

GARDEN ~~~~~ GUIDE

**WILD  
KRAUT  
AM  
PEL**

*Jutta Over*

KOSMOS

# Unterwegs mit dem GardenGuide

In diesem Buch findet ihr Porträts der Wildkräuter, die sich häufig spontan in Gärten einfinden oder sogar von Anfang an vorhanden sind. Bei jeder Art gibt es Angaben zum typischen Erscheinungsbild, zum Boden und zum Nutzen für die Tierwelt. Außerdem erhaltet ihr Tipps, wie ihr diese Pflanze verwenden könnt oder wie ihr sie wieder loswerdet. Zur schnellen Orientierung ist jeder Pflanze eine **AMPELFARBE** zugeordnet.

## GardenGuide – Wissen

<b>VOM GELASSENEN UMGANG MIT WILDKRÄUTERN:</b> Fördern, dulden oder jäten?	6
<b>FÜR EINEN GESUNDEN BODEN:</b> Wundpflaster der Natur	10
<b>ZEIGERPFLANZEN:</b> Was Wildkräuter über den Boden erzählen	12
<b>GESUNDE WILDPFLANZEN:</b> Kostenlose Kost	14
<b>NEOPHYTEN:</b> Invasion hinterm Gartenzaun	18
<b>ROTE AMPEL – WEG DAMIT!</b> Wie wird man das „Grüngut“ los?	22
<b>NICHT DAS GRAS WACHSEN HÖREN!</b> Ein Garten ist weder Wald noch Wiese	26
<b>PFLANZENFAMILIEN:</b> Die grüne Verwandtschaft	30

## GardenGuide – Inspiration

<b>WILDE KOST:</b> Rezepte für die Naturküche	48
<b>WENN PFLANZEN SICH IHREN PLATZ AUSSUCHEN:</b> Die zahmen Vagabunden	66
<b>HAUSPAPOTHEKE:</b> Kräutertees selbst mischen	102
<b>MEINE ERFAHRUNGEN:</b> Smoothies	122

## Die Wildkräuter von A bis Z ab Seite 34

Schön, dass du da bist!

Dich behalte ich im Auge!

Für dich ist leider kein Platz hier!

**GRÜN:** Diese Pflanzen stellen eine Bereicherung dar, als Wildgemüse, als Bienenweide und meistens auch als Augenweide.

**GELB:** Diese Pflanzen stören nicht besonders, einige sind sogar in der Küche verwendbar. Im Auge behalten solltet ihr sie aber, damit sie mit der Zeit nicht überhandnehmen.

**ROT:** Das sind Problempflanzen, die gründlich entfernt werden sollten. Wichtig: In der Natur hat selbstverständlich jede Pflanze ihre Berechtigung. Alle Pflanzen mit grünen Blättern oder Stängeln binden Kohlendioxid, produzieren Sauerstoff, lockern mit ihren Wurzeln den Boden und bieten Kleintieren Nahrung und Lebensraum. Aber im begrenzten Raum des Gartens sollten allzu raumgreifende Arten rechtzeitig zurückgedrängt werden.



**HINWEIS** Je nach Boden, Klima und Bewirtschaftung kann es Abweichungen von der hier vorgenommenen Einschätzung geben. Eine „Rote-Ampel-Pflanze“ ist auf einem mageren, kalkhaltigen Boden möglicherweise weniger raumgreifend. Dagegen kann eine hier als „gelb“ oder „grün“ eingestufte Art unter bestimmten Bedingungen lästig werden. Die besondere Dynamik eines Gartens zu begreifen und sanft zu lenken, darin liegt das Spannende bei der Beschäftigung mit dem eigenen kleinen Paradies.

## ZEIGERPFLANZEN

# Was Wildkräuter über den Boden erzählen



Aurorafalter

Auf stickstoffreichen Böden wächst die Knoblauchsrauke.

**GENÜGSAM ODER ANSPRUCHSVOLL?** Jedes Lebewesen hat bestimmte Ansprüche an seine Umwelt, keine Pflanze ist zufällig an einem Ort. Dabei gibt es empfindsame Diven, denen kaum ein Platz gut genug ist, und Vagabunden, die mit fast jedem Standort vorliebnehmen. Torfmoose etwa wachsen nur auf nassem Torf, das Wasser sollte etwa so sauer sein wie Essigsäure. Wird der Boden trocken gelegt und gedüngt, gehen sie ein. Weit verbreitete, häufige Kräuter wie die Schafgarbe dagegen sind anspruchs-

los und kommen auf vielen Böden zurecht.

Anders herum könnt ihr aus der Anwesenheit bestimmter Pflanzen, die in eurem Garten besonders häufig auftreten, Schlüsse auf die Bodenbeschaffenheit ziehen. Brennnesseln, Giersch und Knoblauchsrauke stehen für einen hohen Stickstoffgehalt. Die Vogelmilch liebt lockeren Humusboden, während Schachtelhalme sich gern dort ausbreiten, wo der Boden verdichtet ist. Und der Kleine Sauerampfer heißt nicht nur so, sondern er liebt auch saure Böden. Solche Pflanzen, die typisch für bestimmte Bodeneigenschaften sind, werden Zeigerpflanzen genannt.



Acker-Schachtelhalme wächst auf verdichteten und herbizid-belasteten Böden.

## Bodenprobe

Noch mehr Informationen über euren Gartenboden bekommt ihr durch eine Bodenanalyse, die ihr bei verschiedenen Labordiensten in Auftrag geben könnt (siehe S. 140). Das kann hilfreich sein, wenn in bestimmten Bereichen des Gartens einfach gar nichts wachsen will oder sich immer wieder bestimmte Krankheiten und Mangelerscheinungen zeigen. In vielen Fällen geben euch aber die Pflanzen, die sich in eurem Garten von allein ansiedeln, bereits wertvolle Hinweise.

## BODENTYPEN

*In jedem Pflanzenporträt ist ein Hinweis zum Boden zu finden. In die Garten-Tipps sind diese Erkenntnisse mit eingeflossen.*



Bodenprobe

# Braunelle

*Prunella vulgaris*

**FAMILIE:** Lippenblütler

**BLÜTEZEIT:** Juni bis Oktober

**BODEN:** ausgewogener Gartenboden

**ROBUST** Auf einem Golfplatz werdet ihr sie nicht finden, aber wenn ihr einen kräuterreichen Rasen habt, ist sie mit ihren leuchtend violetten Blüten bestimmt dabei. Ähnlich wie Gänseblümchen nimmt sie es nicht übel, gemäht oder auch mal getreten zu werden.

**DER NAME IST PROGRAMM** Die Braunelle hat ihren Namen von den braunen Hochblättchen, die an der Blütenähre übrig bleiben, wenn die Pflanze schon verblüht ist. Die kurzen Blütenähren stehen aufrecht und ragen über die ansonsten niederliegenden Triebe hinaus. Ein wenig erinnern die Blüten an kleine Salbeiblüten – schließlich ist die Braunelle mit dem aromatischen Mittelmeerkraut verwandt.

**SURVIVAL-FOOD** Junge Blätter können in Smoothies oder Kräutersuppen verwendet werden.

**INSEKTENMAGNET** Wichtiger Pollen- und Nektarspender für Wildbienen und Schmetterlinge.



Ochsenauge auf Braunelle

## AUS GRÜN WIRD BUNT

Wollt ihr euren Rasen in eine blütenreiche Bienenweide umwandeln? Einfach nicht mehr düngen, den Rasenschnitt abräumen und dadurch niedrig wachsende, blühende Kräuter wie Weißklee, Braunelle und Gänseblümchen fördern.



Die Blätter an den Blütenstängeln sind etwas anders geformt als die Grundblätter (siehe linke Seite).



In den fast geschlossenen Blüten entfalten sich die schwarzen Samen.

## Floh-Knöterich

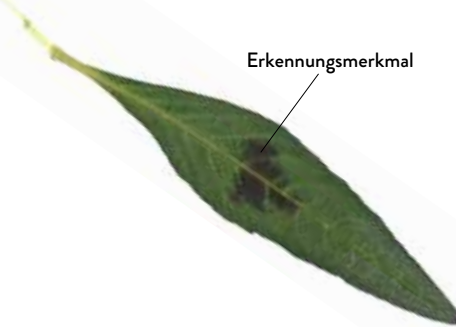
*Persicaria maculosa*

**FAMILIE:** Knöterichgewächse

**BLÜTEZEIT:** Juli bis Oktober

**BODEN:** stickstoffreich

Erkennungsmerkmal



**ÄHNLICHKEITEN** Es ist gar nicht so einfach, den Floh-Knöterich als wildes Kraut zu identifizieren, denn es gibt inzwischen eine Reihe von Gartenformen wie den Kerzen- und den Schnecken-Knöterich, die ähnlich aussehen. Vielleicht ist der etwas unordentliche, halb niederliegende, halb aufrechte Wuchs ein Hinweis auf sein Vagabundendasein. Und dass er Flöhe hat – jedenfalls sehen seine Samen so aus. Ihr könnt ihm auch an Wegrändern, auf Brachflächen und Äckern begegnen.

**INDIVIDUALISTEN** Die Blütenkerzen werden bis zu 6 cm lang und fingerdick. Sie variieren in der Farbe, es gibt Pflanzen mit grünlichen, weißen, hellrosa oder dunkelrosa Blüten. Die winzigen Einzelblüten scheinen immer geschlossen zu sein. Markantestes Merkmal der Art ist ein fast immer vorhandener brauner oder purpurroter Fleck auf jedem Blatt. Der kann blass oder kräftig ausgebildet sein und ist meist dreieckig oder herzförmig.

**GRÜNER PFEFFER** Die jungen Blätter schmecken pfeffrig scharf. Fein gehackt können sie sparsam zum Würzen genutzt werden.

**RAUPENFUTTER** Von den Blättern des Floh-Knöterichs ernähren sich die Raupen der Flohkrauteule, der Knöterich-Seidenglanzeule und anderer Schmetterlinge mit fantastischen Namen.

**ÄHNLICHE ART** Der Ampfer-Knöterich (*Persicaria lapathifolia*) ist sehr ähnlich, aber mit feinen, nur unter der Lupe sichtbaren Drüsen bedeckt. Er kann ebenfalls in kleinen Mengen zum Würzen verwendet werden.

**SCHÖN, ABER EINNEHMEND**

Entfernt den Floh-Knöterich besser, bevor er Samen bildet und sich zu breit macht!



So jung lässt er sich noch gut jäten.

## Rote Taubnessel

*Lamium purpureum*

**FAMILIE:** Lippenblütler

**BLÜTEZEIT:** März bis Oktober

**BODEN:** stickstoffreich

**FRÜHBLÜHER** Die bis zu 30 cm große Rote Taubnessel ist in den letzten Jahren häufiger geworden. Immer früher blüht sie in Gärten, auf Äckern und Schuttplätzen – in frostfreien Wintern sogar noch zu Weihnachten. Die frühe Blüte ist fantastisch für Hummeln, die mit ihrem dicken Pelz meist vor den Bienen mit dem Ausschwärmen beginnen.

**TAUBE NESSEL** Die Blätter dieser Nessel brennen nicht, daher der Name. Sie sitzen am vierkantigen Stängel paarweise gegenüber. Nach oben hin werden sie immer kleiner und sind oft lilafarbig getönt. In den Achseln der oberen Blätter sitzen die Blüten, die – wie bei dieser Pflanzenfamilie üblich – eine Oberlippe und eine Unterlippe haben. Die Oberlippe ist helmförmig gewölbt, die Unterlippe gespalten.

**LECKER** Von allen Taubnesselarten können die jungen Blätter und Triebe, auch mit Blüten, für Smoothies, Suppen und Aufläufe verwendet werden. Sie sind leicht zu ernten und schmecken sehr mild. Die Blüten schmücken Salate und Sommerdrinks.

**GUT FÜR ALLE** Wo viele Taubnesseln blühen, kehren die Hummeln gern ein. Lasst das insektenfreundliche und gesunde Kraut einfach wachsen und erntet es gelegentlich ab.



### HEILKRÄFTIGE SCHWESTER

Weiße Taubnesseln (*Lamium album*) sind größer und ähneln noch stärker den Brennnesseln, mit denen sie oft zusammen an Wegrändern und Hecken wachsen.



Verwandte Art

Weiße Taubnessel (links) und Brennnessel (rechts)