



Das Lebensministerium



Mediterrane Pflanzen

Anbau im Kräutergarten
und Verwendung

Freistaat  Sachsen

Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft



Mediterrane Vegetation – Leben im Maximum und Minimum

Pflanzen aus den mediterranen Gebieten in unseren Gärten zu kultivieren, ist nicht nur reizvoll, es verbindet sich damit auch Lebensart, die den Charme von Unbekümmertheit, Leichtigkeit, Olivenbäumen und Wein trägt. Oft sind es Urlaubserinnerungen, die den Wunsch wecken, Pflanzen aus den Mittelmeerländern auch in unsere Gärten zu holen und somit ein Stück südländische Stimmung zu genießen.

Schon Friedrich der Zweite hatte etwas übrig für Gewächse aus dem Mittelmeerraum. Er baute für seine kälteempfindlichen Pflanzen im Pots-

damer Schlosspark Sanssouci zur Überwinterung Gewächshäuser sowie die weltbekannte Orangerie.

Typisch für das Mittelmeerklima sind die Gebiete mit trockenen, heißen Sommern, in denen fast kein Regen fällt, mit Herbsten, die mit erheblichen Niederschlagsmengen aufwarten sowie mit Wintern, die in dieser Region meist mild und frostfrei sind. Der mediterrane Raum des Mittelmeeres umfasst rund 40000 km² Küstenstreifen und hunderte Inseln. Die Bodenbeschaffenheit lässt es oft nicht zu, die Menge an gefallenem Niederschlag zurückzuhalten. Das

Verbreitungsgebiete der mediterranen Pflanzen im Mittelmeerraum





hat Auswirkungen auf das Wurzelsystem der Pflanzen, die sich durch Bildung von Speicherorganen Reserven schaffen. Ein typischer Vertreter ist der Alant, aus dessen Speicherwurzeln hustenstillende Medikamente gewonnen werden. Der Nährstoffhaushalt in der oberen Bodenschicht ist meist karg. Somit leben die Pflanzen im Mittelmeerraum häufig unter besonderen Extremen. Unter den geografischen Besonderheiten und dem jahreszeitlichen Rhythmus haben sich die angesiedelten Pflanzengesellschaften an Hitze, Wind, lange Regenperioden und brennende Sonne sowie Nährstoffarmut angepasst. Im Sommer halten die Pflanzen die Verdunstung über die Blätter so gering wie möglich. Sie haben unterschiedliche Strategien entwickelt, die den Wasserverlust verhindern. Aus diesem Grund trifft man dort Pflanzen mit kleinen, silbrigen, behaarten oder nadelförmigen Blättern oder auch solche, die bei großer Hitze ihre Blätter abwerfen können.

Der Mittelmeerraum ist somit natürliches Verbreitungsgebiet für Salbei (*Salvia officinalis*), Thymian (*Thymus vulgaris*), Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*), und Lavendel (*Lavendula angustifolia*). Typische Pflanzen des mediterranen Gebietes sind aber auch der Oleander (*Nerium oleander*), der Alant (*Inula helenium*), der Granatapfel (*Punica granatum*), die Myrte (*Myrtus communis*), die Pistazie (*Pistacea vera*), die Artischocke (*Cynara scolymus*), Ziestrose (*Cistus garigue*) und der Wacholder (*Juniperus communis*).

Häufig sind Pflanzen im mediterranen Raum auch reich an ätherischen Ölen und Aromastoffen. Diese reichern sich in Blättern und Stielen an. Aromapflanzen werden zu vielen Zwecken verwendet, so zum Beispiel für die Herstellung von Parfümstoffen, Küchenkräutern und Kräutertees.

Typisch für mediterrane Pflanzen ist allerdings, dass sie in unseren kontinentalen Breiten oft nicht ausreichend frosthart sind und erfrieren können.



Alant, Echter

Inula helenium

Alant ist eine großblättrige Staude, die in der Sonne als auch im Halbschatten gedeiht und bis ca. 1,70m groß wird. Die intensiven gelben Blütenköpfe tragen ihr den Namen »helenium« ein, Helenion ist das griechische Wort für Sonne. Im Stauden- oder Kräuterbeet ist sie ein majestätischer Solitär und benötigt einen entsprechenden Standort. Die Blüten erscheinen oft erst im zweiten Jahr nach der Pflanzung.

Gräbt man den Wurzelstock aus, erreicht er leicht bis zu 4 kg Masse. Alantwurzeln werden als Aufgüsse und Teemischungen bei Husten sowie bei Magen- Darmkatarren angewendet. Sie eignen sich aber auch aufgrund ihres Veilchenduftes für Kompositionen im Blütenpotpourri.



Basilikum

Ocimum basilicum

Obwohl Basilikum ursprünglich im indischen Raum beheimatet war, hat es heute einen festen Platz in der mediterranen Esskultur. Vom Basilikum gibt es sowohl einjährige als auch mehrjährige Arten. Basilikum ist nicht winterhart, die Blätter und Blüten haben einen sehr würzigen Geschmack. Als Starkzehrer benötigt er lockeren, nährstoffreichen Boden. Die Aussaat erfolgt Ende März/Anfang April in Aussaaterde, die Pflanzung von abgehärteten Jungpflanzen kann ab Mitte/Ende Mai ins Freiland erfolgen. Dabei sollte man auf einen vollsonnigen Standort achten. Die Sorten unterscheiden sich im Aussehen und Geschmack, der oft schon mit dem Namen in Verbindung steht. Beim Ernten sollte man immer ganze Blatttriebe pflücken, so wächst er rasch nach. Basilikum sollte frisch geerntet in der Küche verwendet werden. Wer gern beim Kochen experimentiert, sollte durchaus einmal verschiedene Sorten im Garten oder auf dem Fensterbrett ausprobieren.



Borretsch

Zitronenbasilikum [*Ocimum americanum*] diese kleinblättrige, einjährige, blattgrüne Sorte ist sehr für Süßspeisen zu empfehlen; diese Art ist etwas kälteempfindlich.

Genoveser Basilikum [*Ocimum basilicum*] einjährig; große, grüne Blätter; bekannteste Sorte; bei genügend Wärme enorm wüchsig.

Thai-Basilikum »Siam Queen« [*Ocimum basilicum*] einjährig; grüne Blätter mit dunkelroten Blütenständen, im Topf schön buschig.

Basilikum 'Rotes Krauses' [*Ocimum basilicum*] 'Purple Ruffles' einjährig; große, dunkelrote, krause Blätter, tiefrosa Blüten, Wärme liebend, gutes Aroma.

Heiligen Basilikum [*Ocimum sanctum*] einjährig; 20 bis 40 cm hoch, pimentähnlicher Duft, robust.

Rotblättriges Strauchbasilikum [*Ocimum kilimandscharum* x *basilicum*] ssp. 'Oman' mehrjährig; kleinblättrig, bis 80 cm hoch, sehr aromatisch.

Borago officinales

Borretsch ist ein typischer Vertreter der Mittelmeerländer. Das klassische Gewächs für Gurken- und Blattsalate, Quark- und Eierspeisen wächst auf nährstoffreichen Böden, braucht aber auch Feuchtigkeit. Im Kräuterbeet benötigt er genügend Standraum.

Die Aussaat erfolgt ab Ende April direkt ins Freiland. Der Reihenabstand sollte 25 cm betragen. Bei zu dichtem Stand kann man ihn vereinzeln. Die hellblauen Blüten eignen sich gut zur Dekoration von kalten Platten und sind essbar. Ein Tee aus Blättern und Blüten wirkt gegen Stress, lindert Fieber, trockenen Husten und ist ein Geheimrezept gegen »Kater«. Einmal ausgesät, samt er sich leicht selbst wieder aus.



Lavendel

Lavendula angustifolia

Lavendel ist eine sehr dekorative Staude. Er wächst auch bei uns in wenigen Jahren zu üppigen Pflanzenbüschen heran. Alle Sorten erkennt man leicht an den silbrig erscheinenden, schmalen Blättern. Lavendel liebt leichten, kalkhaltigen Boden und einen vollsonnigen Standort. Bei der Pflanzung sollte man darauf achten, bereits größere kompakte Pflanzen zu kaufen. Lavendel gibt es in vielen Farben, von weiß über hell- und dunkelrosa, bis hin zu blau und dunkelviolett. Im Herbst sollte man die vertrockneten Stiele abschneiden, im Frühjahr bewirkt ein Rückschnitt dann einen kräftigen Neuaustrieb. Da nicht alle Sorten in unseren Lagen winterhart sind, ist ein leichter Winterschutz mit einer Reisigdecke angebracht.

Schopflavendel [*Lavendula stoechas*], violette Blüten

Lavendel 'Blue Dwarf' [*Lavendula intermedia*], lange Stiele, blaue Blüten

Lavendel, weißblühend [*Lavendula angustifolia ssp. alba*], wüchsige Sorte.



Petersilie

Petroselinum crispum

Blattpetersilie stammt aus dem Mittelmeerraum und ist die Aromapflanze schlechthin. Ihre je nach Sorte glatten oder gekrausten Blätter haben einen leicht nussigen Geschmack. Man findet sie in der deutschen, französischen und italienischen Küche. Petersilienstängel gehören in das klassische »Bouquet garni«, ein gebundener Strauß aus Küchenkräutern, der in den Speisen mit gegart wird. Petersilie kann man im Frühjahr und im Sommer, etwa ab August aussäen. Die Saat läuft dann schneller auf als im Frühjahr. Petersilie liebt feuchten, nährstoffreichen Boden. Auf Grund der langen Keimdauer von 5 bis 8 Wochen sollte man darauf achten, dass die Saat immer feucht gehalten wird.

Petersilie 'Forest Green' [*Petroselinum crispum*] nicht so stark gekrauste Sorte.

Petersilie 'Mooskrause' [*Petroselinum crispum*] Standard unter den gekrausten Sorten.

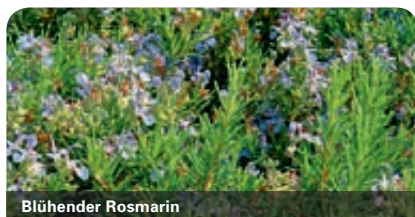
Italienische Petersilie [*Petroselinum crispum* v. *neapolitanum*] glatte Petersilie mit bestem Aroma.

Rosmarin

Rosmarinus officinalis

Auf Grund seiner duftenden, zartblauen Blüten auch »Tau des Meeres« genannt, ist er eine der bekanntesten mediterranen Pflanzen. Rosmarin ist mehrjährig, immergrün, die nadligen Blätter und zarten Blüten sind essbar. Er kann auch in unseren Lagen bis 1,50m hoch werden und erreicht so auch bei uns südländische Größe. Rosmarin gehört zu den verholzenden Stauden. Um das Wachstum seinen natürlichen Bodenverhältnissen anzupassen, sollte er eher auf kargen, nährstoffarmen Böden stehen.

In unseren Breiten benötigt er Winterschutz. Dafür kann man ihn mit Stroh oder Reisig einpacken. Als Kübelpflanze sollte man ihn hell und frostfrei überwintern und nur soviel gießen, dass der Wurzelballen nicht austrocknet. Im Frühjahr kann man alte Pflanzen verjüngen, indem man abgestorbene Triebe herausschneidet und die verbleibenden Triebe um die Hälfte einkürzt. Das führt zu kräftigem Neuaustrieb.



Neuerdings bieten Spezialgärtnereien ein breites Sortiment an Züchtungen an, die zum Sammeln anregen: 'Blauer Toskaner' eine Sorte mit tiefblauen Blüten, 'Majorca Pink' mit säulenförmigem Wuchs, 'Veitshöchheim', eine robuste, bayerische Auslese, die sehr winterhart ist. Rosmarin sollte man als größere, kompakte Pflanze kaufen. Er eignet sich besonders als dekorative Kübelpflanze auf der Terrasse. Dafür sollte er einen sonnigen Platz erhalten.



Salbei

Salvia officinales

Die große Familie der Salvien umfasst etwa 800 Arten, wovon viele durch ihre außergewöhnlichen Blatt- und Blütenfarben auffallen. Die lateinische Bezeichnung von Salbei leitet sich von *salvare* (heilen) ab. Salbei war schon im Mittelalter eine bekannte Heilpflanze. Salbei ist hervorragend geeignet, um im Garten trockene und sonnenverbrannte Standorte zu begrünen. Im Sommer sind die verschiedenen Sorten unübertroffene Dauerblüher. Eine Decke aus Mulchmaterial wird gern angenommen. Salbei ist mehrjährig und immergrün. Die Blüten und Blätter sind essbar. Es empfiehlt sich, Salbei als Topfpflanze zu kaufen. Durch die starken ätherischen Öle findet Salbei in der Wundheilung, zum Gurgeln, bei Halsentzündungen und als Teepflanze Verwendung. Als Würzkräuter werden die Blätter gern für Fisch, Lamm und Leber eingesetzt.

Ananassalbei [*Salvia rutilans*] die karminroten Blüten erscheinen im Spätsommer



bis Oktober, sie sind essbar, Blätter und Blüten ergeben leichten Haustee.

Purpursalbei [*Salvia officinales* 'Purpurascens'] purpurrote Blätter, als Pflanze eher niedrig.

Salbei [*Salvia officinales* 'Extrakta'] hoher Gehalt an ätherischen Ölen, viel Blattwerk.

Kriechender Salbei [*Salvia nevadensis*] kleinblättrige Art mit viel Aroma, flacher Wuchs, geeignet auch für Steingärten.



Oregano und Majoran

Origanum vulgare und Origanum majorana

Oft werden beide miteinander verwechselt, da sie der gleichen Pflanzengattung angehören. Der Echte Majoran wird bei uns aufgrund fehlender Winterhärte einjährig gezogen und im Handel als reine Art angeboten. Er lässt sich vom Oregano gut während der Blütezeit unterscheiden. Die Blüten des Majorans sind zu kleinen Büscheln zusammengefasst. Die Aussaat von Majoran kann ab Mitte Mai ins Freiland erfolgen. Erntet man Majoran kurz bevor sich die Blüte geöffnet hat, erreicht man das volle Aroma. Ein Rückschnitt nach der ersten Ernte lässt die Pflanzen erneut austreiben.

Im Garten stehen beide Arten am besten in voller Sonne auf trockenem Boden oder am Hang. Oregano wird in verschiedenen Arten und Sorten angeboten. Beim Kauf von Jungpflanzen sollte man darauf achten, dass sie kräftig und abgehärtet sind. Die Pflanzung ins Freiland erfolgt dann nach den letzten



Nachtfrösten. Oregano ist ein idealer Partner für Mischkultur mit Möhren und Kohl.

Die Blätter beider Pflanzen sind sehr aromatisch und eignen sich besonders für kräftige Suppengerichte, Pizza, Tomaten und Fleischgerichte. Darüber hinaus hilft Inhalieren von Majorandämpfen bei Bronchitis und verstopfter Nase.

Mexikanischer Oregano [*Poliomintha longiflora*] rosa Blüten, kräftig im Aroma
Sibirischer Oregano [*Origanum vulgare* ssp.] Polsteroregano

Kirgisischer Oregano [*Origanum tyttantum*] grossblättrige Sorte



Thymian



Tipps für die Küche

Thymian vulgaris

Die Heimat des Thymian ist das westliche Mittelmeer. Diese krautige Pflanze wächst dort an felsigen Hängen und an Wegrändern. Thymian lässt sich gut in Steingärten und an Hängen einordnen. Sein polsterartiger Wuchs verlangt wenig Rückschnitt. Einige Sorten verholzen von innen, dann sollte man die kahlen Zweige herausschneiden. Auch beim Thymian gibt es Sorten mit verschiedenen Aromen und Laubfarben. Der Wuchs kann wie beim Französischen Thymian aufrecht und knorrig sein, die meisten Arten bilden aber Polster und eignen sich dadurch für Duftstrassen oder Kräuterpolster.

Thymian lässt sich für viele italienische Gerichte verwenden. Aufgrund seines Gehaltes an ätherischen Ölen ergibt Thymian einen wohlschmeckenden Tee.

Zitronenthymian [*Thymus citrodorus*] grüne, runde Blätter

Orangenthymian [*Thymus fragrantissimus*] wüchsig, graublättrig

Zwergthymian [*Thymus vulgaris*] kompakte Sorte

Mittelmeerkräuter machen Karriere in der Küche

Tipps: Aroma

Alle Kräuter aus dem Mittelmeerraum haben ein starkes Aroma. Zuviel davon übertönt den Eigengeschmack von Speisen. Deshalb müssen sie stets vorsichtig dosiert werden.

Tipps: Kräuter der Provence

Unter diesem Namen werden Kräutermischungen angeboten, wie sie gern in Südfrankreich Verwendung finden. Rosmarin, Thymian, Salbei, Basilikum und Lavendel sind auch dabei.

Tipps: Bouquet Garni

Petersilienstängel ohne Blätter, 1 Zweig Thymian, 2 grüne Lauchblätter, 1 Lorbeerblatt, alles mit Küchengarn verschnüren
→ für Fischsud Estragon und Zitronenschale

→ für Fleisch und Wild Sellerie, Rosmarinzweig und Orangenschale hinzufügen.



Tipp: Würzöle

Rosmarin, Thymian, Salbei und Oregano eignen sich gut zum Aromatisieren von neutralem Pflanzenöl. Dafür werden ein paar Zweige in eine dekorative Flasche gesteckt, mit Öl aufgefüllt und in der Sonne ein bis zwei Wochen ziehen gelassen. Wenn man mag, kann man Knoblauch, Chili oder Pfefferkörner mit hinein geben.

Diese Öle eignen sich besonders für Tomatensalat, oder zum Bestreichen von Grillfleisch.

Tipp: Kräuternessig

Weinessig eignet sich am besten für selbstgemachten Kräuternessig. Geben Sie Basilikum, Petersilie, Estragon, Pimpinelle, Dill- oder Fencheldolden in hübsche Flaschen und Karaffen. Lassen Sie den Essig zwei Wochen auf einer warmen Fensterbank ziehen.

Tipp: Pesto – Italiens schönste Soße

Basilikum hat sich erst vor wenigen Jahren einen festen Platz unter den Frischekräutern erobert. Es ist die perfekte italienische Kombination mit Tomaten oder Nudelgerichten. Um das Basilikum zu konservieren, gibt es ein einfaches Rezept, das Pesto. Man hackt eine Tasse Basilikumblätter, zwei Knoblauchzehen und einen EL Pinienkerne und verreibt alles in einem Mörser zu einer Paste. Nach und nach gibt man je drei EL Parmesan und Olivenöl dazu und verrührt alles solange, bis eine sämige Paste entstanden ist.

Tipp

Am ersten Wochenende im Juli findet jährlich der Pillnitzer Gartentag statt. Hier kann man sich bei Experten Rat über den Kräuteraanbau und deren Verwendung sowie über andere gartenbauliche Themen holen.

Weitere Informationen können im Internet unter www.smul.sachsen.de/lfl oder www.gartenakademien.de abrufen.

Impressum

Herausgeber

Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft
August-Böckstiegel-Straße 1, 01326 Dresden
www.landwirtschaft.sachsen.de/flf

Redaktion

Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft
Fachbereich Gartenbau, Barbara Schön
Tel (0351) 2612-721, Fax (0351) 2612-704
barbara.schoen@smul.sachsen.de

Literatur

Verzeichnis liegt beim Verfasser vor

Gestaltung

www.sandstein.de

Fotos

Barbara Schön, www.sandstein.de,
www.shutterstock.de, www.fotolia.de

Druck

Medienhaus Lißner, Dresden

Redaktionsschluss

Dezember 2007

Auflagenhöhe

5000 Exemplare

Bestelladresse

Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft
Fachbereich Gartenbau, Gerd Großmann
Tel (0351) 2612-411, Fax (0351) 2612-489
gerd.grossmann@smul.sachsen.de

(Für alle E-Mail Adressen gilt:

Kein Zugang für elektronisch signierte sowie
für verschlüsselte elektronische Dokumente)

Verteilerhinweis

Diese Informationsschrift wird von der Sächsischen Staatsregierung im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlhelfern zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für alle Wahlen.