Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 4

Artikel: Hohelied der Heimkräuter
Autor: Walch, Christine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724049

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

BILD: BAB.CH/MAURITIUS

Grüne Bescherung: Ein Kräutergärtchen bei sich zu Hause bringt Genuss fürs Auge wie für den Gaumen.

Hohelied der Heimkräuter

Ob Liebstöckel für die Suppe oder Salbei für den Tee: Auch auf dem kleinsten Balkon ist Platz für eigene Kräuter. Und nicht nur Magen und Gesundheit profitieren – auch optisch stellt ein kunterbunter Kräutergarten viele klassische Balkonbepflanzungen in den Schatten.

VON CHRISTINE WALCH

Kräutergarten – das ist für die einen der Schnittlauchtopf auf dem Küchenfensterbrett, für die anderen weitläufige klösterliche Anlagen oder der Tummelplatz von geheimnisvollen weisen Frauen im Mittelalter.

Für unseren Balkon oder unsere Terrasse gilt es nun, die richtige Mischung, das richtige Mass zu finden. Bei der unendlichen Vielfalt der Pflanzen ein extrem schwieriges Unterfangen! Am besten geht man ganz pragmatisch von den eigenen Vorlieben aus: Mögen Sie Huhn an Estragonsauce, fangen Sie eben mit Estragon an. Trinken Sie ausserdem am liebsten Salbeitee, kommt noch der Salbei dazu.

Womit wir schon die Grundrichtungen angedeutet haben: Wollen wir eher Heilkräuter für Tees, Gewürzkräuter für unsere Küche oder eine Kombination von beidem? Für mich kommt noch etwas hinzu: Der Kräutergarten soll – gerade auf dem Balkon – möglichst den ganzen Sommer über bis in den Herbst hinein kunterbunt blühen. Diese etwas unorthodoxe Vorgehensweise hat einiges für sich: Sie geraten über die möglichst attraktiven Blüten an Kräuter, die Sie sonst vielleicht ausser Acht lassen würden, weil Sie sie nicht kennen oder als «Blumen» bisher in Ihrer Küche nicht berücksichtigt haben.

So habe ich völlig ungerührt von irgendwelchen Nützlichkeitserwägungen erst mal optische Schwerpunkte gesetzt: Eine Goldmelisse musste her mit ihren leuchtend roten Blüten über den ganzen Spätsommer, Currykraut wegen seiner eleganten silbergrauen Blätter mit dem Curryduft und der gelben Blütenknöpfchen. Borretsch wurde wegen seiner leuchtend blauen Blüten ausgesät, die man auch so hübsch über Salate streuen

oder in Eiswürfeln einfrieren kann. Dazu kamen noch Salbei (blau), Weinraute (gelb), Kerbel (weiss) und – ganz wichtig! – die Vitamin-C-haltige Kapuzinerkresse in all ihren leuchtenden Gelb- und Orangetönen.

Ganz zufällig haben sich damit auch schon Leitpflanzen für die verschiedenen Bedürfnisse (der Pflanzen) ergeben. So setzte ich vor den sonnenhungrigen Salbei die Gefährten aus dem Mittelmeerraum wie Thymian und Oregano plus einheimische anspruchslose und trockenheitsverträgliche Wildkräuter wie Arnika oder Augentrost – und natürlich die Echte Kamille.

Ein bisschen nahrhafter und feuchter mögens Borretsch, Bohnenkraut und Melisse, dafür muss es nicht mehr vollsonnig sein. Dazu passt Estragon, dessen unscheinbare Blüten durch die Pracht der Melisse und den Liebreiz der Borretschblüten ausgeglichen werden. In der Begeisterung habe ich auch noch Kerbel dazwischengesät. Das war aber ein Fehler, weil der Borretsch sich schon ziemlich üppig selber aussät und dem auch sehr vermehrungswilligen, aber zarten Kerbel keinen Raum mehr lässt.

Noch zarter und vor allem heikler ist der Dill. Ich weiss nicht, wie andere Leute das machen, bei mir kümmert er immer vor sich hin, egal wo und wie ich's mit ihm probiere – jedenfalls eine sehr einseitige Liebe meinerseits.

Da gehts mir bei Pfefferminze, Zitronenmelisse (Achtung, verträgt sich nicht mit der oben erwähnten Goldmelisse) und Liebstöckel (Maggikraut) schon besser: Die wuchern dermassen, dass ich sie aus meinem auf der Terrasse angelegten Kräuterbeet herausnehmen und in separate (grosse!) Töpfe setzen musste.

Apropos Kräuterbeet: Falls Sie glückliche Wohnungseigentümer sind oder einen grosszügigen Hausherrn haben, sollten Sie ein Hochbeet als Alternative zu den Töpfen in Erwägung ziehen. Mit entsprechenden Folien als Wand- und Bodenschutz, Drainagematerial und ein paar Eichenbalken als Begrenzung können Sie sich ein sehr attraktives Stadtgärtchen gestalten. Auch für die Pflanzen sind natürlich der Wasserhaushalt und das Kleinklima viel günstiger als in einem noch so grosszügigen Kübel.

Aber auch bei beengtesten Platzverhältnissen müssen Sie nicht auf Ihren Kräutergarten verzichten. Praktisch und dekorativ sind spezielle Kräuter- oder Erdbeertöpfe aus Terrakotta mit verschiedenen Pflanzlöchern an den Seiten. Vor dem Bepflanzen den Topf mit Wasser vollsaugen lassen, Tonscherben über die Drainagelöcher legen, eine Schicht Drainagematerial darüber, mit Substrat bis knapp unter die untersten Löcher auffüllen. Nun von aussen die einzelnen Wurzelballen in das Substrat schieben, jeweils von oben Erde nachschütten bis zu den nächsten Löchern und andrücken – und so weiter, bis alle Löcher bepflanzt sind und der Topf gefüllt ist.

Auch hier empfiehlt es sich, Pflanzen mit ähnlichen Bedürfnissen zu kombinieren (Petersilie und Schnittlauch mögen sich nicht!), und indem Sie den Topf regelmässig drehen, gewähren Sie den verschiedenen Kräutern einen gleichmässigen Lichteinfall.

Auf der Gartenseite der nächsten Zeitlupe gehts um Pfingstrosen aller Art und ihre schönsten Begleiter.

KLEINE LITERATURAUSWAHL

➤ Manfred Bocksch: «Das praktische Buch der Heilpflanzen», BLV-Verlag, CHF 33.–. Ein Standardwerk über rund 200 Pflanzen. Wo man sie findet, woran man sie erkennt, wofür man sie braucht, Geschichte und Brauchtum. Das Überraschende: So manches «Unkraut» entpuppt sich als Heilpflanze!

➤ Irmela Erckenbrecht: «Die Kräuterspirale», Pala-Verlag CHF 25.–. Diese schneckenhausförmige, dreidimensionale Anlage hat es in sich: Bauschutt nämlich, der im Innern für Wasser- und Temperaturausgleich sorgt. Darüber kommt das Substrat, in das spiralförmig die Kräuter gesetzt werden – oben die hitze- und trockenheitsresistenten, unten die feuchtigkeitsliebenden. Eine interessante Möglichkeit für kleinsten Raum. Bestelltalon Seite 70.

➤ Ausserdem: Bioterra bietet über das ganze Jahr Kurse zu Heilpflanzen an. Internetadresse: www.bioterra.ch

INSERAT

...UND WENN DIE BRILLE NICHT MEHR AUSREICHT?

LVI-Bildschirm-Lesegeräte für stark Sehbehinderte sind in der Schweiz seit 25 Jahren im Einsatz - privat, in der Ausbildung oder am Arbeitsplatz - schwedische Qualitätsprodukte - optimal für jedes Bedürfnis.

- einfachste Handhabung
- stufenlose Vergrösserung
- farb- und kontrastverstärkte Darstellung
- Autofocus- und Flachbildschirmsysteme
- Lesegeräte in Kombination mit PC
- preisgünstige Schwarz/Weiss-Geräte

LVI LOW VISION INTERNATIONAL

Jägerstrasse 2, 8406 Winterthur
Tel. 052 202 96 16 www.lvi.ch

UNABHÄNGIGKEIT BEIM LESEN