trocknen oder einlegen
 Verwendung:
 Küche: Bestandteil der „Kräuter der Provence“, mediterrane Küche, Fleisch (Lamm), Fisch, Pizza, Suppen und Saucen, mitkochen, hohe Würzkraft, Räuchern und Grillen von Fleisch
 Heilkunde: regt Stoffwechsel an, beruhigend, schlaffördernd und nervenstärkend und krampflösend
 Äußerlich als Ölauszug, Bad oder alkoholischem Extrakt (Blüten), letzterer hilft auch bei fettiger unreiner Haut, Schuppen (nicht bei blondem Haar verwenden) und Rheuma
 Sonstiges: getrocknete Blüten als Duftkissen, vertreibt Motten, soll gegen Zauberei helfen und im Garten Schnecken und Läuse vertreiben, viele Sorten, auch rosa blühende (*L. angustifolia* `Rosea`)

Liebstockel, Maggikraut, *Levisticum officinale*

Herkunft: Iran
 Anbau: mehrjährig, winterhart
 Standort: sonnig bis halbschattig
 Boden: tiefgründig, gut durchlässig, nährstoffreich, feucht
 Ernte: Blätter möglichst vor der Blüte
 Konservierung: beim Trocknen starker Aromaverlust, Einfrieren besser, auch Einlegen in Essig oder Öl möglich, ab 2. oder 3. Standjahr auch Wurzeln, fein gehackt und getrocknet
 Verwendung:
 Küche: klassische Suppenwürze, Soßen, Gemüse, Fleisch, sparsam zu Salaten und Quark, junge Stengel auch als Gemüse, mitkochen, nicht für Rohkost, hohe Würzkraft!
 Heilkunde: verdauungsfördernd, magenstärkend, harntreibend und krampflösend (Tee aus zerstoßenen Samen oder Wurzeln), nicht bei Nierenerkrankungen oder Schwangerschaft!
 Als Badezusatz bei fettiger und unreiner Haut und starkem Schwitzen
 Sonstiges: Als Schutzmittel gegen Zauberei bei Tieren und Menschen, Bestandteil von Liebestränken

Löffelkraut, *Cochlearia officinalis*

Herkunft: Europa
 Anbau: zwei- bis mehrjährige Staude, winterhart und wintergrün, Direktsaat Anfang April bis Mitte Mai oder Mitte August bis Mitte September
 Standort: sonnig bis halbschattig
 Boden: anspruchslos, genügend Feuchtigkeit erforderlich
 Ernte: Blätter
 Konservierung: unnötig, da wintergrün, nur Frischverzehr
 Verwendung:
 Küche: Salat, Quark, Kartoffeln, scharfer Geschmack kann durch Mischen mit anderen Salatarten oder durch Schnittlauch gemildert werden
 Heilkunde: Enthält viel Vitamin C, stoffwechsellanregend, verdauungsfördernd, blutreinigend, für Frühjahrskuren
 Sonstiges: In Salz konserviert auf früher auf Schiffen zur Vorbeugung gegen Skorbut verwendet (Skorbutkraut, Scharbocksheil), im 2. Jahr weiße honigduftende Blüten

Majoran, *Origanum majorana*

Herkunft: Mittelmeergebiet, Südwestasien
 Anbau: mehrjähriger Halbstrauch, nicht winterhart, Vorkultur ab Mitte März, Direktsaat ab Mitte Mai, Lichtkeimer
 Standort: sonnig und warm
 Boden: durchlässig, kalkhaltig und warm
 Ernte: Blätter und junge Triebspitzen vor der Blüte
 Konservierung: Trocknen, Einfrieren, auch Einlegen in Öl
 Verwendung:
 Küche: Wurstgewürz, Soßen, Kartoffeln, Fleisch, Hülsenfrüchte, Apfel-/Griebenschmalz, vegetarische Brotaufstriche, vorsichtig dosieren, da hohe Würzkraft
 Heilkunde: Magen- und Darmbeschwerden, Blähungen, Koliken und Durchfall, lindert durch krampflösende Wirkung auch Asthma (Tee), als Badezusatz bei fettiger und unreiner Haut
 Sonstiges: Bienenweide, Mischkultur mit Möhren und Zwiebeln

Meerrettich, *Armoracia rusticana (Cochlearia armoracia)*

Herkunft: Südrußland, Ukraine
 Anbau: mehrjährig, winterhart, Seitenwurzeln (Fechser) im April schräg in Furche legen, im Juni und nochmals im Juli Seitentriebe ausbrechen, Fechser freilegen und neue Seitenwurzeln abreiben
 Standort: sonnig bis halbschattig
 Boden: tiefgründig (lange Wurzeln) und humusreich, nicht zu schwer und ausreichend feucht
 Ernte: Wurzeln im Herbst nach Absterben der Blätter
 Konservierung: Wurzeln bis zum Gebrauch frostfrei einschlagen oder nach Reiben einfrieren
 Verwendung:
 Küche: Beilage zu gekochtem Fleisch, kalte Braten, Fisch, Wurst, auch für Saucen
 Mischen mit Sahne und geriebenem Apfel mildert die Schärfe etwas

Heilkunde: verdauungsfördernd, steigert die Abwehrkräfte, mit Honig vermischt gegen Husten, enthält viel Vitamin C, nicht überdosieren, da sonst Reizungen der Verdauungsorgane und der Nieren, äußerlich gegen Durchblutungsstörungen (Umschläge von max. 5 bis 10 min Dauer, sonst Hautreizungen!)

Sonstiges: alte Heilpflanze, bereits im Mittelalter angepflanzt, Mischkultur mit Kartoffeln möglich

Oregano, *Origanum vulgare ssp. vulgare*

Herkunft: Europa, Asien

Anbau: mehrjähriger Halbstrauch, winterhart, Steingartenpflanze, Vorkultur ab Mitte Februar, Direktsaat ab Mitte Mai bis Anfang Juni, Lichtkeimer

Standort: sonnig und warm, in rauen Lagen Winterschutz

Boden: durchlässig, kalkhaltig und warm

Ernte: Blätter und junge Triebspitzen

Konservierung: Trocknen, Einfrieren, auch Einlegen in Öl

Verwendung:

Küche: klassisches Pizzagewürz, Tomatengerichte, Hülsenfrüchte, Auberginen, Zucchini, fettes Fleisch (Schwein, Hammel), Würstgewürz, Apfel-/Griebenschmalz, vegetarische Brotaufstriche, sparsam verwenden, da hohe Würzkraft!

Heilkunde: Tee ist appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflosend, blähungstreibend, desinfizierend und schleimlösend, hilft auch bei Bronchialbeschwerden, Oreganoöl äußerlich bei Rheuma u. Nervenschmerzen, als Kräuterkissen bei Krämpfen, Zahn-, Hals-, Ohren- und Leibscherzen

Sonstiges: Bienenweide, wird auch zur Herstellung von Parfüm verwendet, soll gegen den Teufel und Zauberei helfen, Griechischer Oregano (*O. vulgare ssp. viridis* (*O. heracleoticum*)) ist wichtigste Oreganosorte im Handel, viele Zuchtformen, z.B. 'Compactum' (niedrig bleibend), 'Thumbles' (gelbblauig, weißblühend)

Blatt- / Wurzelpetersilie, *Petroselinum crispum convar. crispum* / *convar. radicosum*

Herkunft: Mittelmeergebiet

Anbau: zweijährig, winterhart, wintergrün, blüht im zweiten Jahr, Direktsaat ab Anfang März, lange Keimdauer (Markiersaat), keimt oft schlecht, Winterschutz in rauen Lagen

Standort: sonnig bis halbschattig

Boden: tiefgründig, nährstoffreich, nicht zu leicht und zu trocken

Ernte: Blätter, bei Wurzelpetersilie auch Wurzeln

Konservierung: Blätter trocknen bei Temperaturen bis 95 °C, Einfrieren, Wurzeln frisch oder fein geschnitten getrocknet

Verwendung:

Küche: Suppen, Saucen, Fleisch-, Eier-, und Gemüsegerichte, pikante Aufläufe, Salate, Kräuterbutter, Mayonnaise, Quark, Mooskrause zum Garnieren, Wurzeln nach 1. Sommer als Gemüse Normalerweise erst kurz vor dem Servieren zugeben, Tipp: frittierte Blätter

Heilkunde: blutreinigend, enthält viel Vitamin C, Tee aus getrockneten Wurzeln bei Verdauungs- sowie Nieren- und Blasenbeschwerden, in der Kosmetik in Form von wässrigen und Ölauszügen zur Hautklärung verwendet

Sonstiges: „Petersilie hilft dem Mann aufs Pferd, den Frauen unter die Erd“: Schwangere sollten keine größeren Mengen Petersilie zu sich nehmen, Zuchtform 'Mooskrause' beugt Verwechslungen mit der giftigen Hundspetersilie (*Aethusa cynapium*) vor, die der glattblättrigen Petersilie ähnelt, Fruchtwechsel, unverträglich mit Pfefferminze

Große Bibernelle und Kleine Pimpinelle, *Pimpinella major*, *P. saxifraga*

Herkunft: Europa, Asien

Anbau: mehrjährige Staude, winterhart, meist nur zweijährig kultiviert, Direktsaat Ende April bis Anfang August, für lange Ernte sollten Blütenknospen entfernt werden

Standort: sonnig bis halbschattig

Boden: kalkhaltig, nicht zu trocken

Ernte: Blätter, zum Konservieren während der Blütezeit, Wurzeln nur für heilkundliche Zwecke

Konservierung: Trocknen der Blätter ungünstig wegen starkem Aromaverlust, Einfrieren, auch Einlegen in Essig, Öl oder Zitronensaft, Wurzeln trocknen

Verwendung:

Küche: Salate, Quark, Suppe (Aalsuppe), Kräutersaucen (Grüne Sauce), Eierspeisen, Gemüse, Kartoffeln, Kräuterbutter, Kräuternessig, nicht mitkochen!

Heilkunde: Tee aus frischen Blättern hilft bei Dünndarmentzündungen, Leber- und Gallenbeschwerden sowie Zahnfleischentzündungen (Spülen), Tee aus getrockneten Wurzeln ist schleimlösend, blutreinigend, schweiß- und harntreibend, hilft bei Erkältungen und Leber/Gallenbeschwerden, auch zum Spülen bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum

Sonstiges: Während der Pestepidemien wurde der Bibernelle eine pestbannende Wirkung zugeschrieben: „Esset die Pimpinelle, so sterbet ihr nicht so schnelle.“

Pfefferminze, *Mentha x piperita* / *Mentha sp.*

Herkunft: Europa, Asien

Anbau: mehrjähriger Staude, winterhart, wuchert, für Verbrauch nicht zur Blüte kommen lassen (zurückschneiden), Sorten können nur vegetativ z.B. über Ausläufer vermehrt werden

Standort: sonnig bis halbschattig

Boden: durchlässig, humusreich, feucht

Ernte: Blätter und junge Triebspitzen, am besten vor der Blüte

Konservierung: Trocknen, Einfrieren, auch Einlegen in Essig

Verwendung:

Küche: Salate, Rohkost, Kräutersuppen, Saucen (Mintsauce), Süßspeisen, Tee, Getränke

Heilkunde: Tee ist stoffwechsellanregend und nervenstärkend, auch bei Magen-Darmbeschwerden Pfefferminzöl äußerlich angewendet hilft gegen Schmerzen, Neuralgien und Kopfschmerz In der Kosmetik als Badezusatz, gegen fettige und unreine Haut und mit Essig als Haarwasser (nicht für blondes Haar)

Sonstiges: Tee nicht für Dauergebrauch, sonst Reizungen der Magen-/Darmschleimhaut möglich Minze soll gegen Zauberei wirken, viele verschiedene Duftsarten, z.B. *Mentha x gentilis* `Variegata`: Ingwerminze (gold-panaschierte Blätter), *Mentha x piperita* v. *citrata*: Lemon-mint (Zitrusaroma), *Mentha x piperita* v. *citrata*: Orangenminze, *Mentha suaveolens variegata*: Ananasminze (Ananasduft, weiß panaschierte Blätter)

Portulak, *Portulaca oleracea*

Herkunft: nur in Kultur bekannt

Anbau: einjährig, Steingarten, Direktsaat ab Mitte Mai, dann Folgesaaten im Abstand von 14 Tagen

Standort: sonnig und warm

Boden: sandig und humos

Ernte: Blätter und junge Triebspitzen

Konservierung: Frischverzehr oder Einfrieren

Verwendung:

Küche: Salate, Quark, Kräutersuppen und -butter, Rohkost, Tomatengerichte, Gemüse, Eierspeisen, Mayonnaise, nicht mitkochen

Heilkunde: hilft bei Appetitlosigkeit, Verstopfung und Ödemen, wirkt blutreinigend Tee aus frischen Blättern bei Entzündungen der Verdauungs- und Harnwege Preßsaft äußerlich bei Entzündungen und Verbrennungen

Sonstiges: Nicht zusammen mit Zwiebeln anbauen

Rosmarin, *Rosmarinus officinalis*

Herkunft: Mittelmeergebiet

Anbau: mehrjähriger Halbstrauch, nicht winterhart, nur an sehr geschützten Standorten im Weinbau-klima Auspflanzen möglich (Winterschutz), als Kübelpflanze hell und kühl, aber nicht zu trocken überwintern

Standort: sonnig und warm, windgeschützt

Boden: kalkhaltig, sandig-lehmig, warm

Ernte: Blätter, und junge Triebspitzen zu Beginn der Blüte

Konservierung: Trocknen möglich, aber Aromaverlust, Einfrieren besser, auch Einlegen in Essig oder Öl

Verwendung:

Küche: mediterrane Küche, Fleisch, Suppen, Saucen, Gemüsegerichte, Quark, Kartoffeln, Kräuterbutter, Kräuternessig, Wurstgewürz, hohe Würzkraft!

Heilkunde: Tee bei nervösen Herzbeschwerden, Kreislaufschwäche, Appetitlosigkeit und zu niedrigem Blutdruck, Alkoholextrakt aus frischen Blättern auch äußerlich bei Rheuma und Krämpfen, als Badezusatz belebend, hautreinigend und gegen übermäßiges Schwitzen

Sonstiges: Vorsicht bei Schwangerschaft, Bienenweide, soll vor schwarzer Magie, Zauberei und ansteckenden Krankheiten schützen, Braut- und Totenpflanze, Symbol für Treue

Salbei, *Salvia officinalis*

Herkunft: Mittelmeergebiet

Anbau: mehrjähriger Halbstrauch, winterhart, wintergrün, im Frühjahr zurückschneiden, Winterschutz, Steingarten, Vorkultur Anfang März, Direktsaat im Mai

Standort: sonnig bis halbschattig und warm, windgeschützt

Boden: kalkhaltig, leicht, nicht naß

Ernte: Blätter, vor der Blüte nachmittags an sonnigen Tagen

Konservierung: Trocknen, Einlegen in Öl, Einfrieren

Verwendung:

Küche: Fleischgerichte (mitbraten), Pizza, Quark, saure Suppen, Kräutersaucen, Kartoffeln, Kräuterbutter, Kräuternessig, Einlegen von Gurken, sparsam verwenden

Heilkunde: Inhaltsstoffe des Tee keimtötend, entzündungshemmend, schmerzstillend, krampflösend, schweißhemmend und wundheilend, zum Gurgeln bei Halsentzündungen Nicht über längere Zeit verwenden!

Sonstiges: Einige, auch buntlaubige Sorten, feinstes Aroma soll der Dalmatinische Salbei haben (*Salvia officinalis* ssp. *major*), Muskateller-Salbei (*Salvia sclarea*) vorwiegend als Zierpflanze, nicht winterharte Arten mit besonderem Duft (Kübelpflanzen): Fruchtsalbei (*Salvia dorisi-ana*), Ananas-Salbei (*Salvia rutilans*)

Garten-Sauerampfer, Wild-Sauerampfer, *Rumex rugosus*, *Rumex acetosella*

Herkunft:	Gartensauerampfer nur in Kultur bekannt, Wildsauerampfer Europa und Asien
Anbau:	mehrfährig, winterhart, anspruchslos, stark wachsend, Direktsaat Ende März bis Ende Mai
Standort:	halbschattig bis schattig
Boden:	nährstoffreich und feucht
Ernte:	Blätter
Konservierung:	Einfrieren mit Wasser
Verwendung:	
Küche:	Salate, Quark, Kräutersuppen und -saucen (Grüne Sauce), Eierspeisen, Gemüse, zusammen mit Spinat oder Mangold
Heilkunde:	Blätter, Frischsaft oder Tee als Frühjahrskur, stärken Abwehrkräfte, sind blutreinigend und wirken entschlackend, hoher Vitamin C-Gehalt
Sonstiges:	Wegen des hohen Oxalsäuregehaltes nicht bei Herz-, Lungen-, Magen- und Nierenkrankheiten sowie bei Rheuma, <i>Rumex sanguineum</i> var. <i>sanguineum</i> mit schönen Blättern, soll gegen Kinderlosigkeit wirken und Haustiere vor Verzauberung schützen

Schnittlauch, *Allium schoenoprasum*

Herkunft:	Europa, Asien und Nordamerika
Anbau:	mehrfährige Zwiebelpflanze, winterhart, Blüten entfernen, Vorkultur Februar bis März, Direktsaat Mitte März bis Mitte Mai, Antreiben im Winter bei ungeschnittenen Pflanzen nach Ausgraben im Herbst, Absterben des Laubes und leichter Frosteinwirkung
Standort:	sonnig bis halbschattig
Boden:	kalkhaltig, nährstoffreich, lehmig-humos und feucht
Ernte:	Blätter („Röhren“)
Konservierung:	Frischverbrauch, sonst nur Einfrieren möglich
Verwendung:	
Küche:	sehr vielseitig verwendbar, Salate, Quark, Suppe, Kräutersaucen, Eierspeisen, Gemüse, Kartoffeln, Kräuterbutter, nicht mitkochen!
Heilkunde:	appetitanregend, hohe Gehalte an Mineralstoffen und Vitaminen, besonders Vitamin C
Sonstiges:	Blüten der Sorte `Forescate` sehr schön und essbar Mischkultur mit Möhren und allen Nicht-Zwiebelgewächsen möglich

Weinraute, *Ruta graveolens*

Herkunft:	Mittelmeergebiet, Balkan
Anbau:	mehrfährig, winterhart, wintergrün, schnittverträglich, Winterschutz in rauen Lagen, Direktsaat ab April
Standort:	sonnig und warm
Boden:	durchlässig und kalkhaltig
Ernte:	Blätter und junge Triebspitzen
Konservierung:	unnötig, da wintergrün, nur Frischverwendung
Verwendung:	
Küche:	Salate, Quark, Suppe (Aal), Kräutersaucen Kräuterbutter, hohe Würzkraft, nicht mitkochen!
Heilkunde:	appetitanregend, krampflösend, harntreibend und beruhigend
Sonstiges:	Nicht in größeren Mengen und während der Schwangerschaft verwenden, gute Bienenweide, soll gegen Gifte und vor Ansteckung mit Krankheiten schützen, ebenso vor Zauberei und dem „bösen Blick“

Thymian, *Thymus vulgaris*

Herkunft:	Mittelmeergebiet
Anbau:	mehrfähriger Halbstrauch, winterhart, Winterschutz, Steingarten, Vorkultur ab Mitte Februar, Direktsaat Mitte April bis Mitte August, Lichtkeimer
Standort:	sonnig, warm und trocken
Boden:	kalkhaltig, steinig, nicht frisch gedüngt
Ernte:	Blätter und junge Triebspitzen, am besten in der Mittagszeit
Konservierung:	Trocknen, Einfrieren oder Einlegen in Essig
Verwendung:	
Küche:	Salate, Quark, Kartoffel-, Tomaten-, Auberginen- und Zucchini-gerichte, Fleisch, Pizza, Kräutersaucen und -butter, Kräuteressig, Wurstgewürz, sparsam verwenden, da stark würzend
Heilkunde:	Tee wirkt appetitanregend, stark desinfizierend, schleim-, husten- und krampflösend, harn- und blähungstreibend, bei infektiösen Erkrankungen des Mund- und Rachenraumes, der Atemwege und der Verdauungsorgane Thymianöl auch äußerlich bei Quetschungen und geschwollenen Gelenken, ebenso alkoholischer Auszug, als Kompresse oder Dampfbad gegen unreine Haut
Sonstiges:	In Heilkunde nicht über längere Zeit und in hohen Dosen anwenden, Mischkultur mit Kohlarten, Bienenweide, verschiedene Sorten, auch mit anderen Duftnoten: `Alba` weiß-, `Coccineus` karminrot- und `Purple Beauty` purpurrot blühend, `Compactum` niedrigbleibend, <i>Thymus x citriodorus</i> Zitronenthymian, <i>Thymus x fragrantissimus</i> Orangenthymian

Tripmadam, *Sedum reflexum*

Herkunft: Europa, Ukraine
Anbau: mehrjährig, winterhart und wintergrün, Steingarten, Vermehrung durch Direktsaat im Frühjahr, Teilung oder Absenker
Standort: sonnig
Boden: sandig-humos, trocken
Ernte: Blätter
Konservierung: nur Frischverzehr
Verwendung:
Küche: Salate, Rohkost, Quark, Kräutersaucen, Kräuterbutter, Kräuternessig, nur roh verwenden
Heilkunde: blutreinigend und harntreibend, Preßsaft äußerlich hautreinigend
Sonstiges: Bienenweide

Ysop, *Hyssopus officinalis* ssp. *officinalis*

Herkunft: Mittelmeergebiet
Anbau: mehrjähriger Halbstrauch, winterhart, Steingarten, Winterschutz, Vorkultur ab Mitte März, Direktsaat Mitte bis Ende Mai, Lichtkeimer
Standort: sonnig, warm und windgeschützt
Boden: kalkhaltig, durchlässig, humos und warm
Ernte: Blätter und junge Triebspitzen, Haupternte kurz vor Blüte
Konservierung: Trocknen ist mit Aromaverlust verbunden, besser Einfrieren oder Einlegen in Öl
Verwendung:
Küche: Salate, Quark, Suppe, Saucen, Fleischgerichte, Kartoffeln, Tomaten, Likörherstellung, nicht mitkochen
Heilkunde: Tee bei Brust- und Lungenkrankheiten sowie Verdauungsstörungen, Ysopsirup bei Husten und Halsentzündungen, Alkoholextrakt zusammen mit anderen Kräutern appetitanregend
Sonstiges: Bereits im Mittelalter als Heilpflanze in Klöstern angebaut, gute Bienenweide

Zitronenmelisse, *Melissa officinalis*

Herkunft: Mittelmeergebiet, Vorder- und Mittelasien
Anbau: mehrjährige Staude, winterhart, regelmäßiger Rückschnitt, bei Schnitt vor 24. Juni noch 2. Ernte, Winterschutz, Direktsaat Mitte bis Ende April und Anfang August bis Mitte September, Lichtkeimer
Standort: sonnig, windgeschützt
Boden: kalkhaltig, sandig-lehmig, humusreich, feucht
Ernte: Blätter und junge Triebspitzen, zum Konservieren kurz vor der Blüte
Konservierung: Trocknen der Blätter ungünstig wegen starkem Aromaverlust, Einfrieren, auch Einlegen in Öl, am besten Frischverbrauch
Verwendung:
Küche: Salate, Quark, Kräutersuppen und -saucen, Mayonnaise, Kräuterbutter, Einlegen von Gurken, nicht mitkochen!
Heilkunde: Tee hilft bei Nervosität, Schlaflosigkeit, Migräne, Herzbeschwerden, Blähungen, Krämpfen und Koliken in Bauch und Unterleib, äußerlich bei Rheuma, Nerven-, Zahn-, Ohren- und Kopfschmerzen, Quetschungen und Wunden, frisch gequetschte Blätter bei Insektenstichen, auch Extraktion der Wirkstoffe durch Alkohol gegen fettige und erschlafte Haut
Sonstiges: Gute Bienenweide, alte Heilpflanze, Sorten mit bunten Blättern: `Aurea` und `Variegata`, hoher Gehalt an ätherischen Ölen: `Binsuga` und `Zitronella`

Zwiebeln, *Allium cepa* (Speisezwiebel), var. *ascalonicum* (Schalotte), var. *Viviparum* (Etagenzwiebel), Lauchzwiebel, *Allium fistulosum* (Winterheckenzwiebel)

Herkunft: sämtliche Varietäten nur in Kultur bekannt
Anbau: zwei- oder mehrjährige Zwiebelpflanzen, Speisezwiebel nur einjährig kultiviert, nicht winterhart, im Ggs. Zu Winterhecken-, Etagen- und Lauchzwiebel (sortenabhängig)
Standort: sonnig
Boden: mittelschwer, lehmig, kalkhaltig, nicht zu feucht, nicht frisch gedüngt
Ernte: Zwiebeln im Herbst nach Absterben des Laubes
Konservierung: Zwiebeln vor dem Einlagern gut trocknen, Blätter („Röhren“) nur zum Frischverzehr
Verwendung:
Küche: Salate, Quark, Suppen, Saucen, Fleisch-, Gemüse- und Eiergerichte, Kräuterbutter, sehr vielseitig, Röhren schmecken etwas milder als die Zwiebeln, Schalotten ebenfalls weniger scharf
Heilkunde: wirkt verdauungsfördernd, verhindert Fäulnisprozesse im Darm, gegen Darmerkrankungen, mit Zucker extrahierter Saft bei Erkältungen, kosmetisch Alkoholextrakt als Haarwasser
Sonstiges: Mischkultur mit Möhren, Kopfsalat und Kohlrabi, im alten Ägypten heilige Pflanze

Bezugsquellen

Staudengärtnerei (Pflanzen) Dieter Gaissmayer
 Jungviehweide3, 89257 Illertissen
 Tel.: 07303/7258

Blauetikett Bornträger GmbH (Saatgut)
 Postfach 30, 367591 Offstein
 Tel.: 06243/905326

Küchengarten (Saatgut) Reinhold Krämer
Postfach 1511, 73505 Schwäbisch Gmünd
Tel.: 07171/928712

Allerleihrauh (Saatgut)
Kronstraße 24, 61209 Elchzell

Ferme de Sainte Marthe (Saatgut) c/o Ulla Grall
Bäreneck 4/Efeuhaus, 55288 Armsheim
Tel.: 06734/960379

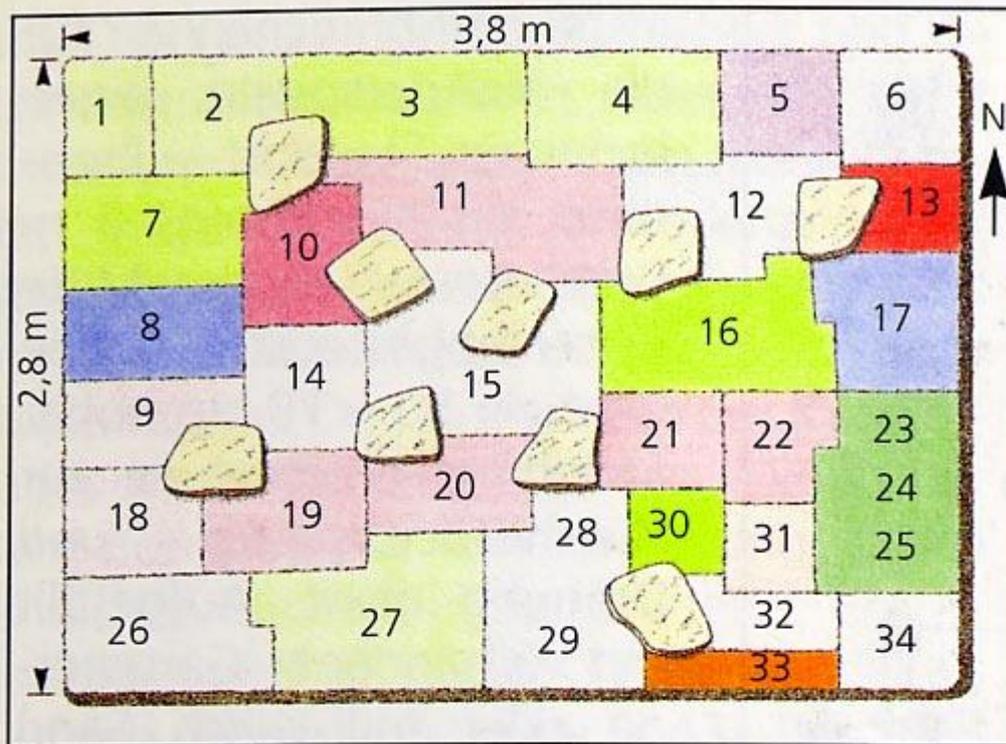
Hanne Samenparadies
Unterfarnbacher Straße 190, 90766 Fürth
Tel.: 0911/739210

Syringa-Samen B. Dittrich
Postfach 1147, 78245 Hilzingen
Tel.: 07739/1452

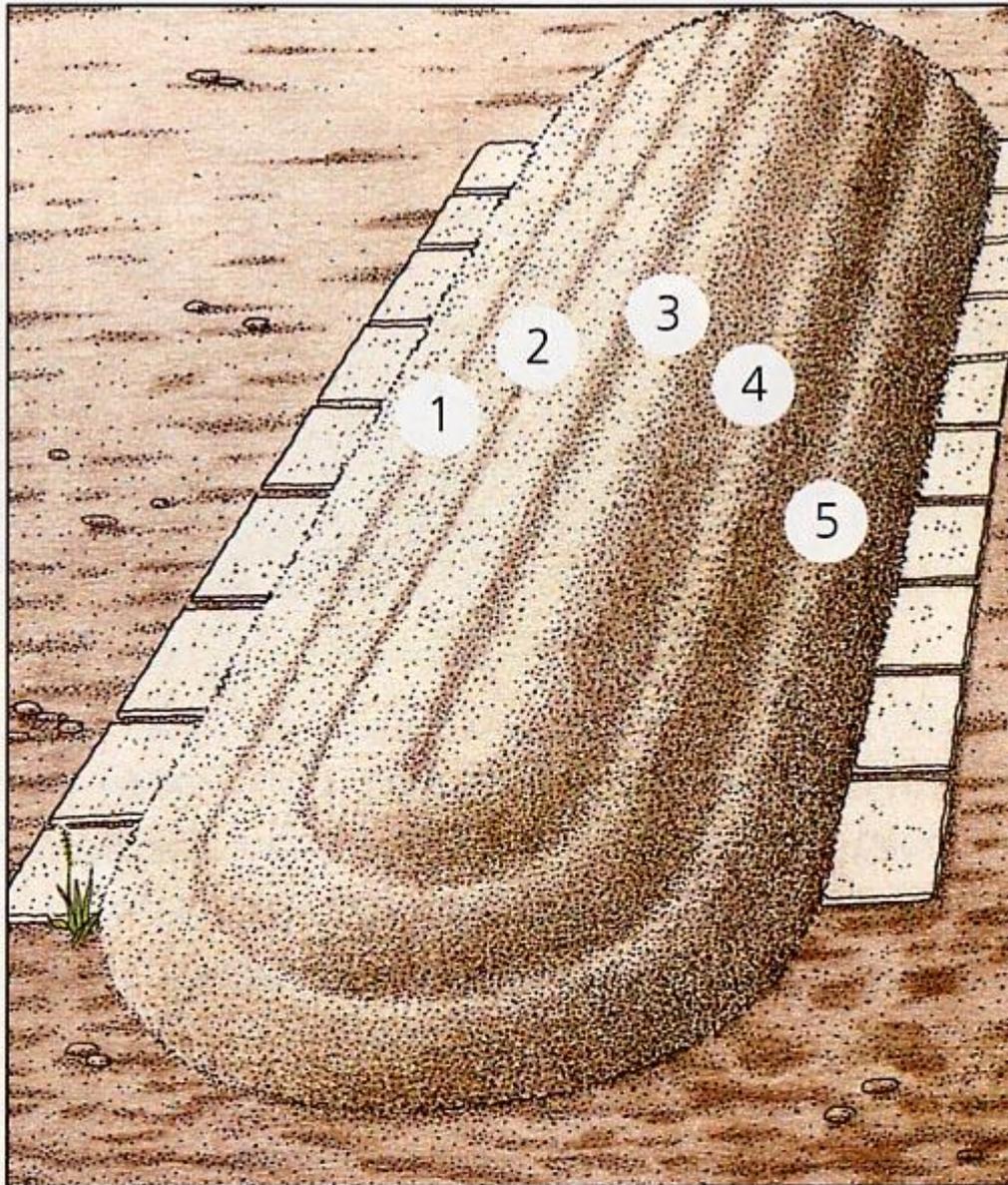
Grüner Tiger (Saatgut), c/o Felix Lage
Pfarräckerstraße 13, 90522 Oberasbach
Tel.: 0911/698430

Magic Garden Seeds (Saatgut)
Philosophenweg 54, 34121 Kassel
Tel.: 0561/989381-0

Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt - VEN
Ursula Reinhard
Sandbachstraße 5, 38162 Schandelah
Tel.: 05306/1402

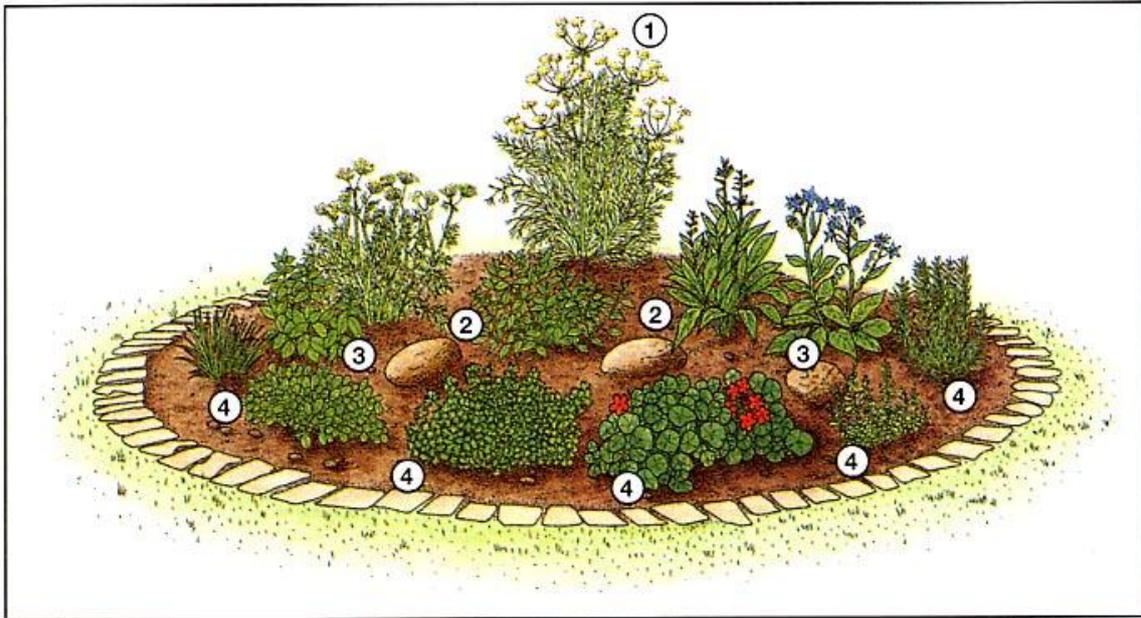


Kräuterbeet für eine Familie : 1 Liebstöckel (1), 1 Wermut (2), 2 Fenchel u. 3 Dt. Estragon (3), 1 Echte Engelwurz u. 2 Beifuß (4), 2 Lavendel (5), 4 Rosmarin (6), Dill (ausgesät, 7), Boretsch (ausgesät, 8), Koriander (ausgesät, 9), 3 Salbei (10), 5 Apfelminze (11), 2 Zitronenmelisse (12), 3 Reihen Großer Sauerampfer (13), 6 Meerrettich (14), 10 Pfefferminze (15), je 2 Weinraute u. Eberraute (16), 3 Ysop (17), 3 Origano (18), 5 Zitronen-Thymian (19), 3 Thymian (20), 4 Berg-Bohnenkraut (21), Garten-Bohnenkraut (ausgesät, 22), Schnittlauch (23), Winterheckzwiebeln (24), Knoblauch (25), Basilikum (ausgesät, 26), Petersilie (ausgesät, 27), Majoran (ausgesät, 28), Portulak (ausgesät, 29), Weißer Senf (30), 3 Pimpinelle (31), Kerbel (ausgesät, 32), Kapuzinerkresse (ausgesät, 33), Gartenkresse (ausgesät, 34)



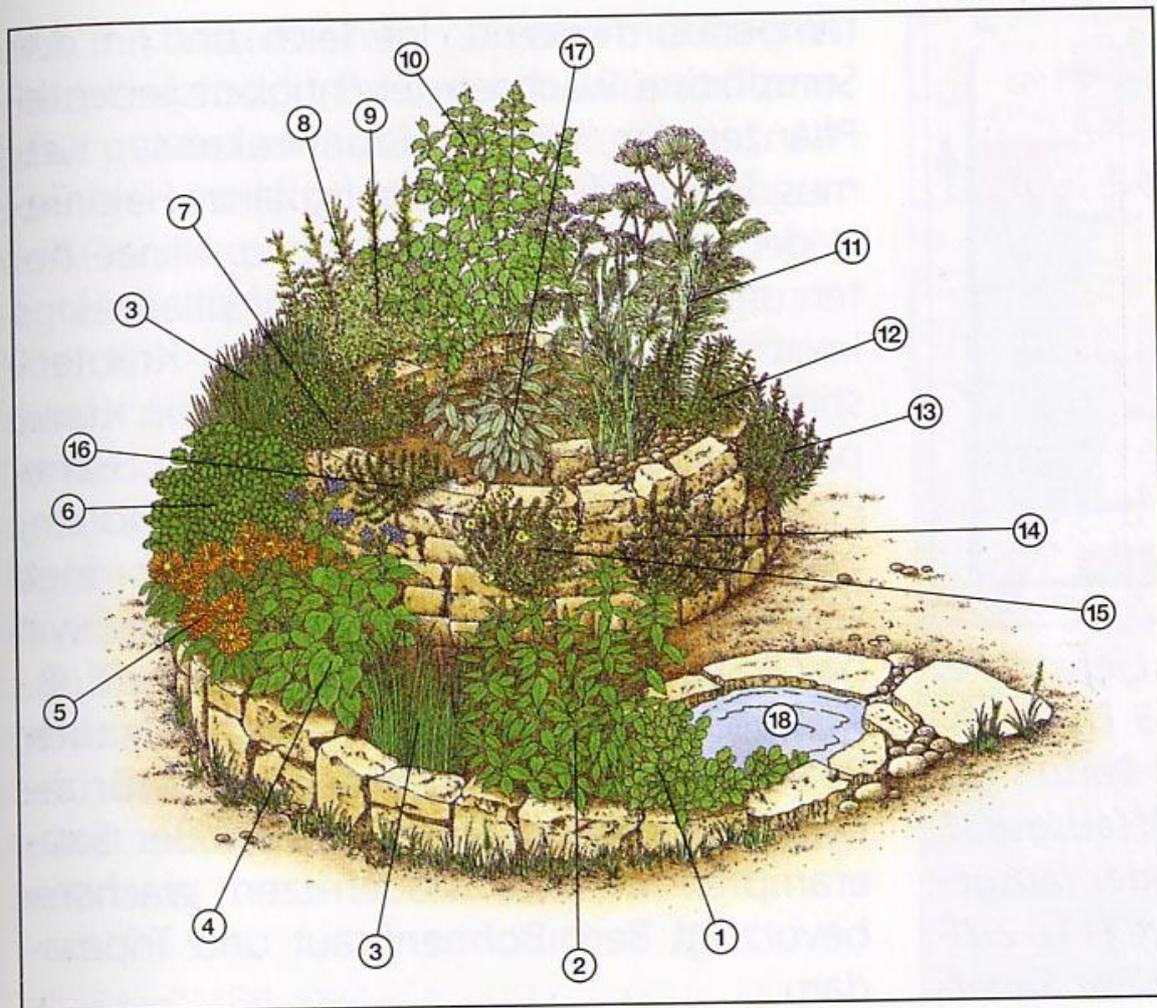
Bepflanzungsplan für ein Kräuterhügelbeet, das in Nord-Süd-Richtung angelegt wird: Boretsch, Kresse und Schnittlauch (1), Estragon, Rosmarin und Salbei (2), Beifuß, Liebstöckel, Melisse, Weinraute und Wermut (3), Dill, Minze-Arten, Origano und Ysop (4) sowie Basilikum, Majoran und Petersilie (5)

Rundhügelbeet



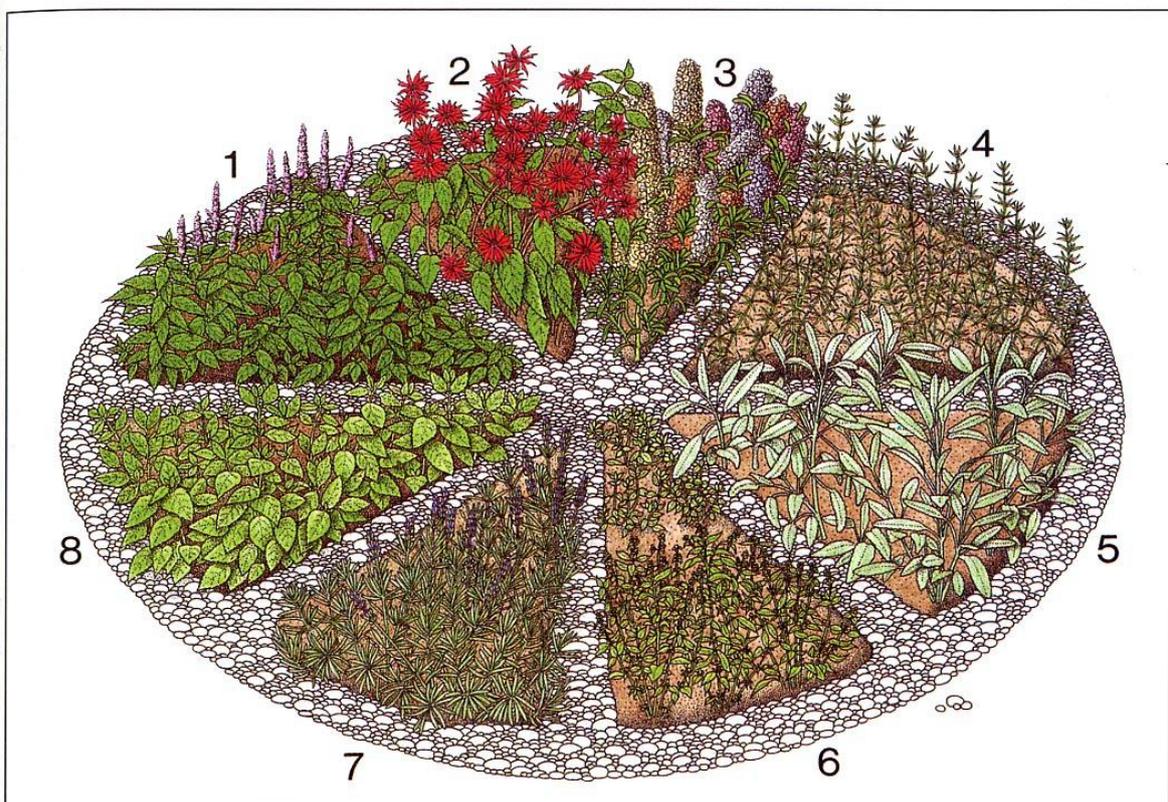
Rundhügelbeet für Kräuter, von innen nach außen: Liebstöckel, Fenchel (1); Dill, Estragon, Kerbel, Petersilie, Minze (2); Salbei, Lavendel, Boretsch (3); Schnittlauch, Basilikum, Majoran, Origano, Kapuzinerkresse, Thymian, Ysop (4)

Kräuterspirale



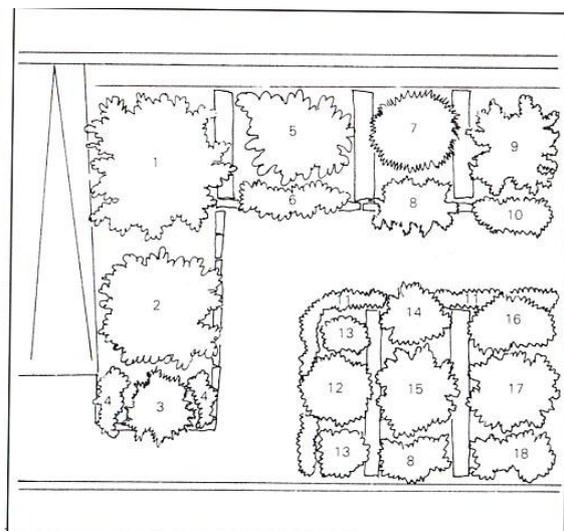
Kräuterspirale: Brunnenkresse (1), Minze-Arten/Sauerampfer (2), Schnittlauch/Knoblauch (3), Boretsch (4), Ringelblumen (5), Petersilie/Kerbel (6), Pimpinelle (7), Wermut (8), Beifuß (9), Liebstöckel (10), Fenchel/Dill/Estragon (11), Rosmarin (12), Berg-Bohnenkraut (13), Ysop (14), Tripmadam (15), Thymian (16), Salbei (17), Wasserfläche (18)

Duftrad



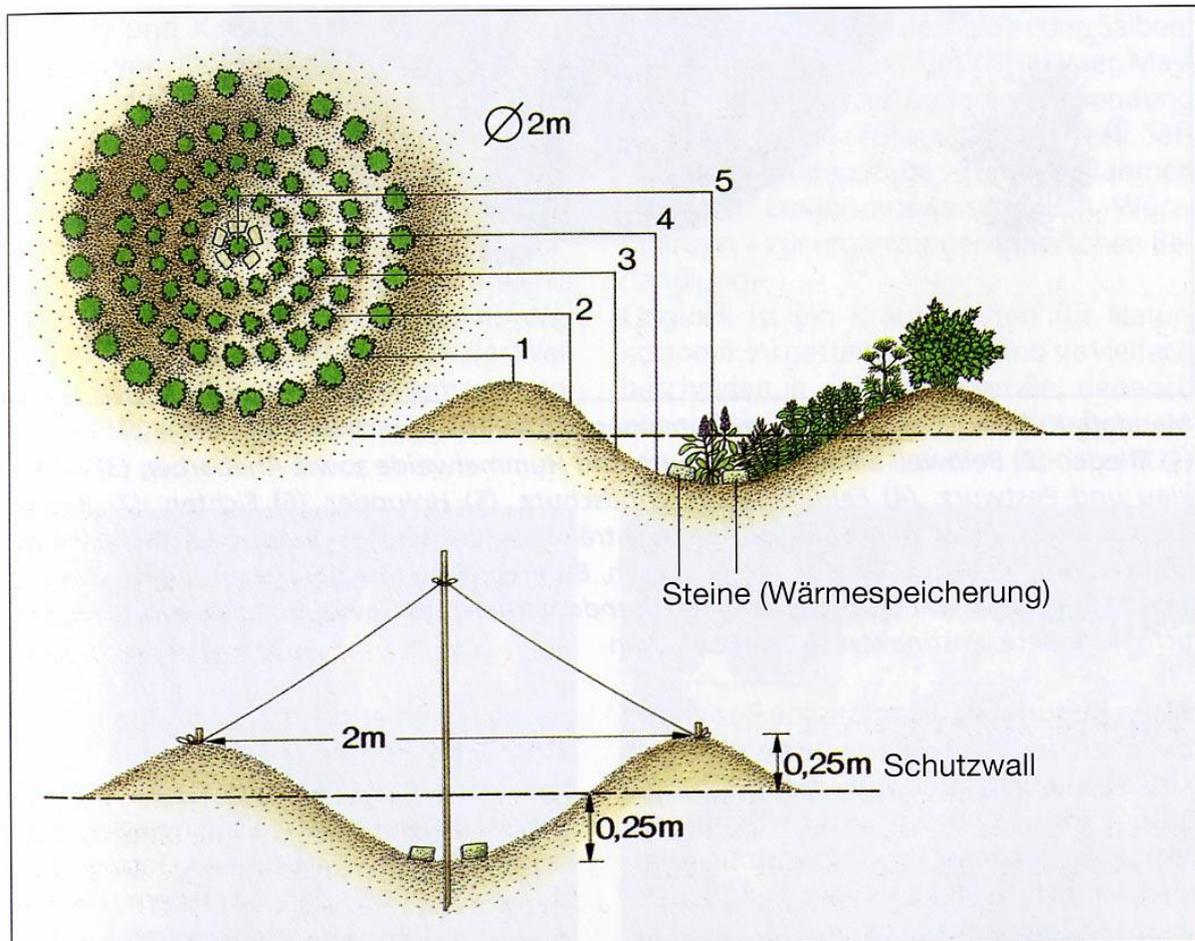
Duftrad: Apfelminze 'Variegata' (weiß-grünblättrig, 1), Indianernessel (2), Levkoje (3), Ysop (4), Salbei 'Variegata' (weiß-grünblättrig, 5), Zitronen-Thymian und Origano (6), Lavendel (7) und Zitronenmelisse 'Aurea' (weiß-grünblättrig, 8)

Kosmetik- Garten

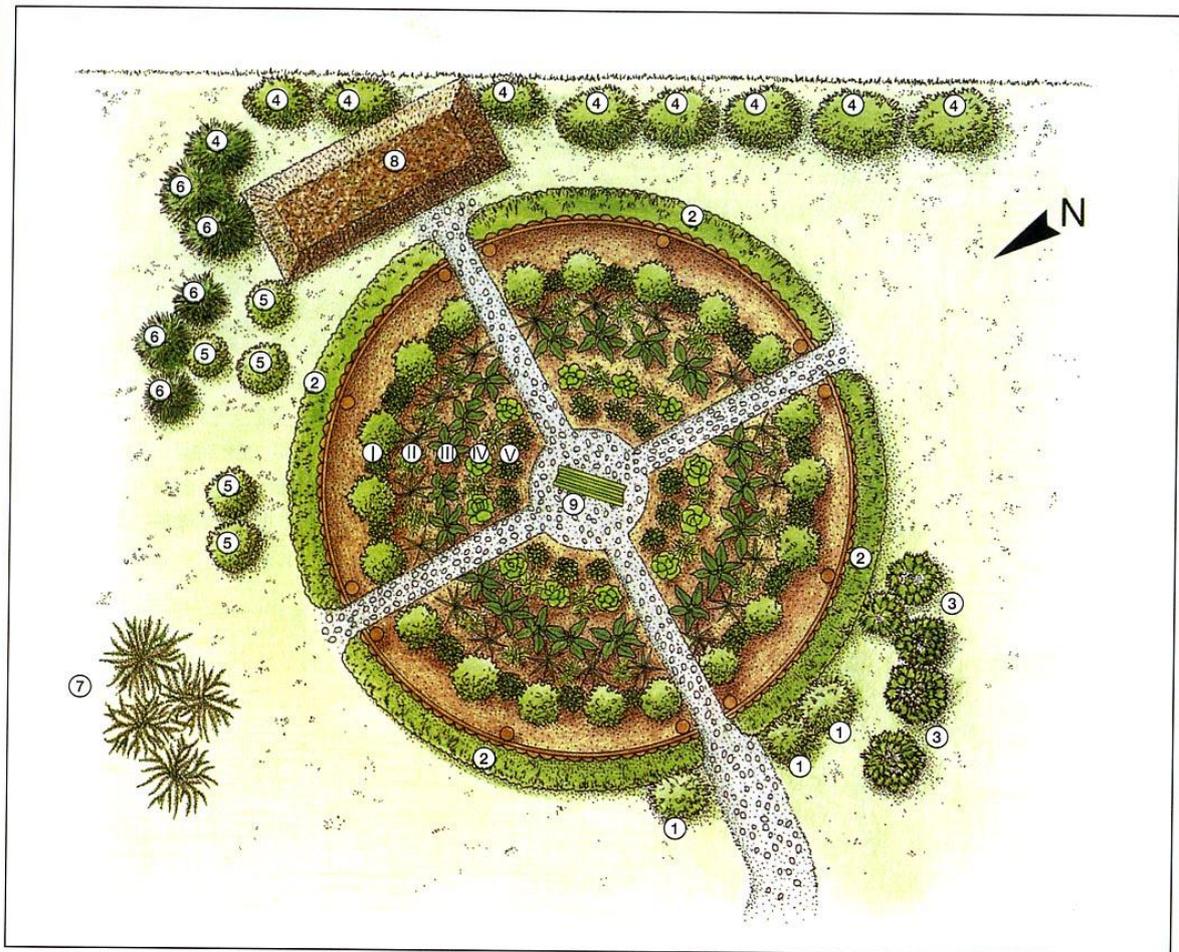


1 Virginische Zaubernuß (Hamamelis virginiana), **2** Kartoffel-Rose (Rosa rugosa), **3** Rosmarin (Rosmarinus officinalis), **4** Duft-Veilchen (Viola odorata), **5** Große Klette (Arctium lappa), **6** Wiesen-Arnika (Arnica chamissonis), **7** Lavendel (Lavandula angustifolia), **8** Zitronen-Thymian (Thymus x citriodorus), **9** Buchsbaum, **10** Eisenkraut (Verbena officinalis), **11** Duftsteinrich (Lobularia maritima), **12** Iris (Iris germanica), **13** Heliotrop (Heliotropium arborescens), **14** Zitronenmelisse (Melissa officinalis), **15** Ringelblume (Calendula officinalis), **16** Diptam (Dictamnus albus), **17** Weißer Senf (Sinapis alba, aussäen), **18** Pfefferminze (Mentha x piperita)

Kraterbeet



Circle Gardening, Kraterbeet in Anlehnung an Langham/USA, Pflanzvorschlag:
 Ring 1 (Wallmitte): Liebstöckel, Beifuß, Wermut, Estragon, Ysop, Origano, Eberraute, Weinraute;
 Ring 2: Dill, Boretsch, Petersilie, Gartenkerbel;
 Ring 3: Melisse, Minze-Arten, Origano, Thymian-Arten, Pimpinelle;
 Ring 4: Basilikum, Bohnenkraut, Majoran, Knoblauch, Schnittlauch;
 Kratermitte (5): Kälteempfindliche Arten, Rosmarin oder Salbei/Lavendel



Mandala-Kräutergarten mit einem Durchmesser von 20 m (nach S. Scherneck):
 (1) Flieder, (2) Beinwell als Einwachsschutz und Hummelweide sowie Rhabarber, (3) Bärenklau und Pestwurz, (4) Feldahorn als Windschutz, (5) Holunder, (6) Fichten, (7) Birken, (8) Kompost, (9) Sitzplatz; Ring I: Beerensträucher, dazwischen niedrigwachsende Heilkräuter; Ring II: Lauch, Zwiebelarten, Erbsen, Bohnen; Ring III: Kohlarten, Sellerie; Ring IV: Salatarten; Ring V (Innenring): höherwachsende Arznei- und Gewürzpflanzen, Kräuter, Rettich, Rote Bete, Pastinaken, Schwarzwurzeln