

Kraut vergeht nicht

Basilikum und Co. aus dem Supermarkt gelten oft als kurzlebig. Doch mit den richtigen Handgriffen lassen sich viele Kräuter **ERFOLGREICH WEITERKULTIVIEREN** – wenn man ihre Bedürfnisse kennt.

Ein Topf Basilikum für das Pesto, etwas Petersilie für die Kartoffeln oder Schnittlauch fürs Rührei: Frische Kräuter gehören für viele Menschen zum regelmäßigen Einkauf dazu. Wer die Pflanzen anschließend weiterziehen möchte, stellt jedoch oft fest, dass sie im Garten oder auf dem Balkon deutlich schlechter wachsen als erhofft. Dabei müssen Supermarkt-Kräuter nicht zwangsläufig eingehen. Nach Erfahrung von Nadja Krause, Leiterin der Niedersächsischen Gartenakademie bei der Landwirtschaftskammer Niedersachsen, lassen sich viele Kräuter durchaus erfolgreich weiterkultivieren. Häufig liege das Problem demnach nicht an den Pflanzen selbst, sondern daran, dass viele Verbraucherinnen und Verbraucher die Bedingungen unterschätzen, unter denen die Kräuter produziert werden. „Das, was für den Supermarkt produziert wird, steht im Gewächshaus, da ist alles optimiert“, sagt Krause. Temperatur, Nährstoffversorgung und Wassergaben seien genau auf die Bedürfnisse der Pflanzen abgestimmt, damit sie möglichst schnell wachsen. Die Pflanzen werden dabei mit Blick auf eine schnelle Vermarktung produziert. Das bedeutet jedoch nicht, dass sie nach dem Kauf nicht weiterwachsen können. Viele Käuferinnen und Käufer übersehen häufig ein wichtiges Detail: „In diesen Töpfchen sind wahnsinnig viele Pflanzen drin“, so Krause. Das habe einen einfachen Grund. Wer einen Topf Basilikum kauft, möchte möglichst viel Ernte auf einmal erhalten – etwa für Pesto oder einen Salat.



Weiterkultivieren: Basilikum aus dem Supermarkt geht zu Hause oft schnell ein – aber das muss nicht sein.
Foto: Pixabay/Mondgesicht

Deshalb werden die Kräuter beispielsweise dicht ausgesät. Für die Pflanzen selbst bedeutet die Enge jedoch Konkurrenz um Licht, Wasser und Nährstoffe. Deshalb würde die Expertin einen Kräutertopf niemals komplett so einpflanzen, wie er verkauft wird. „Aus einer Topfpflanze mache ich tatsächlich drei oder sogar vier Pflanzen.“ Dazu nimmt sie den Wurzelballen vorsichtig auseinander und setzt die einzelnen Pflanzenteile getrennt wieder ein. So haben die Kräuter deutlich mehr Platz zum Wachsen. Ein weiterer wichtiger Punkt: Wer die Kräuter auspflanzen möchte, sollte Krause zufolge

schon vor dem Einpflanzen einen Teil der Blätter nutzen. Der Grund: Nach dem Umsetzen muss die Pflanze zunächst neue Wurzeln bilden. Befindet sich gleichzeitig sehr viel Blattmasse an der Pflanze, muss sie diese weiterhin versorgen. Deshalb empfiehlt Krause, einen Teil der Blätter bereits zu verwenden. Anschließend werden die Pflanzen geteilt, eingepflanzt und in der Anwuchsphase regelmäßig gegossen. Aber nicht alle Kräuter verhalten sich beim Auspflanzen gleich. Während Petersilie oder Schnittlauch vergleichsweise robust sind, gilt vor allem Basilikum als empfindlich. Das liegt

Krause zufolge vor allem an seinen Ansprüchen an Temperatur und Standort. „Wenn man den einfach raus ins Beet pflanzt, vielleicht auch noch auf die Westseite, wo richtig schön der Wind pfeift, das mag der gar nicht“, sagt Krause. Die beliebte Supermarkt-Sorte Genoveser-Basilikum sei etwa sehr wärmeliebend. Besonders wohl fühle sie sich an geschützten, sonnigen Standorten. Krause pflanzt Basilikum gern zusammen mit Tomaten aus. Dort profitieren beide Pflanzen von ähnlichen Ansprüchen an Wasser und Nährstoffe. Wer keinen geschützten Platz anbieten kann, sollte laut Krause

eher auf robustere Strauchbasilikum-Sorten zurückgreifen. Diese kämen mit Wind und niedrigeren Temperaturen deutlich besser zurecht. Ob Supermarkt-Kräuter langfristig wachsen, hängt der Expertin zufolge vor allem davon ab, wie sie nach dem Kauf behandelt werden. Neben dem Teilen der Pflanzen spielt dabei auch die richtige Ernte eine wichtige Rolle. Beim Basilikum etwa sollten immer die Triebspitzen geerntet werden, statt einzelne Blätter abzuzupfen. „Man muss wissen, wie Basilikum weiter wächst“, sagt sie. Wer die Triebspitzen erntet, regt die Bildung neuer Triebe an. Wer richtig ernte, könne Basilikum außerdem oft über Monate nutzen, betont Krause. Ihren eigenen Basilikum erntet sie regelmäßig bis in den Herbst hinein. Erst wenn die Temperaturen dauerhaft unter etwa 10 Grad fallen, werde das Wachstum deutlich langsamer, so die Expertin. Ihre Ratschläge gelten aber nicht nur für Basilikum. Auch Petersilie und Schnittlauch lassen sich laut Krause gut weiterkultivieren. Wie beim Basilikum empfiehlt sie auch hier, dicht besetzte Töpfe nach dem Kauf zu teilen. Vor allem Petersilie müsse sich nach dem Auspflanzen oft erst neu etablieren. Die Pflanze bilde normalerweise eine vergleichsweise lange Wurzel, die sich im engen Verkaufstopf nur begrenzt entwickeln könne. Nach dem Umsetzen müsse sie deshalb zunächst Energie in das Wurzelwachstum investieren. „Auch da würde ich den Topf immer teilen, wenn der sehr voll

ist“, sagt Krause. Zudem empfiehlt sie, vor dem Auspflanzen einen Teil der Blattmasse zu entfernen. „Die Wurzelbildung soll natürlich angeregt werden – und dies wird schwer, wenn oben viel Blattmasse drauf ist, die versorgt werden muss.“ Zudem haben nicht alle Kräuter dieselben Ansprüche. Während Basilikum, Petersilie und Schnittlauch vergleichsweise

„Aus einer Topfpflanze mache ich tatsächlich drei oder sogar vier Pflanzen.“

Nadja Krause
Leiterin der Niedersächsischen Gartenakademie bei der Landwirtschaftskammer Niedersachsen

viele Nährstoffe benötigen, bevorzugen mediterrane Kräuter eher Rosmarin oder Thymian eher magere und trockene Bedingungen. Wer alle Kräuter gemeinsam in einen Balkontopf setzt, schafft deshalb nicht für jede Pflanze ideale Bedingungen. „Die Kräuter, die mehr Dünger brauchen und die gerne auch ein bisschen mehr Wasser hätten, würde ich extra pflanzen“, rät die Expertin. Rosmarin und Thymian sollten deshalb möglichst nicht gemeinsam mit Basilikum, Petersilie oder Schnittlauch kultiviert werden. Die mediterranen Kräuter kämen mit deutlich weniger Wasser und Dünger aus. „Die wachsen tatsächlich mit weni-

ger deutlich besser“, betont Krause. Ob die Kräuter später gut anwachsen, entscheidet sich mitunter schon beim Kauf. Die Akademie-Leiterin empfiehlt, die Pflanzen vor dem Griff ins Regal genau anzuschauen und auf Schimmel unter der Transportfolie, braune Flecken oder andere Schäden zu achten. Vor allem Basilikum könne zusätzlich besonders empfindlich auf Kälte reagieren. Werde die Pflanze im Winter oder zeitigen Frühjahr zu niedrigen Temperaturen ausgesetzt, zeige sich das häufig später durch braune Flecken oder Wachstumsprobleme. Das könne Krause zufolge auch schon beim Transport vom Supermarkt nach Hause passieren. Auch die Erde sollte weder völlig ausgetrocknet noch dauerhaft nass sein. „Trocknet der Wurzelballen zu stark aus, kann die Pflanze schnell Schaden nehmen – umgekehrt kann dauerhaft nasse Erde Pilzprobleme begünstigen“, so Krause. Ihr wichtigster Rat lautet deshalb: Nach dem Kauf die Kräuter möglichst schnell aus der Folie nehmen, teilen und nicht dauerhaft im Verkaufstopf belassen. Dass Basilikum, Petersilie oder Schnittlauch aus dem Supermarkt nach kurzer Zeit eingehen, sei der Expertin zufolge keineswegs zwangsläufig. Entscheidend sei weniger, wo die Kräuter gekauft wurden, sondern wie sie anschließend gepflegt werden. Mit dem richtigen Standort, ausreichend Platz und einer passenden Ernte lassen sich viele Pflanzen noch über Monate weiterkultivieren.

Knick und Co.

Wenn der Gartenschlauch zum Garten passt, läuft es mit dem Gießen. Es gibt aber auch Alternativen zum Wässern.

Wie weit sind meine Pflanzen weg vom Wasseranschluss? Diese Frage sollte man sich stellen, wenn man einen Gartenschlauch anschafft. Denn dessen Länge ist nicht nur eine Frage der Bequemlichkeit: Ein zu kurzer Schlauch belastet Kuppelungen und Anschlüsse, weil ständig Zug darauf liege, so der TÜV Süd. Auch ein deutlich zu langer Schlauch könne problematisch sein: Denn der ist nicht nur schwerer zu handhaben und kann zur Stolperfalle werden – er knickt auch leichter ein. Der TÜV Süd rät beim Schlauchkauf auf die Herstellerangaben zu Berstdruck und Betriebsdruck (in bar) zu achten. Der Betriebsdruck zeigt an, für welchen Wasserdruck der Schlauch im Alltag ausgelegt ist. Der Berstdruck sollte deutlich darüber liegen, damit der Schlauch auch kurzfristige Druckspitzen aushält.



Gießen ohne Zerren und Stolpern: Ein Gartenschlauch sollte zur Entfernung der Pflanzen vom Wasseranschluss passen.
Foto: Christin Klose/dpa

Überhaupt kann man sich fragen, ob ein Gartenschlauch die beste Wahl ist. Wer etwa Kübelpflanzen, Beete oder Hecken wässern will, ist mit einem Tropfbewässerungsset womöglich besser beraten. Das gibt das Wasser über individuell einstellbare Tropfdüsen langsam und

bodennah ab. Der Vorteil laut TÜV Süd: Die Feuchtigkeit gelangt direkt an die Wurzeln der Pflanzen. Es verdunstet weniger Wasser. Und auch Wasserverluste durch überlaufende Töpfe oder Untersetzer erübrigen sich damit.

Für Rasenflächen kommen Regner infrage. Für rechteckige Flächen eignet sich etwa ein Schwenkregner oder ein Viereckregner mit einem länglichen Schwenkarm mit mehreren Düsen. Sollen bogige Rasenverläufe oder kleine Rasenflächen gegossen werden, sind Kreis- oder Teilkreisregner eine gute Idee. Außerdem sollte der Regner einstellbar sein. Sonst werden womöglich Wege, Fassaden oder Nachbargrundstücke unnötig bewässert. Um herauszufinden, ob ausreichend oder zu viel Wasser im Rasen ankommt, sollte man bei der ersten Nutzung eines neuen Regners einen Regenmesser aufstellen. Rasen auf Sandboden sollte bei Trockenheit alle drei bis vier Tage mit zehn bis 15 Litern Wasser pro Quadratmeter versorgt werden. Bei Lehm Boden reicht eine Bewässerung pro Woche mit 15 bis 20 Litern pro Quadratmeter aus.

Hingucker auf dem Teller

Blüten machen jedes Gericht zu etwas Besonderem – aber nicht jede ist genießbar. Diese Exemplare können Sie bedenkenlos essen.

Das Auge isst bekanntlich mit. Zum besonderen Hingucker werden Salate, Suppen und Co., wenn man sie mit essbaren Blüten garniert. „Sie bringen nicht nur Farbe auf den Teller, sondern auch echt leckere Aromen“, sagt Katharina Holthausen, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. Doch nicht alles, was blüht, ist bedenkenlos essbar. „Deshalb sollte man nicht einfach jede Blüte essen, sondern genau wissen, um welche Pflanze es sich handelt.“ Geeignet sind etwa Blüten von Kräutern wie Salbei, Schnittlauch, Borretsch, Kapuzinerkresse, Bohnenkraut und Thymian. Auch die Blüten zahlreicher Zier- und Wildpflanzen kann man essen – etwa Lavendel, Gänseblümchen, Löwenzahn, Wiesen-schaumkraut und Gundermann. Ebenso Rosen, Veilchen, Begonien, Dahlien, Herbstastern, Duftgeranien, Gladiolen, Kornblumen, Ringelblumen, Schlüs-

selblumen, Holunder- und Zuchiniblüten. „Für Unerfahrene kann ein Pflanzenratgeber sinnvoll sein, weil manche Blüten essbaren Arten täuschend ähnlich sehen, die aber gar nicht essbar sind“, empfiehlt Holthausen. Nicht bei allen Kräutern kann man einfach so auch die Blüten essen. Die Verbraucherzentrale warnt etwa vor blühender Petersilie. Denn während der Blüte enthält sie mehr ätherische Ö-

Zahlreiche Blüten von Kräutern, Zier- und Wildpflanzen eignen sich hervorragend als dekorative und aromatische Ergänzung für Speisen.
Foto: Christin Klose/dpa

bestandteile, die in größeren Mengen mitunter gesundheitsschädlich sein können. Auch die Blätter schmecken dann bitterer und sind nicht mehr so gut für die Küche geeignet. Die Verbraucherschützer weisen außerdem darauf hin, dass man nur ungespritzte Blüten verzehren sollte. Gewissheit darüber hat, wer essbare Blüten selbst im Garten oder auf dem Balkon anbaut. Entsprechendes Saatgut kann man im Handel kaufen. In freier Wildbahn gilt: Wildlebende Pflanzen darf man nur „in geringen Mengen für den persönlichen Bedarf“ sammeln, nicht also in Massen oder zum Verkauf – so regelt es das Bundesnaturschutzgesetz. Arten, die unter Naturschutz stehen, darf man gar nicht pflücken, dazu zählen etwa Schlüsselblumen. Der eigene Anbau ist also auch unter diesem Gesichtspunkt die beste Option.

Mehr Physiotherapeuten - noch schnellere Termine!

+

Krankengymnastik am Gerät

+

Funktionstraining Trockengymnastik

+

Physiotherapie KG/MT/MLD uvm.!

➔

Hausbesuche auch möglich!

+

Unser Team wächst weiter: Bis Jahresende kommen 6 weitere Vollzeit-Therapeuten dazu – mehr Kapazität, schnellere Termine für Sie!

Physiotherapie Termin innerhalb von 24-48 Stunden!

info@physioplus-ricklingen.de

0511/89854960

0170/2990999

auch über Whatsapp erreichbar!

www.physioplus-ricklingen.de

Göttlinger Chaussee 83 30459 Hannover

Kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür + barrierefrei

Scannen + informieren

PHYSIO PLUS

RICKLINGEN

center

PHYSIO PLUS

20882101_002626