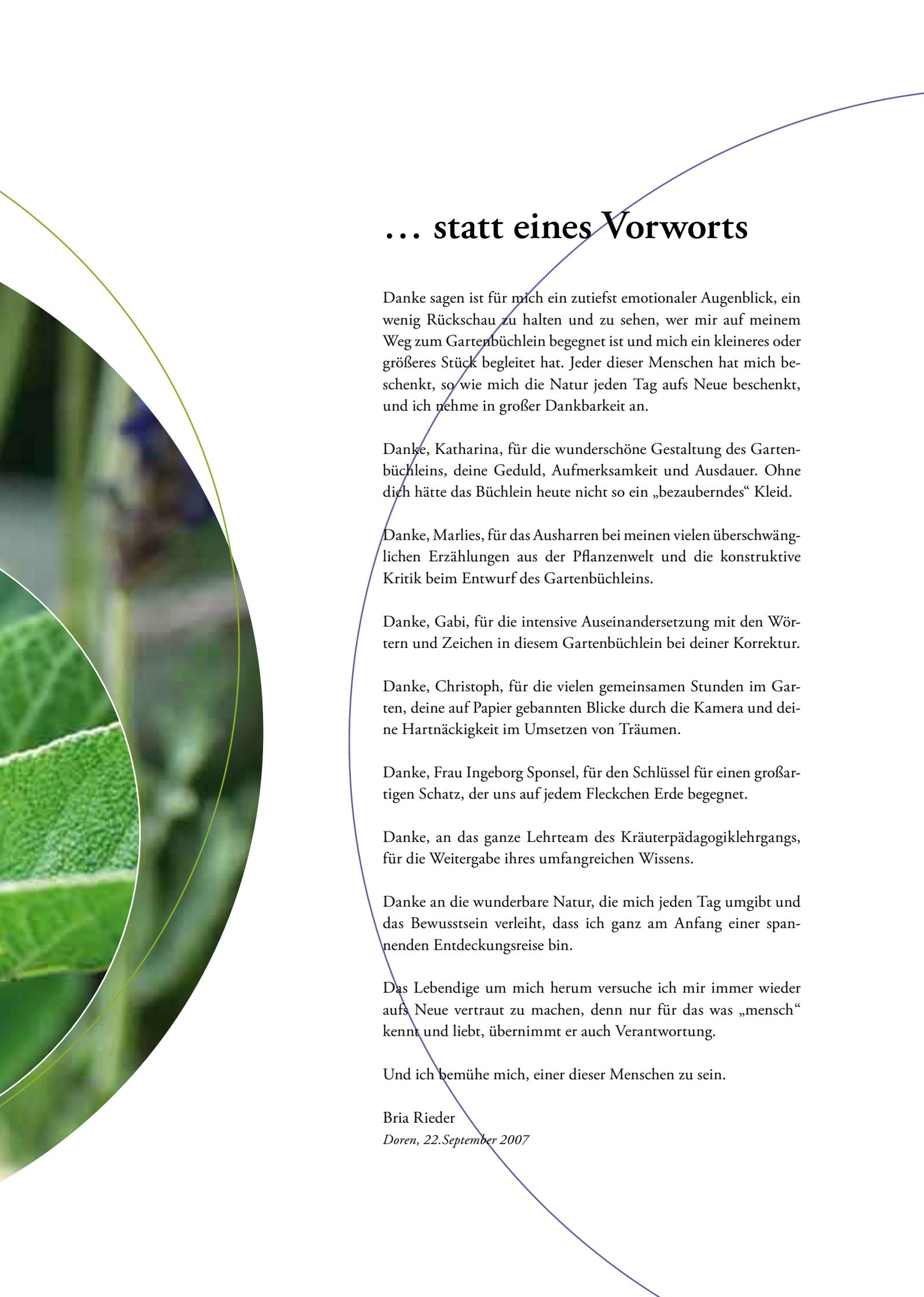


Ich sehe was, was du nicht siehst

Gartenschauen in Bria's Hortulus | Bria Rieder







... statt eines Vorworts

Danke sagen ist für mich ein zutiefst emotionaler Augenblick, ein wenig Rückschau zu halten und zu sehen, wer mir auf meinem Weg zum Gartenbüchlein begegnet ist und mich ein kleineres oder größeres Stück begleitet hat. Jeder dieser Menschen hat mich beschenkt, so wie mich die Natur jeden Tag aufs Neue beschenkt, und ich nehme in großer Dankbarkeit an.

Danke, Katharina, für die wunderschöne Gestaltung des Gartenbüchleins, deine Geduld, Aufmerksamkeit und Ausdauer. Ohne dich hätte das Büchlein heute nicht so ein „bezauberndes“ Kleid.

Danke, Marlies, für das Ausharren bei meinen vielen überschwänglichen Erzählungen aus der Pflanzenwelt und die konstruktive Kritik beim Entwurf des Gartenbüchleins.

Danke, Gabi, für die intensive Auseinandersetzung mit den Wörtern und Zeichen in diesem Gartenbüchlein bei deiner Korrektur.

Danke, Christoph, für die vielen gemeinsamen Stunden im Garten, deine auf Papier gebannten Blicke durch die Kamera und deine Hartnäckigkeit im Umsetzen von Träumen.

Danke, Frau Ingeborg Sponzel, für den Schlüssel für einen großartigen Schatz, der uns auf jedem Fleckchen Erde begegnet.

Danke, an das ganze Lehrteam des Kräuterpädagogiklehrgangs, für die Weitergabe ihres umfangreichen Wissens.

Danke an die wunderbare Natur, die mich jeden Tag umgibt und das Bewusstsein verleiht, dass ich ganz am Anfang einer spannenden Entdeckungsreise bin.

Das Lebendige um mich herum versuche ich mir immer wieder aufs Neue vertraut zu machen, denn nur für das was „mensch“ kennt und liebt, übernimmt er auch Verantwortung.

Und ich bemühe mich, einer dieser Menschen zu sein.

Bria Rieder

Doren, 22. September 2007

Gartenschauen in Bria`s Hortulus

Garteneindrücke

„ ... und wenn ich es dann doch einmal schaffe, innezuhalten und meinen Blick schweifen zu lassen, dann ... geht mir das Herz auf.“

... und wenn ich es dann doch einmal schaffe, mich auf einem der zahlreichen kleinen Rast- und Aussichtsplätze in unserem Garten auszuruhen und das üppige Treiben in verschiedenen Grün- und Bunttönen auf mich wirken zu lassen, anstatt ohne Unterlass meine Finger in die Erde zu stecken, an dieser Pflanze zu zupfen, die andere neu zu topfen, die mit den hängenden Köpfen aufzurichten, die besonders Vorwitzigen zurechtzustutzen, die Kleinen ans Licht zu holen, die Besonderen zu bewundern, die Unscheinbaren zu bemerken, die Kranken zu hegen und die Vitalen zu nutzen, ... und wenn ich es dann doch einmal schaffe, innezuhalten und meinen Blick schweifen zu lassen, dann ... geht mir das Herz auf.

So viel Leben ist um mich herum, so vieles gibt es zu sehen, zu riechen, zu fühlen, zu schmecken. So viele Geschichten gibt es zu erzählen über all die Pflanzenfreunde, die im Garten eine neue Heimat gefunden haben. So viel Zeit habe ich in dieser grünen Oase verbracht mit all den großen und kleinen Dramen im Tier- und Pflanzenreich.

Vieles habe ich entdeckt, doch das meiste findet vor mir verborgen statt. Ich bin ein Teil dieses Gartenlebens und erfahre täglich neue Überraschungen. Auch wenn ich schon einige Geheimnisse enthüllen konnte, tun sich immer wieder neue Fragen auf und meine Neugierde und Bewunderung beginnen in dem Moment, in dem ich den Garten betrete.



Seit nun elf Jahren genießen meine Familie und ich diese grüne Oase. Obwohl unsere drei Mädchen bereits auf eigenen Füßen stehen, so kommen sie doch gerne in „ihren Garten“ zurück und werden wieder zu neugierigen Kindern, denn in der Zeit ihrer Abwesenheit wächst, gedeiht und vergeht es und ... es ist jedes Mal anders.

Nach unserem Einzug und den ersten Renovierungsarbeiten am und im Haus gingen wir daran, das Grundstück etwas genauer zu erkunden und Möglichkeiten für eine Gartengestaltung zu suchen. Im Garten gab es lediglich fünf Rosensträucher, einen alten Hochstammapfelbaum, zwei Eschen und eine Zirbe, Mangold, eine imposante Liebstockpflanze sowie eine Himbeerhecke und einen Komposthaufen. Alles wirkte ein wenig traurig und vernachlässigt. Der Garten um das Haus war auch einige Jahre lang von Menschen weder gepflegt noch genutzt worden.

Als erstes machten wir uns daran, ein Feuchtbiotop anzulegen. Ein kleiner Teich sollte das Herzstück unseres Gartens werden. Da wir aber möglichst wenig in die Natur eingreifen wollten, begnügten wir uns bei der Bepflanzung des Teiches mit etwas Seegras, Schilf und Rohrkolben. Den Uferbereich überließen wir der „Künstlerin“ Natur. Und wir sollten Recht behalten. Die Pflanzen- und Tierwelt machte sich von ganz alleine im und um den Teich herum breit.

Auf 700 m Seehöhe ist der Sommer nicht allzu lang, und meine ersten Versuche mit dem Anbau von Gemüse waren nicht besonders erfolgreich. Die Ernte fiel sehr spärlich aus. Außerdem hatte ich kaum Erfahrung und musste alles mühsam nach dem Prinzip „Versuch und Irrtum“ lernen. Der kleine Gemüsegarten lag noch dazu im Schatten von Zirbe und Apfelbaum, es kam also kaum Sonne auf dieses Fleckchen Erde. Sonnenhungrige Pflänzchen wollten schon gar nicht gedeihen.

Deshalb entschieden wir uns in den darauf folgenden Jahren für die Anschaffung von zwei kleinen Gewächshäusern. Bei der Fixierung der Fundamente mussten wir feststellen, dass wir lehmiges Erdreich bearbeiten und ein erfolgreicher Gemüseanbau nur mit einer entsprechenden Verbesserung des Bodens möglich sein würde. Heute haben die beiden Gewächshäuser neue Besitzer gefunden, weil der Platz, an dem sie gestanden sind, zu schattig geworden ist. Der Lebensbaum unserer „Mittleren“, eine wunderschöne Kastanie, breitet ihre Äste so weit aus, dass wir einen neuen Sitzplatz geschaffen haben, der gerade in der Mittagszeit und an heißen Sommernachmittagen ein willkommener Erholungsort geworden ist. Selbst das größte Sonnensegel kann nicht mit diesem kühlen Plätzchen unter dem Kastanienbaum konkurrieren.

Unsere Nachbarin, eine Bäuerin, bat uns, ihren nahe gelegenen Wald auszulichten und aufzuräumen. Das Holz, das wir ernteten, durften wir behalten. Da unser Haus keine Zentralheizung besitzt und mit mehreren Holz- und Kachelöfen im Winter beheizt werden muss, kam uns dieses kostenlose Brennholz sehr gelegen und wir übernahmen diese Arbeiten im Wald gerne.

der Teich



Die Holzarbeit



Aber auch bei der Holzarbeit waren wir im ersten Sommer, wie bei der Gartenarbeit, völlig unerfahren. Nur unsere Unbekümmertheit half uns über die großen körperlichen Strapazen hinweg. Auch unsere drei Mädchen mussten mit Hand anlegen, dabei kam es neben vielen Schweißtropfen auch zu dem einen oder anderen philosophischen Gedanken.

So stellte unsere Älteste, damals 14 Jahre alt, fest: „Jetzt ist das Holz erst in der Scheune und mir ist schon sieben Mal warm geworden!“ Die Arbeit in der Natur ist zwar mit viel körperlichem Einsatz verbunden, aber sie lässt auch Zeit für Gedankenspiele und verlangsamt unseren Alltag.

Bei den Holzarbeiten waren auch ein paar stattliche Bäume dabei. Aus den Baumstämmen entstanden Balken für Hochbeete. Sie brachten uns in den letzten fünf Jahren zusehends mehr Ertrag. Außerdem trägt die Optik dieser Beete zu „neugierigen“ Besuchen unserer bäuerlichen Nachbarschaft und unseres Freundes- und Bekanntenkreises bei. Für unsere Gäste, vor allem aber für uns, haben wir eine sehr gemütliche Feuerstelle inmitten des Gartens angelegt, die zum Verweilen und Entspannen einlädt. Will jemand in unserem Garten für einen besseren Überblick „hoch hinaus“, dann ist unsere Riesenschaukel unter dem uralten Hochstammapfelbaum genau das Richtige.

Mittlerweile besuchen nicht nur neugierige Menschen unseren Garten, es wohnen hier auch viele Tiere, die ein geeignetes Zuhause gefunden haben. Zahlreiche Kräuter und Gemüsepflanzen wachsen in einem farneichen Durcheinander. Manchmal kommt der Gedanke auf, dass es unsere Pflanzenfreunde in einem bunten Über- und Untereinander probieren, weil die Hochbeete schnell zuwenig Raum für ihre Vielzahl und Größe lassen.

Nicht alles im Garten wird von Menschenhand bestimmt, sondern vieles macht sich von selbst breit. So wachsen vergessene Kartoffeln im nächsten Frühling einfach wieder neu und bringen eine beachtliche Ernte. Topinambur geben einen angenehmen Schattenplatz für Zucchini und geeignete Kletterstangen für Zuckererbsen. Ringelblumen verbessern an vielen Stellen den Boden. Mangold sichert eine reiche Ernte, er lässt auf keinen Fall ein Gartenjahr aus. Wilde Malve, Borretsch und Zitronenmelisse sind überall zu finden. Kamille fühlt sich besonders wohl und streckt uns ihre Blütenköpfe sogar zwischen Trittsteinen entgegen. Mutterkraut und Färberkamille verschönen da und dort kahle Stellen. Johanniskraut blüht den ganzen Sommer hindurch und kommt an den kuriossten Plätzen vor und die Pfefferminze sucht sich selbst ihren Standort und ist kaum klein zu kriegen.

„Jetzt ist das Holz erst in der Scheune und mir ist schon sieben Mal warm geworden!“

All diese Pflanzen und noch viele mehr stecken als Samen in unserer „Überraschungserde“. So können wir sicher sein, dass in jedem Blumentopf, der mit einem Hauch kompostierter Erde gedüngt und einer Ablegerpflanze gefüllt wurde, sich auch Kamille, Zitronenmelisse, Ringelblume, Pfefferminze oder wilde Malve sehen lassen. Wir haben bereits daran gedacht einfach ein wenig von der „Überraschungserde“ in einen Blumentopf zu streuen. Sicher würden sich nach

nur kurzer Zeit zahlreiche Keimblätter von Heilpflanzen zeigen, und Menschen und Insekten hätten ihre wahre Freude daran. Doch es gibt so gut wie nie einen übrigen Blumentopf. In den Gartenbeeten liegt allerdings fein verstreut unser Kompost. Mit dieser Überraschungserde würde sich der Garten immer mehr verselbstständigen, wenn wir nicht doch regelmäßig unsere Finger in die Erde stecken würden, um ein wenig „Ordnung“ zu machen.

... und wenn ich es dann doch einmal schaffe zu verweilen, fällt mein Blick zuerst auf das satte Orange und leuchtende Gelb der Ringelblumen. Sie stehen nicht nur am Rand der Beete, um die Gemüsepflanzen vor Nematoden, Wurzelälchen zu schützen, sondern sind ein Kleinod in jeder Ecke des Gartens.

Im Laufe der Jahre haben sich die einjährigen Korbblütler mit vielen verschiedenen Gesichtern gezeigt: mit zweifärbigen Zungenblüten, in zarten Gelb- oder kräftigen Orangetönen, mit einfachem oder gefülltem Blütenkranz. Bisher habe ich mich an den Farben und der Vielfalt noch immer nicht satt gesehen und erfreue mich an der zunehmenden Anzahl. Um auf die Einjährige nicht verzichten zu müssen, sammle ich akribisch die geringelten Samen, trockne sie und bewahre sie während des Winters in kleinen Dosen auf. Lasse ich aber Ringelblumensamen offen in der Scheune liegen, kann ich sicher sein, dass ich sie im Frühling nicht mehr an derselben Stelle finden werde. Kleine Nager legen mit den Samen einen Vorrat für die Winterzeit an. Unter dem einen oder anderem Holzstoß habe ich die verlassenenen „Keller“ der Mäuse schon entdeckt.

Das gewissenhafte Sammeln könnte ich längst aufgeben – außer eine meiner Gartenfreundinnen möchte die Strahlende so zahlreich wie ich in ihrem Garten blühen sehen – denn *Calendula officinalis* verbreitet sich überall, auch ohne mein Zutun. Der Korbblütler nimmt sich mittlerweile im Frühjahr ganz unverblümt so viel Platz, dass ich die jungen Pflänzchen immer wieder ausgrabe und in Blumentöpfe umsiedle. So wandern die kleinen robusten „Sonnen“ in einem Behälter in neue Gärten, können sich weiter ausbreiten und mit ihrer Blühfreudigkeit andere Menschen begeistern. Welch großer Beliebtheit sie sich erfreuen,

Ringelblume
Calendula officinalis



Ringelblumensalbe

125 ml Melkfett • 15 g frische Ringelblumenblüten

Zubereitung: Das Melkfett wird in einem Topf bei geringer Temperatur zum Schmelzen gebracht. Die frischen Ringelblumenblüten vorsichtig einstreuen und etwa 10 Minuten im Melkfett kochen. Dabei schäumt die Masse etwas. Die Ringelblumenblüten etwa 12 Stunden im abgekühlten Melkfett liegen lassen. Dann wird die Masse noch einmal flüssig gemacht und durch einen Papierfilter in ein dunkles Glas abgefüllt. Beschriftet ist sie im Kühlschrank bis zu 3 Monate haltbar.



erkenne ich daran, dass sie nie lange auf unserem „Verschenktisch“ an der Straße warten, sondern sehr schnell neue Liebhaber gefunden haben. Wie viele Ausgesiedelte mag es jetzt wohl schon geben? Die hübsche kleine Sonne erinnert mich an den Garten meiner Tante im Mühlviertel in Oberösterreich. Dort habe ich sie schon als Kind schön gefunden. Bei kleineren Wunden spürte ich die Heilkraft der selbst gemachten Ringelblumensalbe. Seit diesem Sommer stelle ich die Salbe aus meinen Kindertagen selber her. Ich verwende die leuchtenden Zungenblüten auch für Salate, Topfengerichte und im Blütenöl. Doch *Calendula officinalis* kann noch viel mehr: die Bittersüße mit salzigem Einschlag regt Leber, Galle und Uterus an, beruhigt das Verdauungssystem, stärkt das Herz und bekämpft Entzündungen.

Kamille

Matricaria chamomilla



Zwischen den leuchtenden kleinen Sonnen macht sich gerne ein anderer ebenso heilkräftiger Korbblütler breit, die Kamille. Sie hat so wie die Ringelblume den Garten mit dem vorwiegend lehmigen Boden erobert. Ich gebe ihr überall Platz, denn ich weiß, dass ihr Aufenthalt nicht von allzu langer Dauer ist. Nach dem Verblühen verstreut sie ihre Samen in so großer Anzahl, dass ich sicher sein kann, sie im gleichen Gartenjahr immer wieder zu finden. Früher habe ich gerne die zahllosen Blütenköpfchen gesammelt und vorsichtig getrocknet, weil sie bei Entzündungen und Erkältungen Linderung bringen. Ich kenne die Kamille schon von Kindesbeinen an, habe sie oft als Tee bei Magenschmerzen getrunken oder Gesichtsbäder gemacht. Kamille wirkt krampflösend, antibakteriell und entzündungshemmend. Sie enthält ätherische Öle, Flavon, Glycoside und Cumarine. Kamillentee dient auch den anderen Pflanzen im Garten als Kräftigung und aktiviert den Kompost.

In den letzten Jahren aber zeigt mir die echte Kamille ein anderes Gesicht. Zu nahe darf ich den Blüten nicht mehr kommen, denn sie reizen meine Nase und meine Augen. Also Vorsicht mit der zarten Schönen, sie ist wirklich erstaunlich kräftig und nicht immer bekömmlich.

Dort wo der Gartenboden etwas karger ist, in der vollen Sonne liegt oder von schützenden Mauern umgeben ist, blüht eine Pflanze besonders ausdauernd. Sie zeigt unermüdlich ihre gelben Strahlenblüten. Ihr Wuchs ist beinahe so zart und gedrunken wie der der Kamille. In ihrer Heilkraft steht sie der Kamille aber in nichts nach, und ich darf meine Nase so weit ich möchte in die kleine Blüte stecken ohne einen Niesanfall befürchten zu müssen.

Sammeln und Trocknen von Blüten

Blüten erntet man, wenn es die Witterung zulässt, am besten am dritten aufeinander folgenden Sonnentag zur Mittagszeit. Die Blüten müssen ganz trocken sein. Die geernteten Blüten auf eine trockene Unterlage locker auflegen und vor direkter Sonne schützen. In den ersten Tagen immer wieder wenden. Die getrockneten Blüten fühlen sich pergamentartig an. Erst dann in dunkle Gläser oder Papiersäcke locker abfüllen, beschriften und an einem trockenen Ort aufbewahren. Die gesammelten Blüten sollten innerhalb eines Jahres aufgebraucht werden.

Johanniskraut beginnt kurz vor Sommerbeginn zu blühen. Beinahe zwei Monate lang kann ich mich an den gelben Blüten erfreuen und sie sammeln. Dabei ist es gar nicht so einfach, die Blütenköpfe von den Stängeln zu brechen. Das Johanniskraut trennt sich nicht so einfach wie die Kamille von ihnen. Heuer habe ich mir zur Aufgabe gemacht, möglichst viel Johanniskrautblütenöl anzusetzen. Ich gebe die kleinen Blütenköpfe in Glasflaschen, bedecke sie mit Färberdistelöl und stelle sie ins Fenster an die Sonne. Am ersten Tag strahlen die wunderbar gelb leuchtenden Blütenköpfe, am zweiten Tag beginnt sich die Flüssigkeit zu verändern und nach drei Sonnentagen färbt sich das vorher farblose Öl in ein leuchtendes Rot. Der Farbstoff Hypericin löst sich aus den Blüten. Nach etwa vier Wochen sehe ich die unscheinbaren Blüten, die auf den Boden des Gefäßes gesunken sind, durch ein Leinentuch oder einen ungebleichten Kaffeefilter in eine dunkle Flasche ab. So habe ich für den Winter einen guten „Sonnenvorrat“, der mich und andere liebe Menschen erfreuen soll.

Ein paar Tropfen Johanniskrautblütenöl in den Salat gemischt lässt sicher die Erinnerung an einen schönen Sommertag aufkommen. Wem zaubert das kein Lächeln auf die Lippen?

Johanniskraut
Hypericum perforatum



Johanniskrautöl/ Ringelblumenöl

Mildes Olivenöl, Sonnenblumenöl oder Färberdistelöl • Frische Johanniskrautblüten oder -knospen oder Ringelblumenblütenblätter

Zubereitung: Die frisch gepflückten, getrockneten Johanniskrautblüten in eine durchsichtige Glasflasche füllen und vollständig mit Öl bedecken. An einen sonnigen Ort stellen. Es können immer wieder Blüten nachgefüllt werden, bis das Gefäß voll ist, dabei auch Öl ergänzen. Nach einem Monat wird das Öl durch einen ungebleichten Kaffeefilter in eine Flasche abgefüllt, beschriftet und an einem dunklen Ort aufbewahrt.

Nicht nur schöne Erinnerungen soll der „Sonnenvorrat“ bringen und damit dunkle Gedanken vertreiben, sondern auch bei kleinen Wunden kann das blutrote Johanniskrautöl helfen. Wie schön, dass ich im Frühjahr *Hypericum perforatum* immer wieder entdecke. Entweder wächst die ausdauernde Pflanze an der gleichen Stelle oder sie verbreitet ihre Samen. Dann finde ich sie ganz unvermutet in Gemüsebeeten oder neben einem alten Holzstamm.

Im Samenverbreiten sind die einjährigen Pflanzen unübertroffen, doch eine von ihnen überflügelt ihre Artgenossen bei weitem.

Borretsch

Borago officinalis



Borretschsamen verbreiten sich blitzschnell. Sie lieben wohl unseren Gartenboden, den wir in jahrelanger mühevoller Kleinarbeit so verbessert und aufgewertet haben, dass wir ihn jetzt als humos bezeichnen können. Die Keimblätter des ausufernden Borretsch sind gut erkennbar. Als Jungpflanze nimmt das Raublattgewächs noch nicht viel Platz ein, deshalb lasse ich viele wachsen. Dabei übersehe ich, in welcher großer Anzahl er sich gegenüber den anderen Pflanzen durchsetzen möchte und wie breit er sich macht. Leider lässt sich Borretsch nicht gut umsiedeln.

Wenn ich die Keimlinge vorsichtig ausgrabe und in ausreichend große Töpfe setze, brauchen sie zuerst sehr lange um sich zu erholen und wollen dann nicht gut gedeihen. Sie bilden Pfahlwurzeln, um sich fest in der Erde zu verankern. Diese Sicherung brauchen sie, denn *Borago officinalis* kann schon 70 cm hoch und breit werden.

Weil das Raublattgewächs viel Platz beansprucht, duldet es auch keine unmittelbaren Nachbarn, nicht einmal aus der eigenen Pflanzenfamilie. Würde ich es nicht vereinzelt und in größerer Fülle wachsen lassen, wären seine Stängel lange und dünn. Dem heftigen Wind könnte es so nicht standhalten.

Borretsch gebärdet sich wie eine Solitärpflanze. Berücksichtige ich diese „Dicktuerei“, wächst er zu einer stattlichen Pflanze heran. Seine blauen Blüten sind nicht nur eine Augenweide, sondern vor allem eine Bienenweide. Die kleinen Blüten lassen sich leicht von den Kelchblättern abheben und wandern dann als schöne Dekoration in den Wasserkrug oder in Salate. Blätter und Stängel aber sind rau und stachlig. So ist Borretsch gut geschützt vor Fressfeinden und meinen unbehandschuhten Händen.

Nur die ganz jungen Triebe lassen sich ohne Kontaktdermatitis pflücken. Im Winter verzichte ich auf die jungen Triebe dieser Pflanze, denn sie lassen sich nicht trocknen. Ich konserviere aber Borretschblüten im Kräutersalz. Die kleine, blaue Blüte bleibt darin fast unsichtbar. Ich schätze die alte Heilpflanze, denn sie enthält Schleimstoffe, Gerbsäuren, Saponine und Kieselsäure.

Riesengänsefuß

Chenopodium giganteum



Beinahe so üppig wie Borretsch samt sich der Riesengänsefuß mit dem klingenden Namen Magenta spren oder *Chenopodium giganteum* aus. In jeder Ritze ist das in seiner Jugendzeit so zarte Gänsefußgewächs zu finden. Doch es braucht nicht lange, um seinem zweiten Namen, Baumspinat, alle Ehre zu machen. So wie Borretsch hält der Riesengänsefuß nichts von einer Umsiedlung in einen Topf. Er lässt den Kopf hängen, und ist eine ganze Weile nicht mehr dazu zu bewegen, sich in seiner majestätischen Haltung aufzurichten. Der Riesengänsefuß sucht sich lieber selbst seinen Platz im Garten. Aus dem Komposthaufen ist in diesem Gartenjahr ein stattlicher „Magenta sprenbaum“ mit vielen Seitenästen gewachsen. Unserem kleinen Nussbaum macht er schon Konkurrenz. Den Höhenwettlauf mit dem über drei Meter hohen Samenfenchel hat der Riesengänsefuß heuer eindeutig gewonnen. Er sonnt sich in seinem Sieg. Dass der Baumspinat wieder

aus dem Garten verschwinden wird, daran ist wohl nicht zu denken. Wenn ich auch nur eine der vielen Pflanzen ausreifen lasse, ist die Samenflut der Einjährigen unüberschaubar. Den ganzen Sommer hindurch finde ich neue Pflanzen. Baumspinat Magenta spre kommt aus der Samenhandlung von „Arche Noah“. Dieser Verein bemüht sich um die Erhaltung von altem, bewährtem Pflanzensaatgut. Bei uns hat Magenta spre seinen Siegeszug gehalten.

Auch rote Gartenmelde wächst heuer im Garten. Sie stellt sich aber bei weitem nicht so in den Vordergrund wie der Riesengänsefuß. Beide Pflanzen enthalten viel Eisen, Kalzium, Vitamin B und C1. Gerne verwende ich die rot-grünen Blätter von Magenta spre für Spinatspätzle oder verarbeite sie zu grünen Nudeln.

Dabei verliert die Pflanze ihre magentarote Farbe und wird satt-wiesen-grün. Aber nicht nur die Blätter finden in der Küche Verwendung, auch die Stängel können wie Spargel zubereitet werden. Aus dem gemahlene Samen, der ja in Hülle und Fülle produziert wird, kann ein Aufguss, der leicht abführend wirkt, hergestellt werden.

Spinatspätzle für 4 Personen

4 Eier • 600g fein gemahlene Dinkelmehl
250 g passierter Baumspinat • Salz • ¼l
süße Sahne, Zwiebeln, eventuell Schinken

Zubereitung: Baumspinat im kochenden Salzwasser blanchieren und mit dem Pürierstab fein mixen. Eier, Mehl, Salz und passierten Baumspinat mischen bis eine breiige Masse entsteht. Diese Masse etwa zwei Stunden ziehen lassen. Zwiebeln und eventuell Schinken kurz anschwitzen, pfeffern, salzen und mit süßer Sahne aufgießen. Spätzle im Salzwasser kochen, in ein feuerfestes Gefäß füllen, die Sahne-Zwiebel-Schinkensoße darüber gießen und kurze Zeit im Backrohr ziehen lassen.

Grüne Nudeln

400g gesiebtes Dinkelmehl • 250g passierter Baumspinat • 1 EL Öl • Salz

Zubereitung: Alle Zutaten miteinander vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten; 2 Stunden rasten lassen und mit der Nudelmaschine Teigwaren herstellen, trocknen lassen und in einer Dose aufbewahren. Kochzeit etwa 4 Minuten



Fenchel

Foeniculum vulgare



Obwohl der Fenchel in diesem Gartenjahr den Höhenwettbewerb verloren hat, ist er trotzdem eine imposante mehrjährige Pflanze. Alle stehen staunend vor ihr. Ich bin selbst überrascht, denn ich habe eigentlich eine Fenchelknolle im Gartenboden vergessen. Im darauf folgenden Frühling wuchsen wieder die typischen fiedrigen Blätter aus der Erde und ich freute mich auf das schmackhafte Kraut und die Fenchelknolle. Doch aus einer Knolle wurde nichts, statt dessen begann die Pflanze zu blühen. Eine gelbe Doldenblüte zeigte sich und ich kostete sie. Der Geschmack ist unbeschreiblich. Eine so große Intensität hätte ich den Blüten nicht zugetraut. Das merkten auch die vielen Insekten, die sich auf die Blüten stürzten.

Im Herbst war dann der Samenstand zu bewundern. Es ist zwar etwas mühsam die Fenchelsamen zu ernten, aber der Aufwand lohnt sich, denn wir bekommen ein wunderbares Brotgewürz und überaus aromatischen Tee.

Erwartungsvoll ließ ich die Wurzeln von *Foeniculum vulgare* wieder in der Erde, und im nächsten Frühling wuchs der Samenfenchel üppiger als im Vorjahr. Bis jetzt hat uns der riesige „Strauch“ nie enttäuscht. Samenkörner, die auf die Erde fallen, keimen, werden aber nicht zu Fenchelknollen, sondern zu Samenfenchelpflanzen. Sie enthalten ätherisches Öl, Flavonoide, Cumarine, Wachse und organische Säuren.

Königskerze

Verbascum densiflorum



Die Königskerze wollte zuerst nicht in unserem Garten heimisch werden. Jetzt aber beherrscht sie einen Teil des Gemüsebeetes und erfreut mich mit ihren zahllosen, großen gelben Blüten. Wegen des humosen Bodens ist sie zu einer stattlichen Pflanze herangewachsen, die auch von vielen Insekten gerne besucht wird. Wenn es das Wetter erlaubt und die Blüten des Rachenblütlers trocken sind, ernte ich die gelben, robusten Kelche und bereite sie für einen Erkältungstee im Winter vor. Sie enthält vor allem Saponine und Schleimstoffe. Heuer sammle ich nicht nur für mich, sondern auch für meine Tante im Mühlviertel, bei der ich als Kind viel Zeit verbracht habe. Ihre einfache Küche hat sich im Laufe jedes Sommers zu einem duftenden Raum mit vielen getrockneten Kräutern verwandelt. Die erste Königskerze habe ich als Blattrosette aus ihrem Garten mitgenommen und gepflanzt.

Jetzt versamt sich *Verbascum densiflorum* von selbst. Ich finde die Blattrosetten der Zweijährigen überall im Garten. Da ich auch andere Pflanzen versamen lasse, war es zuerst ein wenig schwierig, sie von der Blattrosette des Fingerhuts und der Flockenblume zu unterscheiden. Ihre wolligen, spitzen, gezahnten Blätter verraten sie dann doch. Ich freue mich über jede junge Pflanze, bringe sie aber an Orte im Garten, wo sie ungehindert als Solitärpflanze wachsen und mir im nächsten Sommer wieder neue Blüten schenken kann. Übrigens habe ich heuer zum ersten Mal *Verbascum densiflorum* als einjährige Pflanze erlebt, vielleicht liegt das an den lang anhaltenden milden Temperaturen seit Frühlingsbeginn.

Eine andere sehr robuste Pflanze fühlt sich wie die Königskerze als Solitärpflanze sehr wohl und würde auch gerne die schönsten Plätze im Garten einnehmen, um ungehindert zu blühen und sich zu vermehren.

Die Blüten der wilden Malve sind so wie die der Königskerze hilfreich bei Erkältungen. Wie diese Pflanze in den Garten gekommen ist, weiß ich nicht, sie war einfach da und hat sich ausgebreitet. Jetzt erkenne ich sie schon als ganz kleines Pflänzchen. In diesem Stadium ist es auch noch leicht sie umzusiedeln, doch wenn sie einmal begonnen hat ihre Pfahlwurzel in die Erde zu bohren, ganz egal wie schwer der Lehmboden auch ist, ist es unmöglich sie von der Stelle zu bewegen. Die ungewöhnlichsten Standorte sucht sich die wilde Malve aus, sogar neben der Feuerstelle blüht sie ungehindert, obwohl es dort manchmal ganz schön heiß und ungemütlich werden kann. Hat sich die Pflanze im Blühen erschöpft, schneide ich die langen, krautigen Stängel kurz über dem Boden ab und kann sicher sein, dass sie ebenso üppig neu austreibt wie sie geblüht hat. Wenn man einen Tee aus *Malva sylvestris* zubereiten möchte, ist es wichtig, einen kalten Ansatz aus den Blüten zu machen, damit sich die Schleimstoffe lösen können. Erst nach etwa zwei Stunden sollte man die blaue Flüssigkeit leicht erwärmen und trinken.

Wilde Malve
Malva sylvestris



Teezubereitung für Heiltees aus Blüten und Blättern

1 TL getrocknete oder 2 TL frische Kräuter pro Tasse • frisch aufgekochtes Wasser

Zubereitung: Die Kräuter in eine Tasse geben und mit frisch aufgekochtem Wasser übergießen. Die Tasse zugedeckt etwa 5–10 Minuten ziehen lassen. So gehen die wertvollen Pflanzenöle nicht verloren.

Vorsicht: Es gibt auch Heiltees, die kalt angesetzt werden müssen!



Ringelblume, Kamille, Johanniskraut, Borretsch, Riesengänsefuß, Königskerze und wilde Malve sind Pflanzen, die nicht mehr aus dem Garten wegzudenken sind. Ich brauche mich um den Erhalt dieser Pflanzenfreunde auch nicht mehr zu bemühen. Sie haben sich etabliert, fühlen sich wohl, suchen ihren Platz, gedeihen auch nach dem längsten und strengsten Winter oder im verregneten Frühling und blühen im heißen trockenen Sommer. Sie trotzen jedem Wetter und sind wie kleine Stehaufmännchen, sie lassen sich einfach nicht unterkriegen. Ich kann mich auf diese Pflanzenfreunde in einer vom Klima nicht gerade bevorzugten Gegend ganz sicher verlassen. Sie sind im Frühling immer wieder zuverlässig da, ob als neues, kleines Pflänzchen, als Blattrosette oder Staude.

Doch das sind nicht die einzigen treuen Pflanzenbegleiter in einer Umgebung, die auch ihre raue Seite zeigen kann: viel Schnee, Frost, Regen ohne Unterlass, lange Trockenheit, stürmischer Wind. Pfefferminze, Eibisch, Apfelmintze, Goldmelisse, Zitronenmelisse, Sonnenröschen, Baldrian, Staudenlupinie, Sonnenhut und Fingerhut sind ebenso treue Wegbegleiter.

Pfefferminze

Mentha x piperita



Die Pfefferminzpflanze begleitet mich schon viele Jahre und wenn ich an ihr rieche, kommen Erinnerungen hoch. Zum ersten Mal ist sie mir bei einem Besuch in Vorarlberg bei meinem Liebsten begegnet. Ich war sofort von ihrem Duft begeistert und habe meine Nase lange Zeit an meine Finger gehalten, die noch voll vom Aroma der zerriebenen Blätter waren. Dieser Minzeduft hat mich so schnell nicht wieder verlassen, er ist an meinen Händen haften geblieben.

Einige Zeit später bekam ich Besuch von meinem Freund und aufmerksam wie er ist und war, brachte er eine Pfefferminzpflanze mit. Ich setzte sie gleich ins Beet, das mir von den Hausbesitzern zur Verfügung gestellt wurde. Damals hatte ich noch nicht viel Ahnung von Minzen, vor allem ihre Wuchsfreude war mir unbekannt. Die Pflanze kam zwar aus einem feuchten Gebiet, aber sie fand sich ebenso mit den mageren, trockenen Bedingungen und ihren Pflanzennachbarn Goldmohn und Salat in meinem Gartenbeet zurecht. Der Winter zog ins Land, die Erde froh und wurde mit Schnee zugedeckt. Ich war neugierig, ob und wie die Pfefferminze überlebt hatte. Schon bald entdeckte ich im nächsten Frühjahr die ersten dunkelroten Blättchen im Beet, aber nicht nur dort, wo ich sie gesetzt hatte, sondern beinahe überall hin streckte sie ihre Wurzeläusläufer und guckte neugierig aus der Erde. Ich freute mich über die vielen duftenden Blättchen.

Als ich nach einigen Jahren meine neue Heimat im Ländle (Vorarlberg) fand, zog die wuchsfreudige Pfefferminze mit. Mittlerweile hatte sie sich im oberösterreichischen Garten schon bis in den Rasen ausgebreitet, und ich habe sicher nicht alle kleinen und großen Wurzeln gefunden und ausgegraben. Sie wird wohl die Besitzer des Gartens in Oberösterreich noch immer „erfreuen“ und vielleicht an mich erinnern. Im neuen Garten im Ländle bekam die Pfefferminze natürlich einen Ehrenplatz und Narrenfreiheit. Ich wusste zwar mittlerweile um ihre Wuchsfreudigkeit, aber weil ich alleine wegen ihres Duftes immer wieder an die Zeit unserer beginnenden Liebe erinnert werde, durfte sie einfach tun und lassen was sie wollte.

Mein Gefährte durchs Leben, mit dem ich eine neue gemeinsame Leidenschaft entdeckt habe, nämlich das Gärtnern, war über das Treiben der Pfefferminze nicht immer so erfreut und versuchte den Lippenblütler einzuschränken – mit mäßigem Erfolg. Zu meiner großen Freude lässt sie sich nicht mehr aus dem Garten wegdenken. Sie wächst im und um den Teich und an vielen Plätzen, wo ich sie gar nicht erwarte. Ich trockne das Kraut und trinke gerne die eine oder andere Tasse Tee. Auch im getrockneten Zustand ist die Pflanze beinahe so aromatisch wie im frischen. Zudem enthält sie neben Menthol auch noch Gerb- und Bitterstoffe. Sie wirkt krampflösend, durchwärmend und tut bei Magen- und Darmbeschwerden gut. Wir vermehren *Mentha x piperita* nur durch Wurzeläusläufer. Dabei wird einfach ein Teil der Pflanze mit Wurzeln aus dem Teich genommen und schon kann im Topf mit etwas Erde eine neue Pfeffermin-

ze wachsen. *Mentha x piperita* ist nur eine der vielen Minzearten, die sich jetzt im Garten ausbreiten. Apfeľminze hat ihren Platz gefunden und sich ausgedehnt. Sie war heuer die beliebteste Pflanze auf unserem Verschenktisch. Auch sie lässt sich sehr leicht durch Wurzeläusläufer vermehren. Der Sirup aus den aromatischen Blättern schmeckt hervorragend.

Die Rossminze war schon im Garten, als wir begonnen haben, Stück für Stück des verwilderten Grüns zu kultivieren. Ich kannte sie zuerst nicht, aber ich bemerkte, dass sie immer wieder mit ihren starken Wurzeläusläufern neue Pflänzchen bildete. Auf Wanderungen in der nahen Umgebung entdeckte ich die Rossminze auf feuchten Wiesen neben Mädesüß und Blutweiderich in großer Anzahl. Neu sind Katzenminze, Orangenminze und süße Limonenminze. Eine besondere Rarität ist die Schokoladenminze, die nach „After Eight“ duftet. Durch Stecklinge wächst jetzt schon eine große Anzahl der besonderen Pflanze.

Es gibt eine überaus umfangreiche Artenvielfalt von Minzen, die durch Kreuzungen entstanden sind. Für jeden Geschmack ist hier etwas zu haben. Die meisten Minzearten sind im Anbau sehr anspruchslos. Es ist eher darauf zu achten, dass sie nicht zu viel Platz in Anspruch nehmen und andere Pflanzen ganz einfach überwuchern. Hier gibt es die Möglichkeit, Minzen in große Tontöpfe zu pflanzen und diese in die Erde zu versenken. So bleiben sie in ihrem Wachstum eingeschränkt.



Sonnenröschen

Helianthemum



Das Sonnenröschen – welcher poetischer Name für eine kleine Pflanze – steht ebenso wie die Pfefferminze ganz zu Beginn unsere Laufbahn als Gartenliebhaber. Sie wächst und gedeiht hervorragend an der Steinmauer und anderen warmen, sonnendurchfluteten Plätzen. Wir fanden dieses unscheinbare Pflänzchen mit den silbrigen Blättern, die es auch im Winter nicht verliert, in Tirol, an dem Ort, an dem wir uns kennen gelernt haben. Obwohl wir das Sonnenröschen verwildert an einem Südhang nahe einem See entdeckt haben, trägt es im Frühling eine große Anzahl roter Blüten, die am Morgen aufgehen und zu Mittag wieder verblühen. Diese Sorte des Sonnenröschens ist eigentlich eine Gartenzüchtung. Warum sie trotzdem in der Wildnis gewachsen ist, wissen wir nicht.

Nach längeren Recherchen fanden wir den vollen klingenden Namen der Wunderschönen, nämlich *Helianthemum „Fire Dragon“*. Zwar fühlt sie sich im Garten sehr wohl und wächst hier zu üppigen Halbsträuchern heran, aber ihre Vermehrung ist trotzdem schwierig. Hier zielt sich das Sonnenröschen ein wenig. Mit Stecklingen gab es gar keinen Erfolg und Astabsenker lassen lange auf sich warten. So haben Jungpflanzen noch nicht oft den heimatischen Garten verlassen. Gelingt es aber doch einmal ein Pflänzchen heranzuziehen und fühlt es sich in der neuen Erde wohl, erfreut es seinen Gartenbesitzer mit schnellem Wachstum und reichlicher Blüte.

Ihre wilde Schwester *Helianthemum alpestre* mit den gelben Blüten ist in unserem Garten noch immer ein kleines, zierliches Pflänzchen, das gehegt und gepflegt werden muss. Zwar kenne ich keine wohltuenden Inhaltsstoffe des Sonnenröschens, aber alleine ihr Anblick tut schon wohl.

Goldmelisse

Monarda didyma



Gar nicht genug kann ich auch vom Anblick der Goldmelisse bekommen. Erst bei einer Wanderung durch den Bregenzerwald lernte ich diesen eigenwilligen Lippenblütler kennen und erfuhr, dass er früher in keinem Bauerngarten fehlen durfte. Ich kannte diese Pflanze nicht aus meiner alten Heimat, entdeckte sie aber in vielen traditionellen Gärten rund um Bregenzerwälder Bauernhäuser. Sofort mochte ich den etwas herben Duft von *Monarda didyma* und bemerkte, dass ich nicht die einzige Liebhaberin dieser Pflanze bin, sondern zahlreiche Insekten unermüdlich die Lippenblüten, die in Quirlen zusammenstehen, besuchen. Aus der Vorarlberger Verwandtschaft kam die Goldmelisse in unseren Garten. Wir erhielten gleich ein großes Teilstück eines üppig wuchernden Stockes und setzten ihn an einen sonnigen Platz. *Monarda* erfreute uns mit unermüdlichem Wachstum und reichlicher Blüte. Jeden zweiten Tag ernte ich die Blüten und friere sie sofort in Portionen ein. Aus diesen Blüten entsteht ein herrlicher Sirup, der sich bei den Kindern aus der Verwandtschaft großer Beliebtheit erfreut.

Bei der Gartenumgestaltung im letzten Jahr bekam die Goldmelisse einige neue Plätze. Ich setzte sie noch im Herbst, und aus den überwinterten Wurzeläusläufern wuchsen wieder stattliche Pflanzen. Allerdings beginnt der Lippenblütler nach einigen Jahren zu wandern und sucht sich neue Plätze. Dabei ist die Goldmelisse nicht sehr anspruchsvoll, nur Raum, ein wenig Komposterde und Feuch-

Sirup

Eine große Tasse frische oder tiefgefrorene Goldmelissenblüten • 4 l Wasser • 2 kg Zucker • 9 TL Zitronensäure

Zubereitung: Die Goldmelissenblüten als Tee kochen, abseihen, Zucker und Zitronensäure dazu geben und stehen lassen. Den Zucker immer wieder aufrühren, bis er sich aufgelöst hat, dann in Flaschen abfüllen.



tigkeit muss ich ihr geben. Die stattliche Mutterpflanze aus der Vorarlberger Verwandtschaft ist leider verschwunden. Zu lange stand sie wohl auf dem gleichen Platz und hatte keine Gelegenheit sich neu zu orientieren und zu etablieren. Nun konnte ein Teil unserer Tochterpflanze zurück übersiedeln und blüht im alten Garten an einem anderen Platz.

Monarda zeigt sich in unserem Garten auch mit einem veränderten Blütengesicht. Eine der Besonderen hat lilafarbene Blüten und weiche, behaarte Blätter. Außerdem wächst sie im Horst und verstreut sich nicht so wie ihre rote Schwester. Neu sind zwei Pflanzenschwestern mit dunkellila und weißen Blüten. Ob sie die gleichen Inhaltsstoffe, nämlich Gerb- und Bitterstoffe sowie ätherische Öle enthalten wie ihre wilde Schwester, ist mir nicht klar. Für den Sirup wird die leuchtend rote Blüte verwendet. In diesem Jahr war ich schon sehr fleißig am Sammeln und freue mich auf das stärkende Getränk im Winter.

Ebenso anspruchslos wie die Goldmelisse ist die Zitronenmelisse. Den ganzen Frühling und Sommer hindurch finde ich neue Pflänzchen und die alten, die nach dem Winter wieder aus ihren Wurzelstöcken üppig ausgetrieben sind, erfreuen mich an vielen verschiedenen Plätzen im Garten. Gerne streife ich mit der Hand durch die Heilpflanze und genieße ihren zarten Zitronenduft. Allerdings verliert *Melissa officinalis* beim Trocknen oder Kochen ihr Aroma, am besten verwende ich sie frisch in Salaten, Topfenaufstrichen oder Kräutersoßen. Das Heilkraut wirkt herz- und nervenberuhigend und enthält ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe. Wenn sie schon aus dem Garten weichen muss, weil der Platz beschränkt ist und neue Kräuter einziehen, grabe ich sie großzügig aus und stelle sie an den Verschenktisch. Meistens gibt es schnell neue Besitzer.

Schon einige Male habe ich den Verschenktisch erwähnt, der bei uns an der Straße steht und mit all den Pflanzen bestückt ist, die keinen Platz in unserem Garten haben. Unser Haus steht an der Landesstraße, die durch das Dorf führt. Somit ist der Verschenktisch an einer gut sichtbaren Stelle. Viele Menschen sind bereits davor stehen geblieben und betrachteten die beschrifteten Pflanzen. Im

Zitronenmelisse *Melissa officinalis*



Laufe der Jahre haben sich immer mehr Pflanzen in unserem Garten so wohl gefühlt, dass sie sich selbst vermehrt haben. Ich muss hier kultivierend eingreifen, damit auch weniger durchsetzungskräftige Keimlinge eine Chance haben und auf einem Stückchen Erde einen Platz finden. Natürlich hätte ich die überschüssigen Pflanzen auch in den Kompost geben können, aber der Gedanke, dass wir die überreichen Geschenke aus der Natur weiter schenken und dass die Pflanzen auch in anderen Gärten wachsen könnten, ist mir beim Anblick der vielen Baldrianpflänzchen plötzlich durch den Kopf geschossen.

„Natürlich hätte ich die überschüssigen Pflanzen auch in den Kompost geben können, aber der Gedanke, dass wir die überreichen Geschenke aus der Natur weiter schenken und dass die Pflanzen auch in anderen Gärten wachsen könnten, ist mir beim Anblick der vielen Baldrianpflänzchen plötzlich durch den Kopf geschossen.“

Gemeinsam mit dem Tatendrang meines Mannes haben wir die Idee des Weiterschensens verwirklicht. Ich habe die Baldrianjungpflanzen in über 80 Töpfe gesetzt, und wir haben sie auf einer Gartenbank aus Holz an die Straße gestellt, mit dem Hinweis, dass die Pflänzchen gratis zu haben sind. Von der großen Anzahl an Baldrianpflänzchen wurden die Menschen aber eher abgeschreckt als motiviert, sie in den eigenen Garten zu holen. Nach zwei Monaten hatte sich niemand getraut auch nur ein Pflänzchen zu nehmen. Doch so schnell gaben wir nicht auf. Neben Baldrian stellten wir auch noch Zitronenmelisse, Pfefferminze und Kamille. Bald fehlten die ersten Pflanzen auf unserem Tisch und immer mehr Kräuter aus unserem Garten wechselten den Besitzer.

Nun stellen wir das zweite Jahr unsere Aussiedlerpflänzchen auf den Verschenktisch – aus der Gartenbank ist in der Zwischenzeit ein Holztisch geworden – und weil mein Mann genau Buch führt – wissen wir, dass bereits 800 Pflänzchen einen neuen Platz gefunden haben und das in einer Vielfalt von knapp 80 Arten.



Baldrian kam als Topfpflanze in unseren Garten. Ein Hinweis erklärte, dass es sich um eine einjährige Pflanze handeln solle. Ich pflanzte sie an einen sonnigen Ort und betrachtete immer wieder die zusammengesetzten hellgrünen Blätter, vernachlässigte sie aber dann, weil die Pflanze ihr Aussehen nicht wesentlich veränderte. Nach dem Winter entdeckte ich unseren Kater, der mit großer Hingabe genau dort grub, wo noch im Herbst *Valeriana officinalis* gestanden war. Erst da erinnerte ich mich wieder an das Baldriangewächs und schützte seinen Wurzelstock mit schweren Steinen. Unser Kater hatte zwar keine Freude mit meinem Steinwall, denn er musste das Graben und „Sich-auf-der-Erde-wälzen“ aufgeben, dafür kamen neue Blätter aus der Erde. Sie zwängten sich zwischen den Steinen durch, und in diesem Frühling bekam das Kraut sogar Blüten. Einjährig konnte Baldrian also nicht sein. Ich ließ die Pflanze blühen und verblühen und wartete, was passieren würde.

Tatsächlich, bald entdeckte ich neue kleine Pflänzchen in der Wiese. Ich grub sie aus und setzte sie an Stellen, wo sie wachsen konnten. Natürlich musste ich mit zunehmendem Wachstum wieder die Wurzeln vor unserem Kater schützen. Im dritten Jahr wurden wir dann mit einer Flut von neuen Baldrianpflänzchen überschwemmt. Sie alle machten sich in der humusreichen Erde des Gemüsebeetes breit. Weil ich in der Zwischenzeit einige Erfahrung mit *Valeriana officinalis* gesammelt hatte und um ihre Wirksamkeit genauer Bescheid wusste, setzte ich 80 Pflänzchen in Töpfe, und die Idee mit dem Verschenktisch wurde geboren. Natürlich bekam unser Kater auch seinen Anteil. Außerdem erfuhren wir, dass Rosen mit Baldrianblütenextrakt gedüngt besonders blühfreudig werden. Ich machte einen Versuch, und die Rosen dankten es.

Wurzeln für Baldriantee habe ich noch nicht ausgegraben. Ich müsste das im zweiten Jahr im Frühling vor der Blüte machen oder bei älteren Pflanzen im Herbst, wenn sich die Inhaltsstoffe in die Wurzel zurückgezogen haben. Baldrian ist bitter, beruhigend, wärmend, krampflösend, schmerzlindernd und blutdrucksenkend. *Valeriana officinalis* wird in der Medizin als sicheres und wirksames Beruhigungsmittel geschätzt, das weder mit Alkohol reagiert, noch abhängig macht.

Baldrian

Valeriana officinalis



Baldrianblütenextrakt

Die Blüten zusammen mit Regenwasser zu einem feinen, feuchten Brei zerkleinern. Dann presst man diesen Brei durch ein dünnes Baumwolltuch. Die gewonnene Flüssigkeit wird in ein dunkles Fläschchen abgefüllt. Eine Gummikappe ist zweckmäßig, damit die Flasche wegen der einsetzenden Milchsäuerung nicht platzt. Für einen Liter Wasser braucht man 1 Tropfen Extrakt, gut durchrühren und im zeitigen Frühjahr auf alle Pflanzen, vor allem Rosen sprühen. Es fördert die Blüten- und Fruchtbildung.

Welch wertvollen Schatz habe ich auf den Verschenktisch gestellt! Übrigens, nicht alle 80 Pflänzchen fanden im ersten Jahr einen neuen Besitzer, deshalb gruben wir sie während des Winters im Topf in den Gartenboden ein und im nächsten Frühling wieder aus. Nun konnten wir die zweijährigen stattlichen Baldrianpflänzchen auf den Verschenktisch stellen. Jetzt besitzen wir etwa noch zehn von ihnen und die Mutterpflanze, die schon einige Jahre alt ist. Baldrian ist sicher keine einjährige Pflanze, sondern eine ausdauernde, blühfreudige, sich selbst versamende Pflanze mit wertvollen Inhaltsstoffen, und sie ist für Katzen eine unwiderstehliche Duftduche.

Eibisch

Althaea officinalis



Es gibt einige Pflanzen in unserem Garten, deren Herkunft ich nicht kenne. Eine davon ist Eibisch. Plötzlich wuchs die stattliche Pflanze neben dem Teich aus einem dicken Wurzelstock. Sie lässt sich mit dem Austreiben im Frühling immer viel Zeit und jedes Mal denke ich, der Wurzelstock ist wahrscheinlich schon zu alt. Doch dann erfreut sie mich immer wieder mit ihren samtweichen Blättern. Auch die Umsiedlung, weg von einem halbschattigen Standort am Teich an den Rand des Gartens auf eine sonnige Stelle, hat ihr nichts ausgemacht. In diesem Frühling streckte sie wieder ihre Blattspitzen aus dem Boden und überragt jetzt mit etwa zwei Meter Höhe ihre Pflanzennachbarn. Sie steht fest bei jedem Sturm und zeigt im August ihre blassrosa Blüten. *Althaea officinalis* kann vielfach verwendet werden. Viele schätzen den Geschmack von Eibischhustenbonbons. Aber auch die nussartigen Samen, Blüten und Blätter werden zu Salaten gegeben. Ein Absud aus Wurzeln wirkt bei Magenproblemen, Durchfall und Schlaflosigkeit. Ich freue mich immer auf die zuverlässige stattliche Pflanze und streiche gerne über ihre samtweichen Blätter.

Staudenlupinie

Lupinus poliphyllus



Die Staudenlupinie treibt ebenso zuverlässig wie der Eibisch wieder aus. Allerdings verschwinden die frischen Blätter im verregneten Frühling plötzlich, weil sie eine der Lieblingsspeisen von Schnecken sind. Trotz täglichen Sammelns werde ich oft der großen Schneckenschar kaum Herr und ich muss mit ansehen, wie wieder Blätter angefressen, Zweige geknickt und Blütenknospen einfach verzehrt werden. Warum *Lupinus poliphyllus* von den Schleimtieren so bevorzugt wird, weiß ich nicht. Der Schmetterlingsblütler ist zwar ein Gründünger, weil er durch Bakterienknöllchen in den Wurzeln den Boden mit Stickstoff anreichern und Schadstoffe aus der Erde aufnehmen kann, aber das wird wohl nicht der „gute Inhaltsstoff“ sein, den Schnecken so mögen. Selbst wenn die Pflanze herangewachsen ist, wird sie noch von den Fraßfeinden bevorzugt.

Die Staudenlupinie wird auch als Wildfutter angebaut. Sie ist eine Neubürgerin in der Vorarlberger Bergwelt und wurde in den 50er Jahren deshalb angepflanzt, um Forststraßen und große Böschungen zu begrünen, die beim Bau der Illwerk-Staumauern entstanden waren. Bisher ist es uns kaum gelungen Lupinien zu vermehren. Doch in diesem Jahr keimen die ersten Pflänzchen aus den Samen der im Frühling abgeblühten Schönen. Nach dem Keimen stellt der Schmetterlingsblütler keine besonderen Ansprüche an den Standort. Lupinien blühen in rosa, weiß oder

verschiedenen Blautönen. Wir bevorzugen Blautöne, das sieht vor den weißen Blüten des Jasmins besonders schön aus und erfreut im Frühling unsere Nachbarinnen und sicher auch Fußgänger, die an der Nordseite unseres Hauses vorbei kommen.

Nicht mit jeder Pflanze kann so sorglos umgegangen werden, wie mit Minze oder Eibisch. Einige scheinbar harmlose Kräuter können Allergien auslösen, wie die Kamille, oder sind giftig. Eine der Giftpflanzen in unserem Garten ist der Fingerhut, der wunderschöne rote, rosa, gelbe oder weiße Glöckchen hervorbringt. Ich bekam viele Jungpflänzchen geschenkt, freute mich darüber und setzte sie in den Garten. Im ersten Jahr wuchs nur die Blattrosette heran, also handelte es sich um eine zweijährige Pflanze, doch im Frühling streckte sich *Digitalis purpurea* und bildete wunderschöne Blüten, die gerne von Hummeln besucht werden. In der Pharmazie richtig dosiert wirkt *Digitalis* als Herztonikum, das zwar die Pumpleistung des Herzens erhöht, nicht aber den Sauerstoffverbrauch. Dafür werden die Blüten des roten und wolligen Fingerhuts verwendet. Die Blätter des gelben Fingerhuts zeigen Wirkung bei Epilepsie.

Ich lasse das Braunwurzgewächs ausblühen und warte bis die Samenstände ausgereift sind. Der Fingerhut hat unzählige kleine Samen, die einen neuen Bestand im Garten garantieren. Es reicht die kleinen Kügelchen auf dem Boden auszustreuen und die Augen offen zu halten. Weil sich mittlerweile auch die Flockenblume und die Königskerze im Garten etabliert haben, ist es für mich noch schwierig, die drei Pflanzen an den Keimblättern zu unterscheiden. Erst wenn sich die Rosette weiter ausbildet, kenne ich den Unterschied. Die Königskerze hat lange, weich behaarte, gezahnte Blätter, die Flockenblume lange behaarte Blätter, aber mit glattem Rand und der Fingerhut etwas rundlichere gezahnte Blätter, die weniger behaart, aber trotzdem sehr weich sind. Noch immer muss ich genau schauen, damit ich nicht irre. Doch spätestens im zweiten Jahr, wenn die Pflanze nach oben sprießt, ist der Unterschied eindeutig. Fingerhut wächst gerne an sonnigen Stellen, der Boden kann auch karg sein. Welche Farbe die Blüten bekommen, davon lasse ich mich überraschen, denn darauf habe ich bei der Selbstaussaat keinen Einfluss.

Eine andere wichtige Heilpflanze, deren immunstärkende Wirkung ich schon lange schätze, die die Abwehrkräfte des Körpers steigert, Keime und Viren tötet, Fieber und Infektionshäufigkeit senkt, das Abheilen von entzündetem Bindegewebe fördert und die ich in Globuliform auch meinen Kinder im Herbst verabreichte, machte mich neugierig. Ich kaufte eine Packung Samen, streute sie aus und wartete gespannt auf den Roten Sonnenhut. Ich musste mich lange Zeit in Geduld üben. Doch im zweiten Jahr wuchs *Echinacea purpurea* zu einer kleinen Pflanze heran und bildete die erste Blüte. Ich war erstaunt über den braunen Igelkopf mit den roten Zungenblüten. Obwohl sich der Igelkopf etwas stachelig anfühlt, besuchen viele Insekten den Roten Sonnenhut. Vier Jahre hat es gedauert, bis die Pflanze zu einer so großen Staude herangewachsen ist, dass ich sie teilen

Fingerhut
Digitalis purpurea



„Welche Farbe die Blüten bekommen, davon lasse ich mich überraschen, denn darauf habe ich bei der Selbstaussaat keinen Einfluss.“

Roter Sonnenhut
Echinacea purpurea



konnte. Jetzt steht sie neben dem Gelben Mädchenauge und blüht mit ihm um die Wette. Im nächsten Sommer wird auch der Weiße Sonnenhut erstmals seine Blütenpracht zeigen. Übrigens, die jungen Blätter von Echinacea werden von Schnecken gerne gefressen.

Die „Gefräßigen“

In einer Umgebung, in der es viel Regen gibt und die Temperaturen kaum meinen Wohlfühlpunkt von 28 Grad übersteigen, sind natürlich einige Tiere in so großer Menge vorhanden, dass sie zur Plage werden können.

Die Bedingungen für Schnecken sind meistens ideal und wenn man weiß, dass sie in der Stunde sechs Meter zurücklegen können, im Jahr bis zu 800 Eier ablegen und die gleichen Nahrungsmittel bevorzugen wie wir Menschen, dann ist es klar, dass die Schleimtiere nicht die

besten Freunde sein können. Ich habe viele Möglichkeiten gesucht mich mit ihnen zu arrangieren und wollte auch nicht giftspritzend in ein ökologisches System eingreifen, das begann, eine wunderbare Artenvielfalt zu entwickeln.

Also musste ich andere Maßnahmen ergreifen um den Schneckenfraß einzudämmen. Ich sammle Schnecken an jedem Regentag, und bei trockenem Wetter gehe ich in der Dämmerung auf Suche. Zu Beginn meiner Gartenleidenschaft brachte ich die gesammelten Schleimtiere in den nahe gelegenen Wald.

Doch die ausgesiedelten Tiere legen wie schon erwähnt in der Stunde sechs Meter zurück und viele kehrten sicher wieder an die gedeckte Tafel zurück. Dann stellte ich Bierschneckenfallen im Gewächshaus auf, denn auch dort fühlten sie sich wohl. Nun, damit bekam ich den Schneckenfraß auf wenigen Quadratmetern in den Griff. Ich legte Holzbretter auf und sammelte sie am Tag darunter ab, denn dorthin verkrochen sie sich

bei schönem Wetter. Ich streute ein biologisches Schneckengift, doch das musste man immer wieder erneuern und es kam sehr teuer. Ich drapierte um gefährdete Pflanzen wie Rittersporn einen Kreis von Kräutern mit ätherischem Öl. Das nützte leider gar nichts, denn sie fraßen zuerst Apfelmünze zur Vorspeise und Rittersporn als Hauptspeise. Ich streute Ascheringe um Lieblingsspeisen von Schnecken, doch bei Feuchtigkeit ist auch das umsonst. Ich legte Stroh unter Erdbeeren, um die Früchte vor Fäulnis und Schnecken zu schützen. Ich versuchte Nützlinge wie Kröten und Weinbergschnecken anzusiedeln. Die beiden



fühlen sich zwar wohl im Garten, aber wie viele Schnecken und Schneckeneier sie vertilgen, ist mir nicht klar. Wenn ich Schneckeneier entdecke, werden sie gleich der Sonne ausgesetzt oder den Fischen als Futter gegeben. Manchmal habe ich mit diesen Maßnahmen guten Erfolg, doch dann ist die Schneckenvermehrung wieder so groß, dass ich schier verzweifle. Und das alles ist davon abhängig, wie gewissenhaft ich sammle und wie regenreich die Tage sind.

In diesem Sommer kann ich mich nicht beklagen, obwohl es immer wieder regnet, kann ich die wenigen Fraßspuren verkraften. Nur der Rittersporn macht uns immer wieder Sorgen. Im Frühling bin ich dazu übergegangen, anfällige kleine Pflänzchen mit aufgeschnittenen Plastikflaschen zu schützen. Das funktioniert gut, wenn ich die Flaschen ein wenig in die Erde drehe und nicht darauf vergesse, sie rechtzeitig abzunehmen, damit sich die Pflanze auch in die Breite und nicht nur in die Höhe entwickeln kann. Außerdem wirken die Plastikflaschen wie Minigewächshäuser, mit viel Wärme und hoher Luftfeuchtigkeit. Passen die Pflänzchen nicht mehr unter die Minigewächshäuser, sind sie meistens groß und robust genug, um nicht mehr gefressen zu werden, außer dem Rittersporn und den Staudenlupinien.

Auch andere Tiere, die Pflanzen schädigen, treiben immer wieder ihr Unwesen im Garten. Verschiedene Lausarten sind oft ein Thema bei uns. Zum Glück haben wir schon viele Nützlinge im Garten, darunter ist eine große Population an Marienkäfern und Florfliegen, die willkommene Helfer sind. Auch Seifenlauge, Niem- und Rainfarnspritzungen helfen bei noch nicht zu großem Befall. Manchmal muss ich allerdings einfach warten, bis die Plage vorbei ist. Ich denke aber, dass sich in der grünen Oase auch Vieles im Verborgenen regelt, denn die meisten Pflanzen fühlen sich wohl und erfreuen uns mit ihrer Blütenpracht oder einem reichen Frucht- und Samenertrag.

In diesem Sommer konnte ich gar nicht so schnell meine Gartenrunden drehen, die Pflanzen bewundern und schneiden, waren schon einige in Blüte. Eine dieser Halbsträucher ist der Salbei. Seine Blätter wuchsen in die Höhe, und innerhalb ganz kurzer Zeit zeigte er schon seine Blütenstände. Nun war es zu spät, den Lippenblütler zu schneiden und die Blätter zu trocknen, also freute ich mich an der Blütenpracht und sammelte die blaulila Blüten. Darüber waren die vielen Insekten nicht so begeistert, aber ich ließ immer einen Teil der Blüten an der Pflanze und teilte mit Bienen und Hummeln.

Der Geschmack der Blüten ist viel milder als der Geschmack der Blätter, der mich immer wieder an meine Kindertage erinnert. Mit viel Überwindung gurgelte ich bei Halsentzündung mit Salbeitee, den mir meine Mutter oder Tante zubereitete. Dass meine Tante diesen Tee auch trank, konnte ich gar nicht verstehen und das kam mir auch nie in den Sinn. Der Tee schmeckte einfach schrecklich bitter und ich tat alles, um ihn zu meiden. Leider hatte ich als Kind oft Halsentzündung und so musste die Salbeiprozedur immer wieder von neuem beginnen. Als erwachsene Frau wusste ich zwar um die Wirkung von Salbei,

Salbei

Salvia officinalis



freundete mich aber lange nicht mehr mit dieser Pflanze an. Als Gewürz in Kombination mit Knoblauch lernte ich *Salvia officinalis* neu kennen und schätzen. Der bittere Geschmack verflüchtigte sich, wenn ich Salbei zusammen mit Knoblauch bei verschiedenen Fisch- oder Nudelgerichten verwendete, und ich schloss wieder Freundschaft mit dem Lippenblütler.

Fischfilet mit Kräuterkruste für 4 Personen

8 Saiblingfilets • Butter • Brösel • Knoblauch • Salbeiblätter
Rosmarin • Zitronenthymian • Salz • Pfeffer

Zubereitung: Die Fischfilets salzen und pfeffern; Butter, Brösel, Knoblauch und die feingehackten Kräuter zu einer Masse vermengen und die Filets damit bestreichen. Anschließend bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten im Backrohr garen bis die Kruste goldgelb ist. Mit Salzkartoffeln und buntem Gartensalat servieren.



Doch offensichtlich wollte nun der Halbstrauch nicht so recht bei uns im Garten einziehen. Ich kaufte einen Stock und setzte ihn im Halbschatten neben den Teich. Zuerst wuchs er auch gut an, doch nach dem Winter brauchte er lange um sich zu erholen. Ich schnitt ihn bis ins alte Holz. Doch diese Unerfahrenheit verzieh er mir nicht und verabschiedete sich. Allerdings hatte mir *Salvia officinalis* einen Ableger hinterlassen, den ich an eine sonnigere Stelle pflanzte.

Ich dachte, dass nun die endgültige Versöhnung zwischen *Salvia officinalis* und mir stattgefunden hätte. Doch im Winter fraß ein hungriger Nager beinahe alle Wurzeln, und ich rettete nur wenig von der leidenden Pflanze an einen neuen, sonnigen Platz. Der Halbstrauch brauchte eine Saison um sich zu erholen. Im Frühling schnitt ich den Immergrünen nicht mehr bis ins Holz, sondern ließ auch einiges vom grünen Stängel stehen. Er dankte es mit einer reichen Blattbildung und einer wunderschönen Blüte. Dass *Salvia officinalis* nicht der einzige seiner Art ist, war mir bewusst, aber dass er so viele wunderbar duftende Geschwister hat, erfuhr ich erst vor vier Jahren.

Damals lernte ich Anananassalbei kennen und wenn ich durch seine Blätter strich, duftete er ganz wunderbar. Er blieb nicht alleine, denn Honigmelonensalbei, der dem Mandarinensalbei zum Verwechseln ähnlich ist, kam in unseren Garten. Dann lernte ich den peruanischen Salbei mit seiner silbrigen Blattunterseite und den beinahe schwarzen Blüten und den alles überragenden Muskatel-

lersalbei kennen. In diesem Jahr entdeckte ich noch den Pfirsichsalbei mit seinen rosa und den Pfeffersalbei mit seinen hellblauen Blüten. Ich freue mich an den Lippenblüten und den wunderbar duftenden Blättern, wobei der Pfeffersalbei etwas aus der Rolle tanzt und eigenwillig riecht. Die Blüten der Duftsalbeiarten verwende ich immer wieder als essbare Dekoration für Getränke oder süße Gerichte, und die Blätter trockne ich vorsichtig für Tee.

Natürlich wollten wir mehr von diesen schönen Pflanzen haben und versuchten es mit Stecklingen. Das ist aber gar nicht so einfach, denn die neu Gesteckten sind sehr empfindlich bei zu viel Nässe und zu wenig Wärme. Nur wenige Stecklinge überstanden die erste Zeit des Anwurzeln, doch sie entwickelten sich dann zu prachtvollen Jungpflanzen. Neben all den schönen Seiten der Duftsalbeiarten haben sie aber einen großen Nachteil, sie sind Exoten in unserer Gegend und müssen den Winter in einem frostfreien Raum verbringen. Auch hier reagieren sie sehr empfindlich auf Staunässe und sind anfällig für Spinnmilben. Wir werden ihnen in diesem Winter ein hoffentlich gutes Quartier zum „Über-die-Rundenkommen“ einrichten, um nicht so viele wie im letzten Jahr zu verlieren. Weil diese Exoten im Herbst vor dem ersten Frost wieder aus der Gartenerde ausgegraben werden müssen, hege ich manche von ihnen als Topfpflanzen und stelle sie auf die sonnige Terrasse.

Andere kommen mit dem Tontopf in die Erde und ein paar wenige pflanze ich ohne Topf in das Beet. Am meisten freut sich der „Beetananassalbei“ an seiner neuen Freiheit, in der er seine Wurzeln so weit ausstrecken kann wie er möchte. Er wächst, trotz eines radikalen Rückschnitts im Frühling sehr üppig und wird sicher noch im Herbst leuchtend rot blühen. Die Salbeiarten, die ich mit dem Topf in die Erde versenkt habe, wachsen auch buschig und blühen. Ich weiß, dass sie mit ihren Wurzeln den Weg aus dem Topf gefunden haben und das Ausgraben wieder zu einem Drama werden wird. Die Topfpflanzen wachsen am wenigsten, dafür haben sie im Winter eine weniger große Umstellung, wie die an die Freiheit gewohnten Pflanzen. Deshalb werden die Ausgegrabenen gleich im Herbst kräftig zurück geschnitten, damit sie den Schock von der Freiheit in die Enge etwas leichter überstehen. In diesem Frühjahr haben wir aus der Not eine Tugend und die ausgeschossenen Triebe von Ananassalbei zu Astabsenkern gemacht. Es sind wirklich neue, kräftige Jungpflanzen gewachsen.

„Neben all den schönen Seiten der Duftsalbeiarten haben sie aber einen großen Nachteil, sie sind Exoten in unserer Gegend und müssen den Winter in einem frostfreien Raum verbringen.“

Meistens entscheide ich mich für Pflanzen, die unserem Klima auf 700 Meter Seehöhe angepasst sind, aber bei den Duftsalbeiarten konnte ich einfach nicht widerstehen. Sie machen mit ihrem Wohlgeruch so viel Freude, dass ich die Plage der Überwinterung auf mich nehme und auch das Leid, wenn wieder ein paar der zarten Lieblinge die kalte Jahreszeit nicht überstanden haben. Jeden Tag streife ich durch den Garten, zupfe die eine oder andere Salbeiblüte, genieße für einen kleinen Augenblick den süßen Blütennektar und knabbere dann an der rosa Blüte, die einen zart bitteren Geschmack hinterlässt. Wer kann da widerstehen? Nie hätte ich gedacht, dass sich die Abneigung gegenüber dem bittersten Kraut, das ich als Kind kannte, einmal in so viel Wohlgefallen und Schwärmerei verwandeln wird!

Übrigens, ich sammle noch immer für meine Tante die bitteren Blätter von *Salvia officinalis*. Sie trinkt nur wenig davon, denn neben all den wohltuenden entzündungshemmenden Eigenschaften enthält das Kraut auch Thujon, das nicht langfristig konzentriert eingenommen werden darf. Bei richtiger Dosierung wirkt *Salvia officinalis* auch gegen Verdauungs- und Hormonprobleme und regt die Hirntätigkeit an. Auch für mich sammle ich die Blätter von *Salvia officinalis*, trockne sie und verwende sie bei Halsentzündungen. Die Aussöhnung mit dem bitteren Kraut meiner Kindertage ist wirklich gelungen.

Lavendel

Lavendula angustifolia



Neben *Salvia officinalis* gibt es noch andere Halbsträucher in unserem Garten. Lavendel lernte ich als hervorragende Begleitpflanze für Rosen kennen und als ein gutes Mittel gegen Kleidermotten. Lavendelsäckchen bekam ich als kleine Geschenke, bevor ich mich mit dem Gärtnern überhaupt beschäftigte. Den Duft liebte ich schon immer. Oft steckte ich meine Nase in den Lavendelsack und schnupperte kräftig daran. Ein kleines Büschchen Lavendel gab ich meiner Mutter auf ihrem letzten Weg mit, weil sie eine ebenso große Liebhaberin der Pflanze war wie ich eine bin.

Jetzt stehen viele Lavendelpflanzen in unserem Garten. Ich fahre gerne durch die nach oben sich streckenden Blütenstände der Lippenblütler und ziehe den Duft mit vollen Zügen ein. *Lavendula angustifolia* wirkt beruhigend auf die Herzaktivität, hilft bei Depressionen, Schlaflosigkeit, Migräne, nervlicher Erschöpfung und psychischen Spannungszuständen. Einige Lavendelpflanzen trocknen an einem dafür geeigneten Platz und warten nur darauf in Stoffsäckchen verpackt zu werden und als kleines Geschenk in andere Kleiderschränke zu wandern.

Eberraute

Artemisia abrotanum



Gegen Kleidermotten soll auch noch ein anderer Halbstrauch besonders gut helfen. Kinder lieben ihn als „Colastrauch“, und ich kenne ihn als Eberraute. Als Steckling kam die Eberraute in unseren Garten und ich musste lange ausharren, bis sie zu einer stattlichen Pflanze herangewachsen war. Bei einem Besuch auf der Insel Reichenau fand ich sie im Klosterkräutergarten. Da in diesem Kräutergarten alle Pflanzen gepflegt werden, von deren Wirksamkeit bereits Wahlfried vor einigen Jahrhunderten wusste, ist das Beifußgewächs also schon lange bekannt, aber in Vergessenheit geraten.

Heute wissen nur wenige wofür *Artemisia abrotanum* eigentlich gut sein soll. Das bittere Kraut unterstützt Verdauung und Leberfunktion, regt den Monatsfluss und die Gebärmutter an, senkt Fieber, löst Krämpfe, vernichtet innere Würmer und soll den Haarwuchs fördern. Das Kraut ist aber nicht für schwangere Frauen geeignet. Wenn die Eberraute zu einem stattlichen Halbstrauch herangewachsen ist, ist er pflageleicht. Unsere Nachbarin schneidet ihn im Frühling bis ins Holz, und er dankt es mit üppigem Wuchs. Wir vermehren und verschenken *Artemisia abrotanum* über Astabsenker und Stecklinge. Zur Blüte haben wir die Eberraute nur in einem sehr warmen Sommer gebracht, das ist aber auch kein Wunder, denn ihre Heimat ist Südeuropa.

Eine ihrer Schwestern ist Wermut. Mit diesem Beifußgewächs habe ich so meine Mühe, denn dieser Halbstrauch blüht auch im nicht so warmen Sommer und bereitet mir jedes Mal viele Niesanfälle, wenn ich nur an ihm vorbeigehe. Der Geruch von diesem Korbblütler behagt mir gar nicht. Er hat einen entlegenen Platz im Garten bekommen, an dem ich mich nicht zu oft aufhalte. Wir stehen uns also nicht im Weg.

Von *Artemisia vulgaris*, dem gewöhnlichen Beifuß, habe ich mich wieder verabschiedet, auch wenn diese Pflanze die Mutter aller Kräuter ist und bereits bei den Druiden hohes Ansehen genoss. Ich reagiere einfach zu heftig auf die Mutter aller Kräuter und möchte nicht, dass sie sich im Garten ausbreitet. Schade, dass ich mit den Beifußgewächsen so meine Mühe habe. Als Ausnahme gelten hier der russische Estragon und die Gartenraute.

Estragon wächst schon viele Jahre in unserem Garten und wandert in viele Essigflaschen, in den Senf oder in das Kräutersalz. Beim Trocknen muss ich sehr vorsichtig sein, denn wenn ich das Kraut mit den Stängeln aufhänge, drohen die Blätter dunkel zu werden. Also befreie ich die Stängel von den Blättern und trockne nur diese. Auch im trockenen Zustand behält *Artemisia dracunculus* sein Aroma. Die Gartenraute ist in Wahlfrieds Hortulus auf der Insel Reichenau ebenso zu finden wie Odermennig und Heilziest. Heilziest ist auch auf wenig gedüngten Wiesen noch heimisch, Odermennig aber habe ich außerhalb von Gärten noch nicht gesehen. Obwohl das Rosengewächs hübsche kleine gelbe Blüten hat, ist seine Ausbreitungsstrategie weniger angenehm.

Leider bin ich mit meinem Haar der Pflanze nach der Blüte schon einmal zu nahe gekommen. Sie ließ mich kaum mehr weg, und nach einem schmerzhaften Loslösungsprozess hatte ich viele kleine Kletten auf meinem Kopf. Es war sehr mühsam sie alle wieder los zu werden. Aber da und dort finde ich im Garten Jungpflanzen, also fruchtet diese Ausbreitungsstrategie von *Agrimonia eupatoria*. Das Rosengewächs ist nicht besonders anspruchsvoll was den Standort betrifft, es gedeiht in der Sonne oder im Halbschatten, auch auf magerem Untergrund. Der kleine Odermennig soll bei Ermüdung helfen, aber auch bei Herzschwäche und Stoffwechselstörungen.

Wermut

Artemisia vulgaris



Estragon

Artemisia dracunculus



Estragonsenf

15g frischer Estragon • 75g gelbe Senfkörner gemahlen • 25g extra-feiner Zucker • 4 TL Salz • 125 ml Weinessig • 125 ml Wasser

Zubereitung: Die Estragonblätter werden fein gehackt, dann werden alle anderen Zutaten beigegeben und zu einer feinen Paste verrührt. Die Paste wird in ein Glas gefüllt und kalt gestellt.



Die Artenvielfalt in unserem Garten übersehe ich beinahe nicht mehr. Immer wieder kommen neue grüne Freunde dazu und ich versuche mich ihnen anzunähern und sie kennen zu lernen. Bei manchen Kräutern bin ich über ihre unkomplizierte Art erstaunt, bei anderen muss ich einen langen Atem haben, um mich mit ihnen vertraut zu machen. Es lohnt sich immer, denn ich lerne bei jedem grünen Freund dazu, lerne ihn und mich besser kennen. Meine Sinne schärfen sich und die Zeit wird unwichtig. Erst wenn sich mein Magen mit einem heftigen Knurren meldet, weiß ich, dass ich mich lange meinen Pflanzenfreunden gewidmet habe.

Dann knabbe ich an der einen oder anderen Blüte oder Knospe, koste dieses Blatt oder jenes und merke, dass wir nicht nur eine Fülle von verschiedenen Gerüchen im Garten haben, sondern auch eine Unmenge von Geschmacknuancen. Ob es nun die bittersüße Ringelblume, die scharfe Kapuzinerkresse, das herbe

Bohnenkraut, der bittere Salbei, die erfrischende Zitronenverbene oder der raue Borretsch ist, es gibt immer wieder ein neues Geschmackserlebnis. Ich bin dazu übergegangen grüne Salate

mit vielerlei Knospen, Blättern und Blüten zu schönen.

Schon das Sammeln der Salatzutaten lässt mich einige Zeit im Garten verweilen. Ich habe dabei leider schon auf Speisen auf dem Herd oder im Rohr vergessen. Der bunte Salat hat dann aber über Misslungenes oder Vergessenes hinweg getröstet. Ich habe gelernt, zuerst für den Salat das eine oder andere zu sammeln, in Wasser zu legen und mich dann mit den anderen Speisen zu beschäftigen. So gelingt mehr.



Da sich im Laufe der Zeit mein Blick geschärft hat und mein Wissensdurst immer größer geworden ist, hat auch die Wiese im und um den Garten mein Interesse geweckt. Die vielen kleinen und großen unbetenen Beikräuter habe ich genauer unter die Lupe genommen. Ich war erstaunt über die Vielfalt und ihre Wirksamkeit. Natürlich lasse ich sie in den Beeten nicht zu üppig werden, denn ihre Ausbreitungsstrategien stehen denen des Borretsch in nichts nach, aber junge Blättchen von Vogelmiere, Gartenkresse, Sauerampfer oder Gundelrebe wandern immer wieder in unseren Salat.

Im Schatten der Kastanie lasse ich diese Beikräuter einfach wachsen und beobachte, welche am besten mit diesen Bedingungen zurecht kommen. Mit Giersch habe ich noch immer große Mühe, denn er breitet sich wirklich rücksichtslos aus und überwuchert alles, was ihm im Wege steht. Vielleicht sollte ich den „Spinat der armen Leute“ gemeinsam mit dem Riesengänsefuß in meinen Kochtopf wandern lassen. Auch bei meinem nächsten Kräutersalz ist er sicher dabei. Wer weiß, welche Freundschaft sich hier noch entwickeln wird!

Kräutersalz

Etwa zwei handvoll Kräuter aus dem Garten nach eigener Wahl • 250 g grobes Meersalz

Zubereitung: Die frischen Kräuter werden fein geschnitten und in das grobe Salz eingelegt. Nach etwa fünf Tagen mahlt man die geschnittenen Kräuter zusammen mit dem Meersalz in der Kräutermühle. In ein unglasiertes Tongefäß füllen und stehen lassen. Das Kräutersalz kann sofort verwendet werden. Wenn keine frischen Kräuter vorhanden sind, können auch trockene Kräuter fein gerebelt mit Salz vermischt werden.



... und wenn ich es dann doch einmal schaffe, meinen Blick schweifen zu lassen, entdecke ich noch viele Pflanzenfreunde, über die ich hier noch nicht erzählt habe, nicht weil sie weniger wertvoll sind, sondern weil ich einfach eine Auswahl treffen wollte.

Ich weiß, dass noch all die wunderbaren Thymianarten, die beiden ausladenden Bohnenkrauthalbsträucher, das ambivalente Herzgespann, das nach Ampfer duftende Heiligenkraut, die Karde, Liebstöckel und Meerrettich, Drachenkopf und Kapuzinerkresse, Marien-, und Färberdistel, Nachtkerze, Veilchen, das wilde Stiefmütterchen und die zahlreichen Gemüsepflanzen viel Freude bereiten und ich von der einen oder anderen Erfahrung berichten könnte.

Doch möchte ich hier innehalten und mich bei einer feinen Tasse Fencheltee zurücklehnen in Gedanken an die zahllosen großen und kleinen unermüdlichen Helfer in Bria's Hortulus, ohne die es nicht möglich wäre, meinen Kindheits Traum Wirklichkeit werden zu lassen.

Pflanzensteckbriefe

🌿 Pflanzenfamilie

🗨️ Volkstümlicher Name

🌐 Herkunft

🧪 Inhaltsstoffe

♂♀ Vermehrung

📖 Geschichtlicher Hintergrund

🍵 Verwendung

⚠️ Hinweis



Baldrian (*Valeriana officinalis*)

🌿 Baldriangewächse

🌐 Europa, Nordamerika

🗨️ Katzenkraut, Augenwurzel, Brachkraut, Krampfwurzel, Windwurzel, Mondwurzel, Waldspeik, Rattenwurzel, Denmarkwurzel, Bullerjan, Dreifuß, Marienwurzel, Ollerjan, Viehkraut, Wendwurzel, Elfenkraut, hexenkraut, Tollerjan

🧪 Valepotriate, ätherisches Öl, Alkaloid Chatinin und Valerin, Schleimstoffe, Zucker

♂♀ Ende August aussäen, die Pflanze entwickelt im zweiten Jahr eine Blüte. Wenn man den Samenstand stehen lässt, kann sich die Pflanze durch Selbstausaat stark vermehren. Baldrian ist mehrjährig.

📖 Früher glaubte man, dass Baldrian gegen Zauberei und böse Geister wirken könne: „Baldrian, Dost und Dill - kann die Hex' nicht wie sie will“, so heißt ein alter Spruch. Getrocknete Baldriansträuße sollten, im Hause aufgehängt, Glück bringen und Schlechtes in Gutes verwandeln.

Der Name „Baldrian“ stammt wahrscheinlich von dem lateinischen „Valeriana“, das sich von „valere“ (gesund sein) ableitet, ab. Tatsächlich wurde er bereits im Altertum als Heilpflanze verwendet, und zwar gegen Menstruationsstörungen und als harntreibendes Mittel. Im Mittelalter wurde die Pflanze gegen Augenkrankheiten eingesetzt, weil man beobachtet hatte, dass Katzen mit ihren scharfen Augen Baldrian sehr lieben. Das Kraut war auch Bestandteil des Wundermittels Theriak, das nicht nur gegen Pest und andere Seuchen helfen sollte, sondern auch gegen Vergiftungen aller Art. Schließlich verwendete man Baldrian auch als Anti-Wurmmittel und sogar als Aphrodisiakum.

🍵 Die Wurzel des Krauts dient schon seit langem als Schlaf- und Beruhigungsmittel. Es stillt nervöse Überreiztheit und stärkt die Nerven. Es wird bei der Heilkunde alleine oder in Kombination mit andern Kräutern verwendet. Bei Herzneurosen soll Baldrian mit Herzgespann Linderung bringen. Bei nervöser Gereiztheit ist Melisse ein guter Partner und bei nervlich bedingter Schlaflosigkeit Hopfen. Die beste Heilwirkung bringt eine Baldriantinktur. Baldriantee ist als kalter Ansatz effektvoller.

Borretsch (*Borago officinalis*)

♁ Rauhblattgewächse

☞ Biretsch, Blauhimmelstern, Boraken, Borgel, Borungen, Gegenfrassbleaml, Gurkenkraut, Herzblumen, Herzfreud, Liebäuglein, Wohlgemuth, Wohlmutsblumen

🌐 Borretsch ist in Kleinasien heimisch. Schon im Altertum kam er über Griechenland nach Südeuropa und später auch nach Mitteleuropa, zuerst in die Klostergärten.

⚗ Schleim, Alantoin, Alkaloid, Flavonoide, Gerbstoff, Gerbsäure, Saponine



♂♀ Im Frühling können die Samen ausgesät werden.

☞ Heute verwendet man Borretsch meistens als Salatgewürz. Er wirkt entgiftend, beruhigend, entzündungshemmend, erweichend, schleimlösend, schweißtreibend.

Eberraute (*Artemisia abrotanum*)

♁ Korbblütler

🌐 Europa

☞ Abraute, Amberbaum, Eberreis, Staubwurz, Zitronenkraut

⚗ Ätherische Öle, Abrotin, Bitterstoffe, Gerbstoffe



♂♀ Die Pflanze kann im Frühjahr ausgesät, oder durch Stecklinge vermehrt werden.

☞ Seit der Antike wird die Eberraute zur Abwehr von Krankheiten übertragenden Insekten verwendet. Sie war Bestandteil von Sträußchen, die man zum Schutz gegen Ansteckungen und lästige Gerüche bei sich trug. In Gerichtssälen verwendete man bis ins 19. Jahrhundert Bündel von Eber- und Gartenraute, um die Anwesenden vor der Übertragung des Fleckenfiebers durch die Häftlinge zu schützen. Eine andere Verwendung galt der Kahlköpfigkeit: Die Asche vermischt mit Salatöl, hilft denjenigen, die kahl geworden sind, dass das Haar wieder wächst. (England im 17. Jahrhundert)

☞ In der Medizin wird die Eberraute bei verzögerter und schmerzhafter Menstruation verwendet. Bei Appetitmangel, schlechter Verdauung, inneren Würmern und bei Haarausfall soll die Eberraute Abhilfe schaffen. Schwangere dürfen die Eberraute nicht verwenden. Säckchen mit Eberraute gefüllt helfen gegen Motten und Flöhe.



Eibisch (*Althaea officinalis*)

☞ Malvengewächse

🌐 Europa

☞ Samtpappel, Ibis, Heilwurz, Schleimwurzel, Weiße Malve, Altee

⚗ Pflanzenschleim, Mineralstoffe, Lipide, Protein, Stärke

♂♀ Von März bis April kann Eibisch gesät werden, es ist aber auch eine Wurzelteilung möglich. Erst nach 6 Jahren sollte Eibisch an der gleichen Stelle wieder angebaut werden.

📖 Die medizinischen Eigenschaften von Eibisch sind schon in einem Dokument aus dem 9. Jahrhundert v. Chr. verzeichnet und wurden in der griechischen Antike intensiv genutzt. Aus den zerriebenen Wurzeln, in denen sich die Heilkräfte konzentrieren, stellte man früher weiche Pastillen gegen Halsinfektionen und Husten her.

👤 Die Wurzel des Krauts ist oft Bestandteil von Brustteemischungen gegen Leiden der Atemwege. Auch bei Beschwerden der Harnwege und bei Darmerkrankungen soll Eibisch Linderung bringen. Außerdem kann ein Wurzelabsud bei Mandel- und Mundhöhlenentzündung zum Gurgeln verwendet werden. Ein Eibischaufguss eignet sich gut für Hautwaschungen bei Ekzemen.



Estragon (*Artemisia dracunculus*)

☞ Korbblütler

⚗ Ätherisches Öl, Flavonoide. Da Estragol in seinem Öl fehlt, zeigt der Russische Estragon nicht das angenehme, süße Aroma des Deutschen Estragons.

☞ Dragon

🌐 Südosten Russlands

♂♀ Die Pflanze kann im Frühjahr ausgesät, oder durch Stecklinge vermehrt werden.

📖 Estragon galt als Mittel gegen giftige Stiche und Bisse.

👤 In der Medizin wird Estragon zur Unterstützung der Verdauung, bei Appetitmangel und gegen Rundwürmer verwendet. Für Kinder und Schwangere ist Estragon nicht geeignet.

In der Aromatherapie wird Estragon bei Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden eingesetzt. Die Blätter würzen Eierspeisen, Gerichte mit Huhn, Dressings und Senf. Das Öl wird in Würzmischungen, Parfüms und Reinigungsmittel gemischt.

Fenchel (*Foeniculum vulgare*)

☞ Doldenblütler

🌐 Mittelmeerraum

🍷 Samenfenchel, Gartenfenchel, Langer Kümmel, Fenikel, Kinderfenchel, Brotsamen, Brotwürzkörner, Brotanis, Fenchel

🧪 Ätherisches Öl, Flavonoide, Coumarin, Wachs, organische Säuren



♂♀ Ab März kann der Samen auf feuchten, nährstoffreichen Böden in Reihen gesät werden. Die Früchte werden im zweiten Jahr geerntet. Die Pflanze ist mehrjährig.

📖 Fenchel wird seit der Antike als Kraut oder Gemüse kultiviert. Bis nach Nordeuropa breitete er sich unter Karl dem Großen aus, der ihn auf seinen Ländereien kultivierte.

👤 In der Volksheilkunde wird der Fenchel als Mittel gegen Blähungen, zur Stärkung der Magen- und Darmtätigkeit, bei Bronchitis und Entzündungen im Hals verwendet. Für stillende Mütter soll er zur Verstärkung der Milchsekretion empfohlen werden. Ein milder Aufguss soll als Augenbad Linderung bringen. Außerdem wird der Fenchel bei der Zubereitung von Likören und für die Parfümierung von Speisen verwendet.

Fingerhut (*Digitalis purpurea*)

☞ Rachenblütler

🧪 Digitoxin, Gitoxin

🌐 Amerika

♂♀ Von Juli bis August kann der Fingerhut gesät werden, er verbreitet sich auch durch Selbstaussaat und bildet im zweiten Jahr die Blüte aus.

📖 Um 1785 analysierte der Arzt und Chemiker William Withering die Kräutermischung einer Landfrau gegen Wassersucht und leitete daraus die Anwendungsmöglichkeiten der Wirkstoffe bei Herzbeschwerden ab.

👤 Die Pflanze wird bei Herzinsuffizienz und unregelmäßigem Herzschlag in der Medizin verwendet.

⚠ Alle Teile der Pflanze sind stark giftig!





Goldmelisse (*Monarda didyma*)

☞ Lippenblütler

🌐 Nordamerika

☞ Indianernessel, Bienenbalsam, Monarde

🧪 Thymol, ätherische Öle, Gerbsäure, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Valeriansäure

♂♀ Die Pflanze kann im Frühjahr oder Herbst ausgesät, oder durch Teilung im Frühling, oder Stecklinge vermehrt werden. Nach etwa 3 Jahren braucht Monarda einen neuen Platz im Garten.

📖 Die Pflanze stammt aus Nordamerika, wo sie die Oswego-Indianer als Heilmittel gegen Erkältungen und Erkrankungen der Bronchien verwendeten. In den USA wird Oswego-Tee immer noch als Erfrischung getrunken. 1773, während der Auseinandersetzung mit England wegen der Teesteuer, war die Indianernessel bei den Siedlern ein willkommener Ersatz für Tee aus Indien.

☞ Das Kraut hat einen kräftige Geschmack, das gut zu Fleisch passt. Ein Aufguss aus Blättern soll zum Inhalieren bei Bronchitis Verwendung finden. Das ätherische Öl wird in der Aromatherapie gegen Depressionen und Infektionen angewendet. Außerdem findet es Verwendung in der Parfüm- und Seifenherstellung.



Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

☞ Hartheugewächse

fel-Johanniskraut, Unserer Frauen Bettstroh, Wundkraut

☞ Hartheu, Alfblut, Blutkraut, Frauenkraut, Gartheil, Hartenaue, Hergottsblut, Jageteufel, Jesuswundenkraut, Johannisblut, Johanniskraut, Konradskraut, Mannskraft, Teufelsflucht, Tüpfel-Hartheu, Tüpfel-

🌐 Südeuropa

🧪 Ätherisches Öl, Hypericin, Flavonoide, Bitterstoffe, Gerbstoffe

♂♀ Johanniskraut kann mit Samen vermehrt werden und ist mehrjährig.

📖 Das Johanniskraut wird schon in der Antike von Dioskurides, Plinius Secundus und Galen lobend erwähnt. Im Mittelalter war es eine der geschätztesten Pflanzen von Paracelsus, der es vor allem aufgrund seiner wundheilenden und blutreinigenden Fähigkeiten empfahl.

Auch die Verbindung zwischen Johanniskraut und Licht spielte schon damals eine wichtige Rolle. Die lichtsensibilisierende Wirkung des Johanniskrautes wurde zuerst bei Weidetieren beobachtet, die größere Mengen Johanniskraut gefressen hatten, denn sie bekamen weiße Flecken auf dem Fell, die „Lichtkrankheit“. Außerdem galt das Johanniskraut als dämonenabwehrende Pflanze. Es wurde

von Bauern in den Stall gehängt, um das Vieh zu beschützen. In den Häusern der Menschen hängte man es ans Fensterkreuz, um böse Geister abzuwehren. Sein Name „Teufelsflucht“ leitet sich von dieser Anwendung ab, denn sogar der Teufel soll angeblich vor dem Johanniskraut flüchten. Mit einem Kranz aus Johanniskraut, der auf das Dach geworfen wurde, wurde früher das Haus vor Blitzschlag geschützt. Zur Vertreibung eines Gewitters wurde etwas Johanniskraut auf den Herd gestreut oder im Ofen verbrannt.

In diesem Zusammenhang gibt es auch eine Sage, die davon berichtet, wie bei einem schweren Gewitter eine Stimme aus dem Himmel tönte:

*„Ist denn keine alte Fraue,
die kann pflücken Hartenaue,
dass sich das Gewitter stau?“*

Mit „Hartenaue“ ist das Johanniskraut gemeint. Dieser Name, wie auch „Hartheu“ kommt daher, dass das Johanniskraut im Heu harte Stängel ergibt, weil es nicht so weich ist wie getrocknetes Gras oder andere Heupflanzen.

☞ Vor allem die Wirkung des Johanniskrauts gegen leichte und mittelschwere Depressionen ist heutzutage bekannt. Aber auch als Wundheilmittel wird das rote Johanniskraut-Öl gerne verwendet.

⚠ Johanniskraut macht empfindlich gegen Sonneneinstrahlung. Nicht vor Sonnenbädern einnehmen oder einreiben. Die Wirkung mancher Medikamente, vor allem immunsuppressive Medikamente wird durch Johanniskraut abgeschwächt. Auch die Wirkung von manchen AIDS-Medikamenten, Antibiotika, chemischen Antidepressiva, Herzglykoside, Gerinnungshemmer, manche Antiepileptika wird gehemmt.

Wenn man starke Medikamente einnimmt, sollte man unbedingt den Arzt zu Rate ziehen, bevor man Johanniskraut anwendet.

Kamille (*Matricaria chamomilla*)

☞ Korbblütler

☞ Apfelkraut, Apfelblümlein, Gannille, Garnille, Gramillen, Haugenblume, Helmergen, Helmriegen, Hermel, Hermelin, Herminzel, Kamelle, Kammerblume, Kühmelle, Kummerblume, Laugenblume, Mägdeblume, Mariamagdalenakraut, Muskatblume, Mutterkraut, Remi, Romerei

🌐 Ursprünglich kommt die Kamille aus Süd- und Osteuropa, aber sie ist schon lange auch in Mitteleuropa heimisch.

⌚ Ätherisches Öl, Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoff, Gerbsäure, Harz, Cumarin, Schwefel, Thujon



☞ Im Frühling können die Samen ausgesät werden.

☞ Bei Schwierigkeiten mit dem Verdauungsapparat soll Kamille als Tee getrunken werden. Die Wirkungen der Kamille sind mannigfaltig. Sie wirkt krampfstillend, entzündungswidrig, beruhigend, austrocknend, blähungswidrig und wundheilend.

⚠ Hinweis: Nie Kamille in die Augen bringen! Die feinen Härchen der Kamillenblüten reizen die Augen ganz stark. Daher darf sie nie bei Augenentzündungen verwendet werden. Auch nicht gut abgeseiht, weil die feinen Härchen normale Siebe durchdringen.



Königskerze, großblütige (*Verbascum densiflorum*)

☞ Rachenblütler

🌐 Europa

☞ Großblütige Wollblume, Fackelblume, Feldkerze, Himmelbrand, Marienkerze, Neumannskraft, Wetterkerze

☞ Schleimstoffe, Saponine, Flavonoide, ätherisches Öl, carotinoide Farbstoffe

♂♀ Ab Juni kann der Samen in Reihen gesät und bis Oktober die Blattrosette an den gewünschten Standort gepflanzt werden. Die Blüten werden im zweiten Jahr geerntet.

☞ Schon in der Antike wurde die Königskerze von Dioskurides gelobt. Auch im römischen Reich fand diese Pflanze Beachtung. Bei den Christen ist der obere blühende Teil als Weihwasserwedel verwendet worden. Die Königskerze war und ist der zentrale Bestandteil des Kräuterbuschens, ein zu Maria Himmelfahrt im August gesammelter Kräuterstrauß, der getrocknet im Laufe des Jahres bei Krankheit oder zur Abwehr von Unwettern eingesetzt wurde. Amulette aus der Wurzel schützen vor bösen Kräften und Unholden, sowohl auf gesundheitlicher wie auch seelischer Ebene. Wenn die Wurzelamulette auf Höhe des Herzens getragen werden, so galten sie als Verhütungsmittel für Frauen.

Die Königskerze war auch eine Wetterpflanze. Wenn sich eine Königskerze neben dem Haus ansiedelt, soll der Blitz vom Haus abgelenkt werden. Wenn sie gewaltvoll entfernt wird, so schlägt dort bald der Blitz ein. Als Wetterorakel soll sie folgendes bedeuten: neigt sich die Blütenspitze nach Westen, so soll schlechtes Wetter kommen, neigt sie sich nach Osten, so soll schönes Wetter kommen. Anhand der Blütenmenge konnte die Dauer und die Kälte des Winters vorhergesagt werden. Zahnenden Kindern wurden Säckchen mit dem Samen umgehängt, die großen Blätter dienten als wärmende Schuheinlage; Elfen tanzen gerne um die Pflanze. Sie sind auch pflanzliche Angeln, dabei werden die Samen in den See geworfen und nach einiger Zeit schwammen die Fische betäubt an der Oberfläche und können von dort leicht eingesammelt werden. (Saponin wirkt lähmend auf die Fische)

☞ In der Volksheilkunde wird die Königskerze als Mittel gegen Bronchialerkrankungen, bei entzündlichen Darm- und Magenleiden und als schweißstrei-

bendes Mittel bei Erkältungen verwendet. In der Homöopathie wird die Königs-kerze bei Trigeminusneuralgien, Nervenschmerzen gleicher Art, Heiserkeit und Entzündungen der oberen Atemwege angewendet. Bei Räucherungen sollen die Blüten und Blätter der Königskerze Spannungen ausgleichen, Räume reinigen, stärken und intensive Erdstrahlen neutralisieren.

Lavendel (*Lavendula angustifolia*)

☞ Lippenblütler

🌐 westlicher Mittelmeerraum

☞ Spike, Narde, kleiner Speik, Tabaksblüten, Zöpfli Blüten

🧪 Ätherisches Öl, Cumarin, Gerbstoffe

♂♀ Die Pflanze kann im Frühjahr ausgesät, oder durch Stecklinge vermehrt werden.

📖 Lavendel nutzte in der Antike schon den Römern und Griechen als Antiseptikum. Die südfranzösische Provence war lange Zeit hindurch das Hauptanbaugebiet des Lavendels, doch im ausgehenden 20. Jahrhundert erhöhten andere Länder wie Japan, Neuseeland und Australien ihre Produktion. Lavendel wird vielfach in der Parfumindustrie verwendet.

👤 Das Kraut soll sich beruhigend auf die Herztätigkeit auswirken und bei Depressionen, Migräne, Schlaflosigkeit und nervlicher Erschöpfung helfen. Auch als Gurgelmittel bei Halsentzündungen kann ein Aufguss mit Lavendel verwendet werden, meint die Volksheilkunde. Bei schlecht heilenden Wunden bringt Lavendel als Badezusatz Linderung.



Lupinie (*Lupinus polyphyllus*)

☞ Schmetterlingsblütler

🧪 Lupinan im Samen

🌐 Amerika

♂♀ Von April bis Mai kann die Lupinie gesät werden, es ist aber auch eine Wurzelteilung möglich.

📖 Die Pflanze ist ein Neophyt und kam aus Nordamerika nach Vorarlberg, wo sie nach dem Bau der Illwerkstaumauer zur Begrünung von großen Böschungen diente.

👤 Die Pflanze wird als Wildfutter angebaut und ist ein guter Stickstofflieferant für den Boden.





Pfefferminze (*Mentha x piperita*)

- ⌘ Lippenblütler
- 🌐 Europa, Asien, Afrika
- 🌿 Englische Minze, Katzenkraut, Mutterkraut, Prominze, Hausminze, Edelminze, Schmeckerts, Teeminze
- 🧪 Ätherisches Öl, Gerb- und Bitterstoffe

♂♀ Durch Astabsenker oder die zahlreichen Wurzelausläufer kann die Pfefferminze leicht vermehrt werden. Man muss eher darauf achten, dass sie sich nicht zu viel ausbreitet. Nach einiger Zeit braucht die Pflanze einen neuen Standort. Beim Anbau verschiedener Arten kann es leicht zu Kreuzungen kommen und es entwickeln sich Hybriden.

📖 Schon in der Römerzeit wurde die Minze vielfach verwendet und kultiviert. Pfefferminze und ihre Verwandten sind eher als Heilkraut und Kräutertee von Bedeutung denn als Gewürze; so ist ein Aufguss aus frischen Blättern der Grünen Minze (*M. spicata*) eine Art Nationalgetränk in Marokko und Tunesien. Pfefferminze entstand in England, wahrscheinlich als Zufallshybrid. Die älteste bekannte Sorte, Black Mitcham, ist nach der englischen Stadt Mitcham benannt; ihre Blätter sind durch Anthocyanin-Farbstoffe dunkel gefärbt. Es gibt jedoch auch anthocyanfreie Pfefferminz-Sorten, die man als „Weiße Pfefferminze“ bezeichnet. Englische Zuchtsorten der grünen Minze (spearmint) dienen in England zu verschiedenen kulinarischen Zwecken. Die meiste spearmint wird jedoch in der Kaugummi-Industrie verarbeitet (doublemint). Heute wird Pfefferminze in vielen Ländern Europas, West- und Zentralasiens zur Gewinnung von Menthol für die Pharmazie angebaut.

👨‍⚕️ Die Volkshelkunde berichtet, dass das Kraut ein gutes Mittel zur Heilung von Magenbeschwerden ist und bei Übelkeit und Erbrechen Linderung bringt. Es wird in der kosmetischen Industrie und in der Herstellung von Kaugummis verwendet. Außerdem ist es ein ausgezeichnetes Gewürz bei Fisch- und Gemüsespeisen. Echte Pfefferminze wird überwiegend zu Likören oder Konfekt verwendet, zumeist gebraucht man dabei das reine ätherische Pfefferminzöl, um die herbe Geschmacksnote der Pfefferminzblätter zu umgehen.



Riesengänsefuß (*Chenopodium giganteum*)

- ⌘ Gänsefußgewächs
- 🌐 weltweit verbreitet
- 🌿 Baumspinat
- 🧪 Eisen, Kalzium, Vitamin B1 und C

♂♀ Im zeitigen Frühling werden die winzig kleinen schwarzen Samen ausgesät oder die Samenstände werden über den Winter stehen gelassen, dann ist die Selbstaussaat garantiert.

🍷 Die Schwestern des Riesengänsefuß, nämlich der gute Heinrich und der weiße Gänsefuß, sind eine uralte Gemüsepflanze. Sie werden auch heute noch gesammelt verwertet. Die jungen Blätter eignen sich roh für Salate oder man blanchiert sie wie Spinat.

Ringelblume (*Calendula officinalis*)

♂♀ Korbblütler

🌐 Süd- und Mitteleuropa

🍷 Butterblume, Dotterblume, Gartendotterblume, Goldblume, Ingelblum, Rinderblume, Ringelrose, Ringula, Sonnenbraut, Sonnenwende, Totenblume, Warzenkraut, Weckbröseln, Wucherblume

🕒 Ätherisches Öl, Bitterstoffe, Carotinoide, Flavonoide



♂♀ Im Frühling werden die Samen ausgestreut.

📖 Nachdem die Ringelblume aus Südeuropa nach Mitteleuropa eingeführt wurde, fand sie ab dem 12. Jahrhundert ihren Platz in Kloster- und Bauerngärten. Schon Hildegard von Bingen schätzte die Ringelblume und nannte sie „Ringula“ oder „Ringella“.

Traditionell schmückt die Ringelblume auf Friedhöfen die Gräber und setzt mit ihrer lebendigen Wuchskraft einen Kontrapunkt zum Tod. Durch diesen Gebrauch hat die Ringelblume auch den Namen „Totenblume“ bekommen.

Der Name „Calendula“ leitet sich von den „Calendae“ ab, den römischen Bezeichnungen für den Monatsanfang. Die Ringelblume erhielt diesen Namen, weil sie an so vielen Monatsanfängen blüht, bis hinein in den Herbst. Gerne wurde die Ringelblume auch als Liebesorakel verwendet und zwar einerseits zum Zupfen mit der Frage „er liebt mich - er liebt mich nicht“, andererseits als Salbe mit Essig und Honig, die vor dem Schlafen aufgetragen Träume vom zukünftigen Liebsten bringen sollte, sofern man auch den Heiligen Lukas anrief.

🍷 Das Haupteinsatzgebiet der Ringelblume ist die äußerliche Anwendung. Sie wirkt fördernd auf die Granulationsbildung beim Wachstum neuer Haut.



Salbei (*Salvia officinalis*)

☞ Lippenblütler

🌐 Südeuropa

☞ Edelsalbei, Gartensalbei, Kreuzsalbei, Muskatellerkraut, Salf, Müsliblatt, Scharleiblätter, Griechischer Tee, Zahnsalbei, Schmale Sofie, Königssalbei, Rauchsalbei, Raue Salbe

⚗️ Ätherisches Öl, Phytoöstrogene, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Vitamine, Mineralsstoffe, Spurenelemente

♂️ Die Pflanze kann im Frühjahr ausgesät, oder durch Teilung im Frühling, oder Stecklinge vermehrt werden.

📖 Salbei wird seit dem Mittelalter in Europa kultiviert und gelangte im 17. Jahrhundert nach Nordamerika. Allerdings ist die Pflanze schon im Altertum bekannt, wie aus den Schriften von Dioskurides und Plinius hervorgeht. Sie stand im Ruf ein langes Leben zu verleihen. Speziell im alten Rom verabreichte man Salbei zur Verbesserung der Fruchtbarkeit. Auch der lateinische Gattungsname weist auf seine Heilwirkung hin, denn salvere bedeutet sich wohl fühlen.

👤 Das Kraut soll entzündungshemmend und antibakteriell wirken. Außerdem meint die Volksheilkunde, dass es die Widerstandsfähigkeit des Körpers erhöht und auch bei klimakterischen Störungen, die sich mit Blutandrang im Kopf, Herzklopfen und Schweißausbrüchen bemerkbar machen, Linderung bringt. Der kalte Tee wird gegen das Schwitzen getrunken, wirkt auf die Galle und beseitigt Magenbeschwerden. Allerdings darf Salbei nicht zu hoch konzentriert werden, weil es giftiges Thujon – ein kampferartiges Öl - enthält. Außerdem soll Salbei als Gurgelmittel bei Halsentzündungen und nach zahnärztlichen Eingriffen eingesetzt werden. Auch zum Würzen von Fleisch und Fisch, vor allem in Kombination mit Knoblauch, wird Salbei verwendet.



Roter Sonnenhut (*Echinacea purpurea*)

☞ Korbblütler

⚗️ Harze, ätherisches Öl, Glucose, Fructose, Betain

🌐 Amerika

♂️ Im Frühling kann der Sonnenhut gesät werden, auch eine Teilung des Wurzelstocks im Spätwinter kann zur Vermehrung beitragen.

📖 Die Pflanze stammt aus Nordamerika und wurde bereits von den Indianern verwendet. Sie wussten um die Abwehrkräfte des Roten Sonnenhuts gegen Infektionen.

👤 In der Homöopathie wird die ganze, frische, blühende Pflanze verwendet. Sie wirkt stimulatив, kräftigt und unterstützt die Abwehrfähigkeit des Organismus.

Sonnenröschen (*Helianthemum*)

☞ Zistrosengewächs

☞ Es tut der Seele beim Anblick der vielen Blüten gut.

🌐 Europa, Asien

♂♀ Die kleinen polsterförmigen, immergrünen Halbsträucher werden durch Stecklinge vermehrt.

📖 Ein ganz individueller geschichtlicher Hintergrund ist im Büchlein beschrieben, ansonsten ist mir keiner bekannt.

☺ Beim Betrachten der Wuchsfreudigkeit und der vielen Blüten, die sich im Frühling jeden Tag öffnen, wird die Stimmung gleich aufgeheitert.



Wermut (*Artemisia absinthium*)

☞ Korbblütler

kraut, Wolfszäusert

☞ Echter Wermut, Absinth, Bitterer Beifuß, Absinth, Aetsch, Bermet, Bitterals, Else, Eisenkraut, Gottvergesse, Hilligbitter, Magenkraut, Mottenstock, Ölde, Wärmede, Wermat, Wörmken, Würmut, Wiegen-

🌐 Europa und gemäßigte Regionen in Asien

☞ Thujon, Ätherisches Öl, Absinthol, Bitterstoffe, Bernsteinsäure



♂♀ Die Pflanze kann im Frühjahr ausgesät, oder durch Stecklinge vermehrt werden.

📖 Schon in biblischen Zeiten galt Wermut als probates Hausmittel und zudem wegen seiner Bitterkeit als Folgen ehelicher Verfehlungen: „Denn die Lippen der fremden Frau triefen von Honig, glatter als Öl ist der Mund. Doch zuletzt ist sie bitter wie Wermut.“

Das ätherische Öl aus dem Wermut gab dem Absinth, den Henri Pernod im 18. Jahrhundert herstellte, seinen typischen Geschmack. Im 19. Jahrhundert stieg der Absinthverbrauch besorgniserregend an. Nachdem man herausgefunden hatte, dass das enthaltene Thujon nicht nur süchtig macht, sondern in hohen Konzentrationen auch Halluzinationen und Schäden im Zentralnervensystem hervorruft, wurde Wermutöl im beginnenden 20. Jahrhundert als Würzmittel in der Schweiz und später auch noch in anderen Ländern verboten. Die heutigen Nachfolger von Absinth enthalten kein Thujon mehr.

☺ In der Medizin wird Wermut zur Unterstützung der Verdauung, bei Appetitmangel, bei Gallenblasenbeschwerden und gegen Rundwürmer verwendet. Wermut sollte nur niedrig dosiert über eine kurze Zeit eingesetzt werden. Für Kinder und Schwangere ist Wermut nicht geeignet.



Malve, wilde (*Malva sylvestris*)

☞ Malvengewächse

🌐 Europa und Westasien

☞ Große Käsepappel, Rossappel, Gänsepappel, Krallenblume, Schwellkraut, Zigerli

🧪 Schleimstoffe, Gerbstoffe, Anthocyanfarbstoffe

♂♀ Im Herbst werden die Samen gesät, die Blattrosetten überwintern dann. Im Frühjahr treiben die Pflanzen Stängel, Blätter und Knospen und blühen. Die Pflanze kann nach der Blüte zurück geschnitten werden und treibt neu aus. Sie ist eine kurzlebige Staude, die sich auch durch Selbstaussaat stark verbreiten kann.

📖 *Malva sylvestris* wird schon seit der Römerzeit als Heil- und Duftpflanze kultiviert. Im 16. Jahrhundert bezeichnete man sie als „Allesheilerin“.

☞ In der Volksheilkunde wird die wilde Malve als Kaltauszug bei Bronchialkatarrhen und Entzündungen der oberen Atemwege verwendet. Sie bringt auch Linderung bei Magen- und Darmkatarrhen.



Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

☞ Lippenblütler

🌐 Südeuropa, Westasien, Nordafrika

☞ Zitronenkraut, Nervenkräutl, Immenblatt, Honigblum, Riechnessel, Englische Melisse, Spanischer Salbei, Bienenfang, Gartenmelisse, Herzbrot, Frauenwohl

🧪 Ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide

♂♀ Die Pflanze kann im Frühjahr ausgesät, oder durch Teilung im Frühling, oder Stecklinge vermehrt werden. Vorsicht, gekeimte Pflanzen nicht zu stark gießen, weil sie sonst an der Umfallkrankheit leiden können.

📖 In der Antike wurde die Zitronenmelisse neben die Haustüre gepflanzt, um böse Geister fern zu halten. Im Mittelalter diente sie als Mittel gegen Haarverlust, als Liebeszauber, zur Heilung von Hundebissen, Zahnschmerzen und Halsbeschwerden.

☞ Die Blätter sollen bei nervös bedingten Schmerzen im Bauchbereich, bei Blähungen, Erkältungen und Herz- und Kreislaufschwäche Linderung bringen. Außerdem ist Zitronenmelisse ein mildes Antidepressivum. Es wirkt heilend und vorbeugend bei Fieberbläschen, hilft bei Hautreizungen und Insektenbissen.

Verwendete Literatur

Bertelsmann Gartenlexikon
Mosaik Verlag Gmbh, München, 1998

Bremes, Lesley: Kräuter
DK Naturbibliothek, London, 2002

Brown, Deni: Die neue Kräuter – Enzyklopädie
Dorling Kindersley, London, 2005

Grey-Wilson, Christopher: Wildpflanzen
DK Naturbibliothek, London, 2006

Kreuter, Marie – Luise: Der Biogarten
BLV, München, 1997

Kreuter, Marie – Luise: Pflanzenschutz im Biogarten
blv München, 2002

McVicar, Jekka: Kräuter
Dorling Kindersley, London, 2002

Schertler, Rochus: Vorarlberger Kräuterwelten
loewenzahn, Innsbruck, 2005

Lexikon der Heilpflanzen
Tosa Verlag, Wien, 2002





Obwohl unsere drei Mädchen bereits auf eigenen Füßen stehen, so kommen sie doch gerne in „ihren Garten“ zurück und werden wieder zu neugierigen Kindern, denn in der Zeit ihrer Abwesenheit wächst, gedeiht und vergeht es und ... es ist jedes Mal anders.

© 2007, Eigenverlag, Doren

Autorin: Bria Rieder, Kirchdorf 128, 6933 Doren, +43/5516/2085, bria_rieder@gmx.net | Gestaltung und grafische Umsetzung: inaklee, Wien, inaklee@gmx.at | Fotos: Christoph Heinzle; stockexpert.de | Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Foto, Mikrofilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.