



Meine
Kräuterfibel

TOLLE
TIPPS

www.meinbaumarkt.at

WÜRTH-HOCHENBURGER

BESTENS BERATEN, WENN'S UMS BAUEN GEHT.





Liebe Kräuterkreunde!

Sehr viele Gewürz- und Heilkräuter können auch in unseren Klimazonen problemlos angebaut werden. In unserer Kräuterkartei präsentieren wir Ihnen einen Überblick über die beliebtesten Pflanzen im Kräutergarten und geben Ihnen Tipps zur Pflege und Verwendung.

Eine große Auswahl an Kräutern finden Sie in den WH-Gartencentern und unser Fachpersonal steht Ihnen gerne beratend mit praktischen Tipps zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Anbau Ihres eigenen Kräutergartens!

Ihr Würth-Hohenburger Team



» Aloe vera «



Im Sommer kann die Aloe Zimmerpflanze langsam nach draußen gebracht werden, um sich an die Sonne zu gewöhnen. Vor den ersten kälteren Nächten sollte man sie wieder ins Haus stellen.



Aloe (echte)

... wird häufig als Kosmetikprodukt verwendet. Dem Pflanzengel werden entzündungshemmende sowie wundheilende Eigenschaften zugeschrieben.

PFLEGE

- ☼ direkte Sonne bis sonniger Standort
- ☼ trockener, sandiger Boden (1/2 Erde / 1/2 Sand)
- ☼ eher trocken halten

VERMEHRUNG

- ☼ Ableger und Blatteilung
- ☼ Teilung und Samen

ERNTE

- ☼ Blätter

VERWENDUNG

... das Pflanzgel des Blattes kann für kosmetische Zwecke, aber auch als Heilmittel verwendet werden. Bei kleineren Verletzungen das Gel direkt auf die Wunde auftragen.

Arnika (echte)

... ist ein Heilkraut und hat eine sehr intensive Wirkung.

PFLEGE

- ☼ direkte Sonne bis sonniger Standort
- ☼ leicht saure Erde (Torf)
- ☼ Erde immer feucht halten, Staunässe vermeiden

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat

ERNTE

- ☼ Blüten im Juli/August

VERWENDUNG

... sollte nur äußerlich als Salbe oder als Tinktur verwendet werden. Vorsicht - kann bei zu großzügiger Verwendung Allergien oder Hautreizungen auslösen.



» Arnica montana «



Arnika kann bei Muskelschmerzen als Tinktur aufgetragen werden, allerdings sollte man diese zuvor stark verdünnen.

Baldurian (echter)

... ist nicht nur bekannt für seine beruhigende Wirkung, sondern ist auch eine winterharte Pflanze die im Garten ihre Schönheit präsentiert.

PFLEGE

- ☼ sonniger Standort
- ☼ normale Gartenerde
- ☼ trocken halten

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat
- ☼ Ableger

ERnte

- ☼ Blüten (Mai bis August)
- ☼ Wurzeln

VERWENDUNG

... kann als Tee, Tinktur und für Aufgüsse verwendet werden. Blüten und Wurzeln können getrocknet werden.



»Valeriana officinalis«



Die Wurzeln sollte man erst nach zwei Jahren ernten - am besten von September bis Oktober.



Bärlauch sollte generell nicht gekocht, sondern roh unter heiße Speisen gemischt oder als Salat verwendet werden.

» Allium
ursinum «



Bärlauch

... gehört zu den beliebtesten Frühjahrskräutern. Die Blätter des Bärlauchs sind leicht zu verwechseln mit dem Maiglöckchen und der Herbstzeitlosen, die giftig sind. Bärlauch hat immer nur ein Blatt pro Stängel, im Gegensatz zum Maiglöckchen, welches pro Stiel immer zwei Blätter hat.



PFLEGE

- ☼ halbschattiger Standort
- ☼ lockerer humusreicher Boden
- ☼ leicht feucht halten
- ☼ Staunässe vermeiden

VERMEHRUNG

- ☼ Teilung der Zwiebeln

ERNTE

- ☼ Blätter vor dem Blühen

VERWENDUNG

... ideal für Pesto, Öle, Suppen, Aufstriche etc., Blätter können auch eingefroren werden.

Basilikum

... auch Königskraut genannt, gehört zu den beliebtesten Kräutern der mediterranen Küche. Es gibt viele verschiedene Sorten, welche sich durch Größe, Blattform, Farbe, Duft und Geschmack unterscheiden.



PFLEGE

- ☼ sonniger geschützter Standort
- ☼ nährstoffreicher, durchlässiger Boden
 - ☼ gleichmäßig feucht halten, Staunässe vermeiden
 - ☼ liebt Wärme (unter 12 °C kein Wachstum möglich)

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat
- ☼ Kopfstecklinge

ERNTE

- ☼ Blätter

VERWENDUNG

... ideal für italienische Gerichte (Pizza, Pasta, Pesto usw.), aber auch für Fleisch, Fisch und Salate



Zitronenbasilikum passt sehr gut zu Fischgerichten. Im Süden wird er auch zum Vertreiben von Mücken eingesetzt.

» Ocimum basilicum «



Das Bergbohnenkraut besitzt eine geringere Wuchshöhe als das Sommer-Bohnenkraut. Es eignet sich hervorragend als Polsterstaude.

» *Satureja hortensis & montana* «

Bergbohnenkraut

... wird hauptsächlich für Bohnengerichte verwendet, doch sein kräftig, herber, leicht scharfer Geschmack passt auch sehr gut zu anderen Gemüsegerichten.

PFLEGE

- ☼ direkte Sonne
- ☼ lockerer humusreicher Boden
- ☼ regelmäßig gießen

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat (Lichtkeimer)
- ☼ Kopfstecklinge

ERNTE

- ☼ Blätter

VERWENDUNG

... ideal für Bohnengerichte, macht diese sogar leichter verdaulich, aber auch für Fleisch, Gemüse, Suppen etc.



Borretsch kann bis zu 90 cm groß werden. Dies sollte beim Anlegen des Gartenbeets berücksichtigt werden, um andere Pflanzen nicht zu verdecken.



» *Borago officinalis* «

Borretsch

... schmeckt besonders nach Salatgurken, wird aber nicht nur in der Küche sondern auch in der Heilkunde verwendet.

PFLEGE

- ☼ direkte Sonne
- ☼ sandiger, nährstoffarmer Boden
- ☼ regelmäßig gießen

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat

ERNTE

- ☼ Blüten und Blätter

VERWENDUNG

... harmoniert sehr gut zu Fleisch, Fisch und Gemüse. Borretsch kann auch in Öl konserviert werden, allerdings eignet sich dieses Kraut nicht zum Trocknen, da es an Geschmack verliert.



» Helichrysum italicum «

Currykraut

... riecht angenehm nach Curry und wird sowohl in der Küche als auch in der Naturheilkunde verwendet.

PFLEGE

- ☼ direkte Sonne
- ☼ sandiger, nährstoffarmer Boden
- ☼ regelmäßig gießen

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat
- ☼ Kopfstecklinge

ERNTE

- ☼ Blätter

VERWENDUNG

... passt zu Reis, Nudeln, Fisch, Fleisch, Gemüse etc. Currykraut sollte am besten frisch verwendet werden, aber auch getrocknet verleiht es Gerichten seine typische Currynote.



Currykraut kann zur Wundreinigung verwendet werden und verspricht Linderung bei Erkältungssymptomen, Prellungen und leichten Depressionen.





Dill gehört zu den Doldengewächsen und sollte nie im darauffolgenden Jahr an derselben Stelle gesät werden.

» Anethum graveolens «

Dill

... ist auch als Gurkenkraut bekannt. Das herb-würzige Kraut lässt sich vielseitig in der Küche einsetzen, harmoniert aber am besten mit Fisch.

PFLEGE

- ☼ volle Sonne
- ☼ lockerer, humusreicher Boden
- ☼ regelmäßig gießen

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat

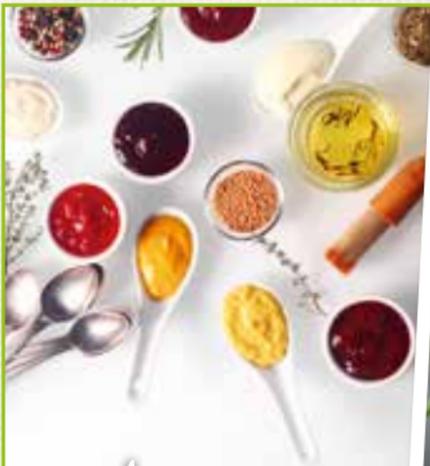


ERNTE

- ☼ Blätter

VERWENDUNG

... passt perfekt zu Fisch, Gurkensalat, aber auch Marinaden, Suppen und Eintöpfe.



» *Artemisia* *dracunculus* «



Estragon

... wird häufig als Küchenkraut verwendet, hauptsächlich zum Würzen von Saucen. Gelegentlich kommt dieses Kraut auch in der Heilkunde zum Einsatz.

PFLEGE

- ☼ direkte Sonne bis Halbschatten
- ☼ nährstoffreicher Boden
- ☼ regelmäßig gießen

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat
- ☼ Teilung
- ☼ Stecklinge

ERNTE

- ☼ Blätter

VERWENDUNG

... ideal für Fleischgerichte, vor allem Lamm und Geflügel, aber auch für Eierspeisen geeignet. Durch Kochen entfaltet es ein intensives Aroma.





Johanniskrauttee wird aus Blüten oder Blättern zubereitet und kann bei psychischen Verstimmungen wie Depressionen oder Unruhezustände helfen.

» *Hypericum perforatum* «

Johanniskraut *(echtes)*

... wird als vielseitig einsetzbares Heilkraut verwendet und findet kaum Bedeutung in der Küche.

PFLEGE

- ☼ direkte Sonne
- ☼ lockerer humusreicher Boden
- ☼ regelmäßig gießen

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat
- ☼ Teilung

ERNTE

- ☼ Blütenknospen und Blätter



VERWENDUNG

... aufgrund seiner vielseitigen Wirkungen kann es bei Stress, leichten Depressionen, Nervosität, Schwellungen, zur Wundbehandlung etc. verwendet werden. Johanniskraut wird häufig als Tee konsumiert, kann aber auch als Öl oder Tinktur verwendet werden.



⇒ *Matricaria
chamomilla* «

Kamille (echte)

... es gibt sehr viele verschiedene Arten von Kamillen. Sie ist eine der in den meisten Haushalten vorkommende Heilpflanze.

PFLEGE

- ☼ direkte Sonne bis sonniger Standort
- ☼ lehmiger Boden
- ☼ regelmäßig gießen

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat

ERNTE

- ☼ Blüten

VERWENDUNG

... bei Magen- und Darmbeschwerden empfiehlt sich ein Tee aus frischen bzw. getrockneten Kamillenblüten.



Kamille eignet sich auch sehr gut als Haarspülung zum sanften Aufhellen der Haare. Dafür einen Kamillenabsud bereiten und mit etwas Zitronensaft mischen. Diese Spülung eignet sich besonders bei blonden Haaren.



Als Hausmedizin bietet sich bei Erkältungsbeschwerden ein Tee aus zerriebenen Kapuzinerkresseblättern an.



»Tropaeolum«

Kapuzinerkresse

... ist vielseitig verwendbar - vom Einsatz als Heilkraut über die Verwendung in der Küche und als hübsche Balkonpflanze.

PFLEGE

- ☼ sonniger bis halbschattiger Standort
- ☼ lockerer humusreicher Boden
- ☼ regelmäßig gießen

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat
- ☼ Stecklinge

ERNTE

- ☼ Blüten (essbar) und Blätter

VERWENDUNG

... durch den intensiven Geschmack ist sie ideal für Blütensalate und Aufstriche, aber auch für die Herstellung von Essig.



Am besten schmecken die jungen Triebe und Blätter des Kerbels. Nach der Blüte verlieren sie an Aroma und der Geschmack verändert sich leicht.

» Anthriscus
cerefolium «

Kerbel (echter)

... ist ein Küchenkraut, das häufig auch Suppenkraut genannt wird und einen besonders einzigartigen Geschmack hat.

PFLEGE

- ☼ direkte Sonne bis Halbschatten
- ☼ durchlässige humose Böden
- ☼ regelmäßig gießen

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat

ERNTE

- ☼ Blätter

VERWENDUNG

... passt sehr gut zu Suppen, Saucen, Fisch, Fleisch, Gemüse etc. Kerbel sollte frisch verwendet oder zum Konservieren eingefroren werden, da beim Trocknen und Erhitzen die Intensität des Geschmacks nachlässt.

Koriander (echter)

... ist ein hervorragendes Würzkräut und besonders in der asiatischen, fern-östlichen Küche beliebt, aber auch als Heilkräut findet es häufig Verwendung.

PFLEGE

- ☼ sonniger bis halbschattiger Standort
- ☼ lockerer humusreicher Boden
- ☼ eher trocken halten (Staunässe vermeiden)

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat



ERNT

- ☼ Blätter
- ☼ Samen

VERWENDUNG

... ideales Gewürz für Fisch, Fleisch, Gemüse etc. Die Samen können auch als Heilmittel z.B. bei Magenverstimmung verwendet werden.



» *Coriandrum sativum* «



Wenn man die Samen ernten möchte, sollten diese noch hellbraun sein. Danach kann man sie in der Sonne noch ein wenig trocknen lassen.



Getrocknete Lavendelsträußchen vertreiben mit ihrem Aroma Schädlinge wie z.B. Motten im Kleiderschrank.

» *Lavandula angustifolia* «

**BESONDERS BELIEBT BEI
BIENEN & SCHMETTERLINGEN**

Lavendel (echter)

... gehört in jeden Garten. Er ist nicht nur eine Heilpflanze, sondern hält auch noch Schädlinge von anderen Pflanzen ab.

PFLEGE

- ☼ sonniger Standort
- ☼ lockerer sandiger Boden
- ☼ regelmäßig gießen

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat
- ☼ Stecklinge
- ☼ Ableger



ERNTE

- ☼ Blüten (essbar) und Blätter

VERWENDUNG

... schmeckt gut zu Wild, Geflügel, Lamm und Schwein, außerdem als Tee, für Bäder und Öl geeignet.

Liebstöckel

... ist sehr geschmacksintensiv und auch als Maggikraut bekannt.

PFLEGE

- ☼ sonniger bis halbschattiger Standort
- ☼ lockerer humusreicher Boden mit Komposterde
- ☼ regelmäßig gießen

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat
- ☼ Teilung



ERNTE

- ☼ Blätter

VERWENDUNG

... verfeinert Suppen, Fisch-
Fleisch- und Pilzgerichte.

» *Levisticum officinale* «



Liebstöckel lässt sich gut trocknen. Einfach einen Bund machen und verkehrt aufhängen.



Minztee aus frischen Blättern entfaltet ein herrliches Aroma und die Minzdämpfe lassen sich sehr gut für Inhalationen verwenden.

»Mentha hybriden«

Minze

Es gib ca. 30 verschiedene Sorten, die sich im Geschmack unterscheiden.

PFLEGE

- ☼ halbschattiger bis schattiger Standort
- ☼ lockerer humusreicher Boden
- ☼ gleichmäßig feucht halten
- ☼ neigt zu starkem Wuchrwachstum (alleine pflanzen)

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat
- ☼ Teilung
- ☼ Ableger

ERNTE

- ☼ Blätter

VERWENDUNG

... je nach Sorte unterschiedlich geeignet für Desserts, Cocktails, Sirup, Tee, Saucen usw.



» *Origanum
vulgare &
majorana* «



Für noch mehr Aroma einfach für eine halbe Stunde in etwas Wasser, Suppe oder Wein einweichen lassen.



Oregano & Majoran

... werden oft miteinander verwechselt (beide gehören derselben Gattung an).

Majoran ist kleinblättrig, schmeckt nicht so intensiv und stammt aus wärmeren Regionen, während Oregano die größeren Blätter hat und bei uns heimisch ist.

Da Oregano auch als "Wilder Majoran" bezeichnet wird und beide Kräuter in der Küche ähnlich verwendet werden, sind Verwechslungen vorprogrammiert.



Oregano

PFLEGE

- ☼ sonniger bis halbschattiger Standort
- ☼ sandiger humusreicher Boden
- ☼ regelmäßig und sparsam gießen

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat
- ☼ Kopfstecklinge
- ☼ Teilung

ERNTE

- ☼ Blüten und Blätter

VERWENDUNG

... beliebtes Pizzagewürz, auch für Fleisch, Suppen, Saucen, Eintopf, Gemüse und Salate.



Majoran

PFLEGE

- ☼ sonniger Standort
- ☼ lockerer humusreicher Boden
- ☼ regelmäßig und sparsam gießen

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat ab März direkt ins Freie

ERNTE

- ☼ Blätter und Blüten

VERWENDUNG

... für Suppen, vegetarische Brotaufstriche, Fleisch- und Pilzgerichte.





Petersilie eignet sich auch
sehr gut zum Einfrieren.

» *Petroselinum
crispum* «

Petersilie

... ist ein unverzichtbares
Gewürzkraut für die tägliche
Verwendung in der Küche.

PFLEGE

- ☼ halbschattiger Standort
- ☼ nährstoffreicher Boden
(Lehmboden)
- ☼ regelmäßig gießen

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat ab März



ERNTE

- ☼ Blätter ca 2-3 cm über
dem Boden abschneiden
- ☼ immer äußere Blätter ernten

VERWENDUNG

... ideal zum Würzen von Gemüse,
Fleisch, Fisch und Saucen.



Die blausvioletten kleinen Blüten sind essbar und können zum Garnieren verwendet werden.

» Rosmarinus officinalis «

Rosmarin

... ist eine mediterrane Gewürzpflanze, die in der italienischen Küche auf keinen Fall fehlen darf.

PFLEGE

- ☼ sonniger bis halbschattiger Standort
- ☼ humusreicher sandiger Boden
- ☼ trocken halten
- ☼ Salbei als "Nachbar" ideal

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat
- ☼ Stecklinge

ERNTE

- ☼ Blätter (Nadeln) und Blüten

VERWENDUNG

... passt zu Fleisch wie Rind, Lamm und Geflügel, Kartoffeln, Gemüse, Marinaden und Saucen, aber auch als Tee und für Bäder (Rheuma) geeignet.





Bei Halsschmerzen wird Salbei wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung als Kräutertee empfohlen.

» Salvia officinalis «

Salbei

... ist Küchenkraut und Heilpflanze zugleich. Sein intensiver Geschmack erfordert Vorsicht und Sparsamkeit beim Würzen.

PFLEGE

- ☼ sonniger Standort
- ☼ lockerer humusreicher Boden
- ☼ trocken halten

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat
- ☼ Stecklinge



ERNTE

- ☼ Blätter

VERWENDUNG

... ideal für Fleisch- und Gemüsegerichte, Risotto und Nudeln, eignet sich zum Grillen und Braten sowie für Saucen und Salate.



» Allium
schoenoprasum «

Schnittlauch

... ist ein sehr intensives, schmackhaftes Lauchgemüse.

PFLEGE

- ☼ sonniger bis schattiger Standort
- ☼ lockerer humusreicher Boden
- ☼ regelmäßig gießen
- ☼ hemmt Wachstum anderer Pflanzen (alleine einsetzen)

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat ab März direkt ins Freie
- ☼ Teilung und Samen

ERNTE

- ☼ Blätter ca 2-3 cm über dem Boden abschneiden
- ☼ Blüten in Salaten

VERWENDUNG

... verfeinert Suppen, Salate, Aufstriche und Hauptgerichte.



Schnittlauch eignet sich bestens zum Einfrieren, aber auch zum Trocknen für die Wintermonate, in denen er nicht mehr wächst.





Süßkraut

... bzw. auch Hongikraut ist in den letzten Jahren unter den Begriff "Stevia" bekannt geworden. Die süße Zuckeralternative findet nicht nur in der Küche sondern auch als Heilkraut seine Verwendung.

PFLEGE

- ☼ direkte Sonne
- ☼ nährstoffreicher Boden
- ☼ regelmäßig gießen

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat
- ☼ Stecklinge

ERNTE

- ☼ Blätter



VERWENDUNG

... ideal als Zuckerersatz für alle Speisen und Getränke, aber auch gegen Bluthochdruck, Sodbrennen etc. geeignet.

» Stevia
rebaudiana «



Die Süßkraft von Süßkraut gegenüber handelsüblichem Zucker bei gleicher Menge beträgt etwa das 30-fache und sollte daher vorsichtig dosiert werden.



Thymian kann man gut trocknen. Einfach mit den Stielen ernten und an einem trockenen luftigen Ort verkehrt aufhängen. Somit kann man ihn das ganze Jahr genießen.

» Thymus vulgaris «

Thymian

... ist ein typisches Grillkraut, das erst beim Grillen bzw. Kochen seinen vollen Geschmack entwickelt.

PFLEGE

- ☼ sonniger Standort
- ☼ lockerer humusreicher Boden
- ☼ trocken halten

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat
- ☼ Stecklinge
- ☼ Teilung



ERNTE

- ☼ Blätter

VERWENDUNG

... die meisten Sorten machen sich am besten zu Fleisch-, Wild- und Kartoffelgerichten, aber auch für Salate und Saucen geeignet.



Kann bis zu vier mal im Jahr geerntet werden (wichtig vor der Blüte). Die Blätter dann einfach trocknen und als Tee verwenden.

⇒ *Melissa officinalis* ⇐

Zitronenmelisse

... ist ein klassisches Küchen- und Heilkraut, noch dazu pflegeleicht und winterhart.

PFLEGE

- ☼ sonniger bis halbschattiger Standort
- ☼ lockerer humusreicher Boden
- ☼ regelmäßig gießen

VERMEHRUNG

- ☼ Aussaat ab Mai direkt ins Freie
- ☼ Stecklinge

ERNTE

- ☼ Blätter



VERWENDUNG

... für Tee, Getränke, Sirup, Salate etc. Die Inhaltsstoffe der Melisse helfen bei Unruhe und Magenbeschwerden.

GROSSE AUSWAHL AN

frischen Kräutern
und Saatgut



Ob Basilikum, Rosmarin oder Petersilie ...

In den WH-Gartencentern finden Sie stets eine große Auswahl an frischen Kräutern in Töpfen oder als Saatgut im Beutel, außerdem das passende Zubehör zum Pflanzen, Umtopfen oder Säen, Kräutertürme, Kräuterspiralen und noch Vieles mehr!

Kommen Sie doch in unsere WH-Baumärkte und lassen Sie sich von unserem Fachpersonal beraten.



WH

MEIN-BAUMARKT.AT

- 6600 Reutte** • Werner-Storf-Straße 6 • Tel. 050 9494-2900
6020 Innsbruck • Mitterweg 16 • Tel. 050 9494-5151
6122 Fritzens • Innstraße 5 • Tel. 050 9494-2100
6300 Wörgl • Michael-Pacher-Straße 2 • Tel. 050 9494-2600
5400 Hallein • Kletzlgutweg 8 • Tel. 050 9494-4800
5600 St. Johann/Pg. • Salzburger Straße 17 • Tel. 050 9494-4405
5531 Eben/Pg. • Hauptstraße 44 • Tel. 050 9494-4150
5580 Tamsweg • Hans-Schmid-Straße 1 • Tel. 050 9494-4530



www.facebook.com/wuerth.hochenburger