
Kräutergarten

Die eigene Küche bereichern

Ein Kräutergarten ist für die einen eine Naturapotheke, andere ziehen dort ihre Gewürze. Studien zeigen, dass wir in Österreich zu wenig und in der Kräuterauswahl zu eingeschränkt würzen. Vielfältiges Würzen und die Inhaltsstoffe der Kräuter haben positive Einflüsse auf unsere Gesundheit.

Tipp von unserem Kooperationspartner „Natur im Garten“

Heilkräuter in Maßen verwenden

Sie sollten einzelne Gewürze nicht exzessiv verwenden, das kann sich negativ auswirken. So z.B. sollten Sie Salbei eher gezielt als Heilpflanze verwenden, als Gewürz dagegen nur selten. Ein alltäglicher Gebrauch erhöht sogar das Krebsrisiko. Auch bei Boretsch und manchen Basilikumsorten ist beim Einsatz Sparsamkeit geboten. Pfefferminze ist nichts für Säuglinge und die medizinisch verwendete Sorte ‚Mitcham‘ auch nichts für Kleinkinder, da die hohe Menthol Dosis lebensbedrohlich sein kann. Bei Präparaten aus der Apotheke ist der Menthol Gehalt daher reduziert.

Tipp von unserem Kooperationspartner „Natur im Garten“

Der Standort ist ausschlaggebend

Die Ansprüche von Würzpflanzen wie Heilkräutern sind sehr unterschiedlich. Meist gilt jedoch: Je karger der Standort, umso mehr produziert die Pflanze ihre charakteristischen Inhaltsstoffe.

Zum Beispiel der wilde heimische Oregano: Vom nährstoffreichen Standort im Straßengraben oder am Waldrand verliert er beim Trocknen jegliches Aroma, von der mageren Mauerkrone behält er es. Aber auch die Lichtverhältnisse sind wichtig. Kräuter wie Bohnenkraut, Salbei, Lavendel oder Thymian lieben vollsonnige Lagen. Andere kommen auch mit Halbschatten gut klar, dazu zählen Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Koriander, Melisse und Minze.

Tipp von unserem Kooperationspartner „Natur im Garten“

Petersilie ist eine Einzelgängerin

Auf magerem Boden können die meisten Kräuter gut miteinander. Vorsicht ist bei Petersilie geboten. Die aggressive Pflanze bringt mit Wurzelabscheidungen die meisten Nachbarn um. Vor allem mit Schnittlauch passt sie nicht zusammen. Was im Freiland, je nach Bodenbeschaffenheit, noch funktionieren mag, ist im Fensterkistchen am Balkon zum Scheitern verurteilt. Hier verteilt sich das Gießwasser am Grund und verteilt die chemischen Kampfstoffe der Petersilie gleichmäßig. Da hat der Schnittlauch keine Überlebenschance.

Tipp von unserem Kooperationspartner „Natur im Garten“

Blattproduktion statt Blüte fördern

Entfernen Sie die Blütenstände bei Kräutern. Bei den meisten Arten wirkt sich das positiv auf die Blattproduktion aus. Ganz wichtig ist das beim Schnittlauch, damit Sie immer wieder frisches Grün ernten können.

Tipp von unserem Kooperationspartner „Natur im Garten“

Winterhart oder nicht?

Unterschiedliche Erfahrungen können Sie mit der Winterhärte vieler mediterraner Kräuter machen. Dazu zählen unsere wichtigsten Gewürz wie Thymian, Majoran, Rosmarin, Pizzaoregano, Salbei, etc. Für die meisten dieser Kräuter ist weniger der Frost das Problem, als nasser Boden im Winter, der zu Wurzelfäule führt. Sorgen Sie daher für gute Drainage oder einen Standort unter dem Dachvorsprung.

Basilikum ist unabhängig vom Standort nicht winterhart. Schnittlauch, Petersilie, Minzen, Basilikum, Liebstöckel und Engelwurz hingegen mögen gute Wasserversorgung und auch etwas mehr Nährstoffe.

Tipp von unserem Kooperationspartner „Natur im Garten“