

Die Kräuterspirale

Der platzsparende Kräutergarten



Evelin Kramer-Fröschl, Mag.
Biologin, Natur- und
Landschaftsführerin
Waldpädagogin,
E-Mail: info@kraeuter.at



Standort:

Die Kräuterspirale sollte frei zur Sonne stehen. Auf dem Gipfel des „künstlichen“ Hügels und um die Steine herum wird dann besonders viel Wärme gespeichert. Um die Sonnenenergie optimal auszunutzen, wird die Spirale am besten in Nord-Süd-Richtung angelegt wobei der Teich an der Südseite seinen Platz findet. Durch die reflektierenden Sonnenstrahlen vom Teich kommt es zu zusätzlicher Erwärmung.

Größe:

Die Mindesthöhe in der Mitte der Kräuterspirale sollte zwischen 80 und 100 cm betragen, um verschiedene Standortbedingungen zu erreichen.

Der Raum zwischen den Mauern sollte etwa 60 cm betragen.

Optimaler Durchmesser wären 2 m.

Die Höhe der Mauer nimmt nach außen hin ab.

Bauanleitung:

Mit „Zirkel“ aus Stock und Schnur die Form am Boden einzeichnen.

Boden ausheben bzw. begradigen.

Form mit Ziegel, Schnüren oder Steinmehl „vorzeichnen“.

Der Bau der Mauer beginnt in der Mitte der Spirale, diese nimmt nach außen hin an Höhe ab.

In Etappen arbeiten. D. h. 2 Schichten Steine – dann Füllmaterial, 2 Schichten Steine...

Versetzt arbeiten. Die Mauer sollte nach innen geneigt sein (konische Form).

Füllmaterial:

Da in der Mitte Kräuter Platz finden, die weniger Feuchtigkeit benötigen wird hier mit Steinen und Schotter (Bauschutt) aufgefüllt. Bis in eine Höhe von 70 cm.

Darüber Sand und zum Schluss Erde nach und nach beimischen.

Nach außen hin sollte der Schotter weniger und der Erdanteil größer werden.

In der untersten Zone verwenden wir nur noch Erde oder Kompost.

Der Teich:

Was ist zu beachten, damit es mit der Bewässerung auch funktioniert?

Richtiges Auslegen der Teichfolie. Es sollte, im Gegensatz zu einem Teich, eine Verbindung zw. Wasser und Erde gegeben sein (Kapillarwirkung).

Was kann verwendet werden?

Folie oder fertige Teichwanne.



Die Bepflanzung

Zonen

A Wasserzone – Minitteich

B Feuchtzone

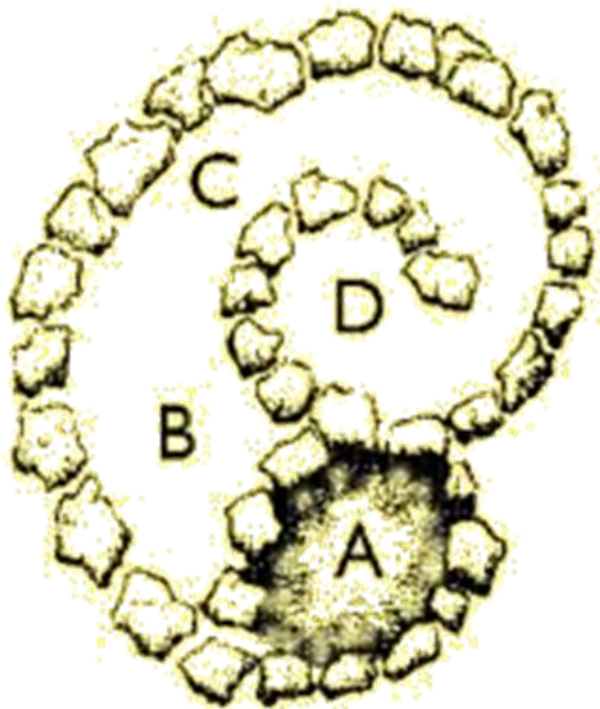
Humusreich, sonnig und feucht

C Normalzone

Halbschattig und trocken

D Mittelmeerzone

Durchlässig, mager und trocken



Zone A: Hier finden Wasser- und Sumpfpflanzen ihren Platz:

Brunnenkresse (Vitamin C reich)

Löffelkraut (Vitamin C reich)

Kalmus (Magenpflanze)

Fieberklee (fiebersenkend)

Seerosen und andere Zierpflanzen für den Feuchtbereich z. B. Igelkolben, gelbe Iris, versch. Gräser, Sumpfdotterblume

Zone B: Diese Zone ist humusreich und feucht.

Folgende Pflanzen fühlen sich hier wohl:

Kerbel (Gewürz), Petersilie (Gewürz), Schnittlauch und Schnittknoblauch (Gewürze)

Sauerampfer (Wildgemüse), Guter Heinrich (Wildgemüse), Wilde Rauke (Gewürz)

Pfefferminze (Heilpflanze) – Achtung nur mit Topf aussetzen.

Zone C: Diese Zone steht im Halbschatten, und bietet trockene Verhältnisse.

Folgende Pflanzen passen hierher:

Zitronenmelisse, Eibisch, Ringelblume, Sonnenhut, Kamille, Pimpinelle, Dost, Heilziest, Johanniskraut, ...

Zone D: Das Reich der Gewürze und Heilkräuter:

Hierher gehören:

Versch. Thymian und Salbeiarten, Ysop, Versch. Basilikumarten, Lavendel, Bohnenkraut, Rosmarin, Majoran, Koriander, Currykraut

Kräuter und Gewürze – Ihre Anwendung

Alant. Wurzel auswurfördernd.

Basilikum: Versch. Arten. Ital. Küche. Beruhigend.

Bohnenkraut: Pfefferersatz. Zu üppigen Speisen.

Currykraut: Nicht winterhart, Curryhuhn oder Curryreis

Dost: Wie Thymian aber auch als Gewürz zu Pizza oder Lasagne

Efeu: Alkoh. Auszug bei Reizhusten

Eibisch: Blüten und Blätter für Sirup: 500 ml Tee und 500 g Honig vermengen.

Fenchel. Samen für Hustenteemischungen (Kinder).

Goldmelisse: Schöne Solitärpflanze, Blüten als Sirup.

Goldrute: Blühendes Kraut als Tee bei Blasenentzündungen.

Guter Heinrich: Fast überall wild wachsend. Historische Spinatpflanze. Enthält sehr viel Mineralstoffe v. a. Eisen (Blutarmut).

Hagebutte: Vitamin C reich. Zum Abwehrtee.

Himbeere/Erdbeere/Brombeere: Im Frühjahr werden die jungen Blätter gesammelt und getrocknet. Der Tee ist blutreinigend und wassertreibend. Ideal als Grundmischung für Frühlingstee.

Holunder: Blütentee heiß getrunken schweißtreibend (1/2 l), warm getrunken abwehrstärkend.

Hopfen: Die jungen Triebe des Hopfens werden gekocht und als Gemüse gegessen. Sie schmecken wie Brokkoli. Vitaminreich.

Johanniskraut: Blüten getrocknet als Tee wirken beruhigend. Öl aus frischen Blüten desinfizierend.

Kamille. Entzündungshemmend.

Kapuzinerkresse. Natürliches Antibiotikum, Blätter und Blüten verwenden.

Königskerze: Blüten bei Husten mit Schleim.

Pfefferminze: Bei Schnupfen als Inhalation: Kräuter wie Pfefferminze und Thymian, sowie Melisse und Kamille, Kochsalz. 20 g Kräutermischung getrocknet (größter Anteil Pfefferminze) mit 1 l heißem Wasser übergießen, soviel Salz hinzugeben, dass das Wasser der Tränenflüssigkeit am ähnlichsten ist. 10 Minuten ziehen lassen und den Dampf inhalieren. Bei Schnupfen.

Ringelblume: Blüten als Creme bei schlecht heilenden Wunden, Narben.

Salbei. Zusammenziehend. Salbeimilch: 1 Teelöffel getrocknete Salbeiblätter mit 1 Tasse Milch aufkochen und 3 Minuten ziehen lassen, abseihen. 3 mal täglich 1 Tasse in kleinen Schlucken trinken. Bei Erkältung und Husten.

Ananassalbei: Fruchtige nicht winterharte Art.

Schnittknoblauch/Winterheckenzwiebel/Zwiebel: Abwehrstärkend, Vitamin C. Zwiebel-Sirup: 1 ganze Zwiebel hacken, 3 Esslöffel Zucker und 1/8 l Wasser dazu geben, einige Minuten lang kochen und danach noch einige Stunden ziehen lassen, auspressen und 3 – 5 mal täglich 1 Teelöffel einnehmen. Bei Husten und Heiserkeit, abwehrstärkend.

Schwarzkümmel: Entblähend, Gewürzkraut. Abwehrstärkend.

Sonnenhut – Echinacea: Alkoh. Auszug abwehrstärkend.

Thymian: Blühendes Kraut wird verwendet bei Reizhusten, mit Honig süßen

Wiesenknopf: Gewürzkraut (wildwachsend), von dem die Blätter frisch verwendet werden. Als Salatbeigabe, in Suppen ...

Wilder Rucola: Als Salat werden die frischen Blätter der Wildpflanze verwendet. Scharfer Geschmack.

Zitronenverbene: Nicht winterhart, zitroniges Aroma für Tee oder Sirup

Zuckerblatt: 300 mal süßer als Zucker, für Diabetiker

Ysop: Kraut als Hustentee.

Zitronenmelisse: Creme bei Fieberblasen.