

Mediterrane Kräuter lassen uns mit allen Sinnen genießen

(GMH/PRE) Sehen, riechen und schmecken: Mediterrane Kräuter verschaffen uns sinnliche Erfahrungen. Die immergrünen Halbsträucher können mehr, als nur dekorative Beigabe oder würzende Prise im Essen zu sein: Durch ätherische Öle wirken harziges Rosmarin, zitroniger Thymian, duftendes Basilikum und bitterer Salbei gesundheitsfördernd für Menschen und verbreiten Wohlgeruch. Zudem locken sie mit ihren Blüten Schmetterlinge und Bienen an.



Bildnachweis: GMH/PRE

Bildunterschrift: Ein duftender Kräutergarten lässt sich mit mediterranem Salbei, Rosmarin und Thymian auf kleinstem Raum verwirklichen.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2014/05/GMH_2014_19_02.jpg

Am besten vorgezogen im Fachhandel kaufen

Mediterrane Kräuter wachsen langsam und werden deshalb am besten vorgezogen im Topf gekauft. Der Fachhandel garantiert gesunde, ungespritzte Pflanzen – auf Wunsch auch in Bioqualität.



Da die Kräuter gut in Töpfen, Kübeln und Kästen gedeihen, lässt sich selbst auf kleinstem Raum ein Kräutergarten verwirklichen. Damit die Kräuter möglichst viele Aromastoffe produzieren, sollten sie an einem sonnigen, geschützten Platz stehen. Idealer Zeitpunkt für die Ernte ist im Hochsommer. Doch selbst im Winter können die Blätter der mehrjährigen Pflanzen noch gepflückt werden. Ein regelmäßiger Rückschnitt sorgt dafür, dass die Kräuter kompakt bleiben und der Neuaustrieb angeregt wird.

Die Blüten von Kräutern sind essbar

Schon durch die Berührung steigen die Düfte der Pflanzen in die Nase, denn die Öle stecken in feinen Drüsenhaaren. Ein Standort in der Nähe des Sitzplatzes ist deshalb ideal. Zudem sollen die ätherischen Öle Mücken vertreiben. Die Auswahl ist groß. Thymian (*Thymus vulgaris*) breitet sich kriechend aus und wird nur knapp 20 Zentimeter hoch. Weniger bekannt ist Berg-Bohnenkraut (*Satureja montana*), das mit seinem würzig-pfeffrigen Aroma gut zu Gemüse und Fleisch passt und nur etwa 30 Zentimeter groß wird. Rund zehn Zentimeter höher wird Oregano (*Origanum heracleoticum*), ein Klassiker der mediterranen Küche. Die blauen Blüten des Gewürz-Salbeis (*Salvia officinalis*) sind im Juni und Juli eine echte Bienenweide. Die großen, silbrigen Blätter der 40 Zentimeter hohen Pflanze sehen das ganze Jahr über schön aus.

Eine langlebige Variante zu den typischen Kräutertöpfen ist Strauch-Basilikum (*Ocimum basilicum*). Die Sorte „African Blue“ wird bis 80 Zentimeter groß, bildet purpur-grüne Blätter sowie violette Blütenähren. Sie sind – wie die Blüten aller Kräuter – essbar und zudem aromatisch. Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) kann zu einem Busch von gut einem Meter heranwachsen und blüht von April bis Juni in einem auffälligen Hellblau. Für Gefäße bietet sich auch die kleinbleibende, kriechende Variante an. Die Pflanzen sollten an einem geschützten, möglichst frostfreien Platz überwintern und sind deshalb besonders gut für Kübelbepflanzung geeignet.

Viele hilfreiche Tipps und Anregungen, nicht nur zu diesem Thema, erhalten Sie in den Premiumgärtnereien. Unter <http://www.premium-gaertner.de> ist garantiert eine passende Adresse in Ihrer Nähe zu finden.



[Kastenelement]

Auf die Erde kommt es an

Viele der Halbsträucher stammen aus den Gebirgslandschaften des Mittelmeers und vertragen pralle Sonne und kargen Boden. Das Nährstoffangebot von Blumenerde ist ihnen deshalb zu üppig. Besser gedeihen sie in Substrat aus dem Fachhandel, das speziell für mediterrane Kübelpflanzen oder Zitruspflanzen gemischt wurde. Gedüngt werden sollten Kräuter grundsätzlich organisch, beispielsweise mit Qualitäts-Produkten, die Hornspäne oder Guano enthalten.



SAVE AS WWF, SAVE A TREE

Dies ist ein WWF-Dokument und kann nicht ausgedruckt werden!

Das WWF-Format ist ein PDF, das man nicht ausdrucken kann. So einfach können unnötige Ausdrücke von Dokumenten vermieden, die Umwelt entlastet und Bäume gerettet werden. Mit Ihrer Hilfe. Bestimmen Sie selbst, was nicht ausgedruckt werden soll, und speichern Sie es im WWF-Format. saveaswwf.com

This is a WWF document and cannot be printed!

The WWF format is a PDF that cannot be printed. It's a simple way to avoid unnecessary printing. So here's your chance to save trees and help the environment. Decide for yourself which documents don't need printing – and save them as WWF. saveaswwf.com

Este documento es un WWF y no se puede imprimir.

Un archivo WWF es un PDF que no se puede imprimir. De esta sencilla manera, se evita la impresión innecesaria de documentos, lo que beneficia al medio ambiente. Salvar árboles está en tus manos. Decide por ti mismo qué documentos no precisan ser impresos y guárdalos en formato WWF. saveaswwf.com

Ceci est un document WWF qui ne peut pas être imprimé!

Le format WWF est un PDF non imprimable. L'idée est de prévenir très simplement le gâchis de papier afin de préserver l'environnement et de sauver des arbres. Grâce à votre aide. Définissez vous-même ce qui n'a pas besoin d'être imprimé et sauvegardez ces documents au format WWF. saveaswwf.com