



Michèle Brunmeier  
Stephanie Friedrich

# NATÜRLICH

Ideen aus der Kräuter-  
und Blumenwerkstatt





The book cover features a close-up photograph of a copper bowl filled with various herbs and flowers, resting on a dark, textured surface. The background is dark and out of focus, creating a moody atmosphere. The text is overlaid on the upper half of the image.

Michèle Brunmeier  
Stephanie Friedrich

# NATÜRLICH

Ideen aus der Kräuter-  
und Blumenwerkstatt

Verlag Freies Geistesleben



# INHALT

## EINLEITUNG

### DER ANFANG UND DER ANBAU VON KRÄUTERN

Heilkräuter & Blumen

Die Kultivierung von Arzneipflanzen und 8  
Anbauanleitungen

Samenanzucht im Freiland und im Haus

Erde – die Basis für gutes Pflanzenwachstum

Heublumen – Wirkung und Anwendung

### KRÄUTER UND BLÜTEN TROCKNEN

Ernten, trocknen und aufbewahren

Upcycling-Projekt: Trockenkiste bauen

Blumen pressen mit der Blumenpresse

### AUGEN- UND GAUMENSCHMAUS MIT BLÜTEN UND KRÄUTERN

Mit Kräutern und Blumen liebevoll gestalten

Blüten-Kräuter-Salz

Kapuzinerkresse-Pesto

Lavendelkekse mit Blütendekor

Schokoladige Rosmarinkekse

Kräutertee-Rezepturen selbst mischen

## MIT KRÄUTERN UND BLUMEN FÄRBEN UND DRUCKEN

Stoffe und Garne mit Pflanzen färben

Sonnendruck

Blüten «hämmern» Naturdruck - Tataki Zomé

## RÄUCHERN MIT KRÄUTERN UND BLUMEN

Geschichte des Räucherns

Verschiedene Möglichkeiten des Räucherns

Anwendungsbereiche des Räucherns

Räuchermischung herstellen

Räucherbündel herstellen

Wirkung beim Verräuchern der einzelnen Kräuter

Spezielle Räucherpflanzen

## KERZENWERKSTATT

Aromakerzen mit nachhaltigen Wachsorten und ätherischen Ölen

Blütenkerzen im Glas

Bienenwachskerzen mit gepressten Blüten verzieren

## NÄHEN MIT KRÄUTERN UND BLÜTEN

Einführung in verschiedene Nähetechniken

Verschiedene Verschlussarten

Patchwork, Quilten, Sashiko und Stoffstempeln

Freihandsticken mit der Nähmaschine

Freies Handsticken

Verschiedene Füllmaterialien

## MEDITIEREN MIT KRÄUTERN

Meditationszubehör, Tipps und Tricks

Yogakissen klassik

Große Yogarolle

## WOHLFÜHL-ACCESSOIRES

Kräuterkissen zum Schlafen und Entspannen

Verschiedene Augenkissen

Duftsäckchen in verschiedenen Techniken

Stoffbeutel und Universalbeutel

Beuteltasche Zip Around für ätherische Öle

Stirnband Dahlia

Armstulpen Marigold

## WICKEL UND AUFLAGEN IM ALLTAG

Selbst genähte Wickelauflagen und -utensilien

Nackenhörnchen zum Erwärmen

Aufbau von Wickelauflagen - Universalwickel

3-Kammer-Wärmekissen mit Getreidefüllung

Kirschkernkissen in 2 Größen

Kätzchenkissen mit Rapssamen

## ÄTHERISCHE ÖLE

Eigenschaften und Anwendungsbereiche

## DUFTENDE KÖRPER- UND SINNESPFLEGE

Bienenwachsauflagen

Ölauszüge

Herstellung von Balsamen

Duftbalsam & Duft-Roll-On

Raumdüfte - duftende Wohlfühloasen

Aromabäder

## ANHANG

Schnittmuster

Bezugsquellen

Weitere Quellen

Hinweise zum Umgang mit unseren Rezepturen



Ein Dankeschön!

Über die Autorinnen



# EINLEITUNG

Vor dem Entstehen dieses Buches hatten wir eine Idee, eine leise Ahnung von schönen und zugleich wohltuenden Seligkeitsdingen, die uns im Alltag begleiten können. Es folgten Wochen und Monate, in denen wir unsere Hände tatkräftig in die Erde steckten und unsere Nasen in Kräuterbeete und Blumensträußchen. So wuchsen im Lauf des Jahres nicht nur allerlei Kräuter und Blumen in Töpfen und Beeten heran, sondern auch die Ideen in unseren Herzen und Köpfen.

Die Natur ist die größte Künstlerin, und sie schenkt uns in großzügiger Weise all das, was wir brauchen, um unser Zuhause zu gestalten – es braucht dafür nur Schönes im Sinn und Herz und Hand, die es zu arrangieren wissen. Und so laden wir zwischen diesen beiden Buchdeckeln dazu ein, sich voller Freude mit uns gemeinsam von der Natur inspirieren zu lassen, den in Kräutern und Blumen verborgenen Zauber zu entdecken und diesen in heilsame und ästhetische Glückseligkeiten zu verweben.

Die Biogärtnerinnen Eva Maria Walle und Steffi Fetscher geben all denen wertvolle Tipps und Anregungen an die Hand, die diese wunderbaren Pflanzen selbst anbauen möchten. Allen anderen empfehlen wir die im Anhang ausgewählten Bezugsquellen sowie weitere Quellen zum Thema.

Wir färben Stoffe und Garne mit Kräutern und Blumen und nähen daraus wunderschöne Wohlfühl-Accessoires und wohltuend duftende Kräuterkissen mit floralen Akzenten.

Wir möchten inspirieren und zeigen auch, wie heilsam umhüllende Wickel und Balsame selbst hergestellt werden können, umgeben uns mit natürlichen Düften, pressen Blumen, gestalten wunderschöne Kerzen und vieles andere mehr, was das Herz erfreut und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele schafft.

Unsere Werke zeigen sich allesamt in einem klaren und zeitlosen Design, vermitteln Ruhe und Wohlbefinden, sollen in liebevoller und besonderer Weise im Alltag begleiten und auch bei Unwohlsein, Erkältung oder Erschöpfung guttun – vor allem aber sollen sie Freude bereiten.

Herzlichst,  
Stephie & Michèle



# DER ANFANG UND DER ANBAU VON KRÄUTERN

Die ganze Natur ist eine Melodie,  
in der eine tiefe Harmonie verborgen ist.  
Johann Wolfgang von Goethe

---

## HEILKRÄUTER & BLUMEN

Es gibt mehr als tausend Nutzkrauter. Diese Pflanzen werden verwendet, um Speisen zu würzen, Krankheiten zu heilen oder zu lindern oder um Duftstoffe für Kosmetika herzustellen. Und natürlich hat jedes Kraut seine eigene Berechtigung.

Mit Unterstützung von Fachleuten aus den Bereichen *Aromatherapie*, *Pflanzenheilkunde* und *Heilpflanzenanbau* haben wir für Sie eine übersichtliche Anzahl von Basispflanzen herausgesucht, die zugleich viele Möglichkeiten eröffnen. Dabei waren wichtige Kriterien, dass die Pflanzen verlässlich anzubauen sind, Sie die Arten möglichst vielseitig nutzen können, unterschiedliche Wirkspektren abgebildet sind und

die Pflanzen sich letztlich auch gut miteinander mischen lassen.

Nahezu alle Rezepte und Anleitungen in diesem Buch können mit den genannten Kräutern und Blumen umgesetzt werden. Selbstverständlich lässt sich das Repertoire nach Lust und Laune mit weiteren Pflanzen erweitern.

# DIE KULTIVIERUNG VON ARZNEIPFLANZEN UND 8 ANBAUANLEITUNGEN

Blüten sind die Sterne des Tages, sind die Liebesgedanken der Natur. Eva Maria Walle

Die Kultivierung einer qualitativen Arzneipflanze oder intensiven Aromapflanze begeistert mich. Die Pflanze ist in sich vollkommen – es geht also darum, die Grundlage und das Umfeld zu schaffen, damit sie sich zu dieser Vollkommenheit entwickeln kann. So stehen sich die Anforderungen der Pflanze wie die Individualität ihres Standortes inklusive dem Landwirt gegenüber und es geht darum, all das in den bestmöglichen Einklang zu bringen. Es ist für mich jeden Tag aufs Neue eine wundervolle, herausfordernde und durchaus auch mit Überraschungen verbundene Aufgabe, die ich nicht missen möchte. Im Folgenden sind die wichtigsten Anbauparameter für 8 Basispflanzen festgehalten.

*Eva Maria Walle*

## **8 vielseitig nutzbare Basispflanzen:**

- Kamille
- Lavendel
- Melisse
- Minze
- Rosmarin
- Salbei



- Thymian
- Tulsi (Heiliges Basilikum)

**Erweiterung:**

- Calendula
- Johanniskraut
- Rose

**Färbepflanzen:**

- Brennnesseln
- Dahlienblüten
- Frauenmantel
- Goldrute
- Minze
- Ringelblumenblüten
- Rosmarin
- Salbei
- Tagetesblüten



## Anbauanleitung Kamille

**Botanischer Name:** Matricaria recutita

**Lebenszyklus:** einjährig bis überjährig

**Verwendeter Pflanzenteil:** Blüten

### Anzucht und Vermehrung

- Vermehrung via Saatgut.
- *Empfohlene Sorte:* Keine spezielle Sorte empfohlen, aber Bodegold und Zloty Lan sind beliebte Sorten, da große und relativ gleichmäßige Blüten, guter ätherischer Ölgehalt.
- *Aussaat* direkt in das Beet möglich, dazu die Pflanzfläche umgraben, einebnen, feinkrümmelige Oberfläche herstellen, aussäen, Saatgut nicht bedecken (Lichtkeimer), aber andrücken, z. B. mit einem Brett. Am besten vor einem sanften Regen aussäen, nicht angießen, denn das führt zu Verschlämmungen etc.
- *Saatgut* keimt nach 10 bis 14 Tagen.
- Es kann im Herbst (Anfang September) oder im Frühjahr ab Mitte März gesät werden.

### Standort und Platzbedarf

- Sehr anpassungsfähig, keine besonderen Ansprüche, lediglich in der Aussaatphase sollte genügend Wasser für eine gute Keimung vorhanden sein.
- Saatgutbedarf pro m<sup>2</sup>/ etwa 300 Samen.

### **Pflege, Pflanzenschutz und Düngung**

- Regelmäßig das Beikraut entfernen, vor allen Dingen in der anfänglichen Entwicklung der Pflanzen.
- In einem guten Boden ist eine Düngung nicht notwendig. Der Nährstoffbedarf von Kamille ist eher gering.
- *Pflanzenschutz*: In der Regel nicht notwendig, Kamille ist recht widerstandsfähig. Am häufigsten treten Läuse auf, die mechanisch beseitigt werden können, meistens verschwinden die noch verbleibenden Läuse.

### **Ernte**

- *Entwicklungsstand der Pflanze*: Erste Ernte kurz vor der Vollblüte, es folgen dann mehrere Pflückdurchgänge von den nachkommenden Blüten; bis zu 4 Ernten möglich. Die Blüte ist im Optimum für die Ernte, wenn  $\frac{1}{3}$  der gelben Röhrenblüten aufgeblüht sind.
- Möglichst morgens ernten.
- Blüten mit der Hand zupfen oder mit einem Heidelbeer-Kamm.
- Man kann einen Teil der Blüten stehen lassen, damit sie sich aussamen und somit für das kommende Jahr ausgesät werden. Kamille ist selbstverträglich, kann also jedes Jahr am gleichen Standort angebaut werden.
- Ein m<sup>2</sup>Kamille liefert in etwa 35 g trockene Blüten.

### **Trocknung/Aufbereitung**

- *Trocknungsdauer*: Je nach Trocknung, bei aktiver Trocknung bis zu drei Tage.
- *Trocknungstemperatur*: Bei max. 40 °C trocknen.

### **Besonderes/Sonstiges**

- Keine



## Anbauanleitung Lavendel

**Botanischer Name:** Lavandula angustifolia

**Lebenszyklus:** ca. 10 Jahre Ertragsdauer

**Verwendeter Pflanzenteil:** Blütenstände

### Anzucht und Vermehrung

- Vermehrung via Saatgut oder Stecklinge.
- *Empfohlene Sorte:* Keine spezielle Sorte bevorzugt, kommt auf die Verwendung und Vorzüge im Duft sowie den Anspruch an die Blütenfarbe an: hell versus dunkellila.
- *Saatgut* keimt nach 15 Tagen bei 20 °C.
- Kleine Jungpflanzentöpfchen (ø 4 bis 5 cm) verwenden, 6 bis 8 Samen pro Topf, idealerweise Anzuchtsubstrat verwenden. Langsame Entwicklung, von Aussaat bis Pflanzung etwa 10 Wochen.
- *Stecklinge:* Im Frühjahr nach Austrieb. Ca. 10 cm lange Triebe abschneiden (scharfe Schere), Blätter der unteren Hälfte entfernen, ca. 2 bis 3 cm in nicht gedüngtes Substrat stecken. Feucht halten.
- Frühjahrspflanzung bevorzugen, ab Mitte April bis Anfang Mai.

### Standort und Platzbedarf

- Bevorzugt an warmen und sonnigen Orten für eine gute Qualität.
- Boden möglichst humos und durchlässig, nicht zu sauer (pH-Wert), eher kalkhaltig.

### **Pflege, Pflanzenschutz und Düngung**

- Regelmäßig das Beikraut entfernen, Lavendel verträgt keine Konkurrenz durch andere Pflanzen.
- In einem guten, humosen Boden ist eine Düngung nicht notwendig. Während der Saison mit einem biologischen Flüssigdünger im Falle von Topfkultur düngen.
- *Pflanzenschutz*: In der Regel nicht notwendig, wenn Standort und Klima angepasst sind. Lavendel ist recht robust, verträgt aber überhaupt keine übermäßige Nässe im Wurzelbereich.
- Rückschnitt im Frühjahr (Ende März) vor Austrieb ist angebracht, um eine zu starke Verholzung zu vermeiden und schöne buschige Pflanzen zu erhalten, insbesondere, wenn nur ein Teil der gesamten Pflanze geerntet wurde. Rückschnitt bis kurz über dem verholzten Bereich.

### **Ernte**

- *Entwicklungsstand der Pflanze*: Zu Beginn der Blütezeit, heißt, wenn die ersten 2 bis 3 Knospen aufgeblüht sind, das ist in der Regel Ende Juni / Anfang Juli.
- Bei warmen und trockenen Gegebenheiten, idealerweise nach 2 Tagen Sonnenschein.
- Ätherischer Ölgehalt (Aroma) vormittags und mittags am höchsten.
- Mit Gartenschere unterhalb der Blütenrispe abschneiden.
- Im ersten Jahr liefert Lavendel so gut wie keinen Ertrag. Ab dem vierten Anbaujahr ist die Pflanze ausgewachsen und liefert Vollertrag.
- Große solitär gesetzte Pflanzen können bis zu 25 g getrocknete, gerebelte Blüten liefern.

### **Trocknung/Aufbereitung**

- *Trocknungsdauer*: Je nach Trocknung: bei aktiver Trocknung 48 Stunden.
- *Trocknungstemperatur*: Bei max. 40 °C trocknen.
- Nach dem Trocknen die einzelnen Blüten abreiben.

### **Besonderes/Sonstiges**

- Eine komplikationslose Pflanze, gut winterhart und vielseitig einsetzbar.



## Anbauanleitung Melisse

**Botanischer Name:** *Melissa officinalis*

**Lebenszyklus:** ca. 5 Jahre

**Verwendeter Pflanzenteil:** Blätter

### Anzucht und Vermehrung

- Vermehrung via Saatgut.
- *Empfohlene Sorte:* *Citronelle* besitzt einen sehr hohen Ölgehalt. *Binsuga* und *Limoni* haben einen besonders aromatischen Geschmack.
- *Saatgut* keimt nach 15 bis 20 Tagen bei 25 °C.
- Kleine Jungpflanzentöpfchen (ø 4 bis 5 cm) verwenden, 8 bis 10 Samen pro Topf, idealerweise Anzuchtsubstrat verwenden. Bei Anzucht von mehreren Pflanzen Aussaat in Saatschalen, dann vereinzeln, heißt *Tuffs* von 3 bis 4 Pflänzchen pro Topf. Langsame Entwicklung, von Aussaat bis Pflanzung etwa 10 Wochen.
- Frühjahrspflanzung bevorzugen, ab Anfang Mai.

### Standort und Platzbedarf

- Bevorzugt an warmen und sonnigen Orten für eine gute Qualität, eine ausreichende Durchlüftung wäre aber gut, um Pilzkrankheiten vorzubeugen. Bei sehr kaltem Winter an Winterschutz denken, z. B. Abdeckung mit leichten Tannenzweigen.
- Boden möglichst humos, frisch, nährstoffreich und durchlässig, ausreichend Wasser.

- Pflanzabstand ist 30 bis 40 cm bei mehreren Pflanzen, wächst sie solitär, kann sie einen Durchmesser von bis zu 50 cm haben.

### **Pflege, Pflanzenschutz und Düngung**

- Regelmäßig das Beikraut entfernen.
- In einem guten, humosen Boden ist eine Düngung nicht notwendig. Während der Saison im Falle von intensiver Ernte oder Topfkultur mit einem biologischen Flüssigdünger düngen.
- *Pflanzenschutz*: In der Regel nicht notwendig, wenn Standort und Klima angepasst sind. Melisse ist recht robust.
- Rückschnitt nach Ernte ist angebracht, wenn bei Ernte nicht alles geerntet wurde. Es ist wichtig, dass die Pflanzen neu und mit frischen, gesunden Blättern austreiben.

### **Ernte**

- *Entwicklungsstand der Pflanze*: Vor der Blütezeit. Es sollten noch keine Blütenanlagen zu sehen sein.
- Bei warmen, aber nicht zu trockenen Gegebenheiten.
- Möglichst am frühen Morgen ernten, mit Gartenschere.
- So tief ernten, wie schöne Blätter vorhanden sind. Weiter unten wachsende Blätter, meist etwas gelb oder gefleckt, nicht ernten.
- Im ersten Jahr liefert Zitronenmelisse so gut wie keinen Ertrag. Manche Sorten sind im ersten Jahr sogar niederliegend und können somit gar nicht geerntet werden. Erst im zweiten Jahr liefern die Pflanzen Vollertrag.
- Ausgewachsene Pflanzen können bis zu 150 g getrocknete, gerebelte Blätter pro Saison liefern.
- In der Regel hat man drei Schnitte (Ernten) pro Jahr: ca. im Juni, Juli, September, je nach aktuellem Klima.

### **Trocknung/Aufbereitung**

- *Trocknungsdauer*: Je nach Trocknung: bei aktiver Trocknung 48 Stunden, wenn Stiele mitgetrocknet werden, eventuell länger, bis zu 72 Stunden.
- *Trocknungstemperatur*: Bei max. 40 °C trocknen.
- Nach dem Trocknen die einzelnen Blätter abrebeln.

### **Besonderes/Sonstiges**

- Zitronenmelisse wächst sehr verlässlich, wenn die Bedingungen gut passen, wird aber immer mal von saugenden Insekten oder Pilzen befallen. In der Regel hilft bei Befall ein Rückschnitt der befallen

Stellen und gute Pflege (bewässern, angepasste Düngung), um die Pflanzen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.





## Anbauanleitung Minze

### Marrokanische Minze/Pfefferminze

**Botanischer Name:** *Mentha spicata* var. *crispa* typ maroc und *Mentha piperita*

**Allgemeiner Name:** Marokkanische Minze und Pfefferminze

**Lebenszyklus:** mehrjährig, bis zu 3 Jahre verwendbar

**Verwendeter Pflanzenteil:** Blätter

### Anzucht und Vermehrung

- Vermehrung via Stecklinge.
- *Empfohlene Sorte:* Marokkanische Minze: in Europa keine spezifischen Sorten verfügbar. Pfefferminze: *Multimentha* (kräftiger Wuchs und rostresistent).
- *Steckling, bevorzugt Kopfsteckling:* Steckling von bis zu 15 cm schneiden und die Blätter der unteren Hälfte entfernen, in ungedüngtes Anzuchtsubstrat stecken. • Frühjahrspflanzung bevorzugen, ab Anfang Mai.

### Standort und Platzbedarf

- Bevorzugt an sonnigen Orten für eine gute Aromaqualität, eine gleichzeitig ausreichende Durchlüftung wäre aber gut, um Pilzkrankheiten (Minze-Rost) vorzubeugen. Bei sehr kaltem Winter bei Marokkanischer Minze an Winterschutz denken, z. B. mit leichten Tannenzweigen abdecken.

- Boden möglichst humos, frisch, nährstoffreich und durchlässig, ausreichend Wasser sorgt für kräftiges Wachstum. Das gilt für sämtliche Minzearten.
- Pflanzabstand ist 30 bis 40 cm.

### **Pflege, Pflanzenschutz und Düngung**

- Regelmäßig das Beikraut entfernen.
- In einem guten, humosen Boden ist eine Düngung nicht notwendig. Während der Saison bei intensiver Ernte (viele Schnitte) oder Topfkultur unbedingt mit einem biologischen Flüssigdünger düngen.
- *Pflanzenschutz* ist in der Regel nicht notwendig, wenn Standort und Klima angepasst sind. Ein Pflanzenstärkungsmittel, z. B. Schachtelhalm-Extrakt, sorgt für gesundes Wachstum.
- Rückschnitt nach Ernte ist angebracht, wenn bei der Ernte nicht alles geerntet wurde. Es ist wichtig, dass die Pflanzen neu und mit frischen, gesunden Blättern austreiben.

### **Ernte**

- *Entwicklungsstand der Pflanze:* Bei ersten Anzeichen einer Blüte. Es sollten noch keine Blütenanlagen zu sehen sein, das ist ab dem zweiten Standjahr ab Juni der Fall, im Pflanzjahr ggf. etwas später.
- Bei warmen sonnigen Gegebenheiten, möglichst am Morgen ernten, mit Gartenschere.
- So tief ernten, wie schöne Blätter vorhanden sind. Weiter unten wachsende Blätter, meist etwas gelb oder gefleckt, nicht ernten.
- Ausgewachsene Pflanzen können bis zu 20 bis 30 g getrocknete, gerebelte Blätter pro Saison liefern.
- In der Regel hat man drei Schnitte (Ernten) pro Jahr.

### **Trocknung/Aufbereitung**

- Ganze Stängel mit Blättern trocknen oder vor der Trocknung die Blätter vom Stiel entfernen, was eine schöne Ganzblattware ergibt, auch verläuft die Trocknung deutlich schneller.
- *Trocknungsdauer:* Je nach Trocknung: bei aktiver Trocknung der reinen Blätter 24 Stunden, wenn Stiele mitgetrocknet werden, ev. länger, bis zu 72 Stunden.
- *Trocknungstemperatur:* Bei max. 40 °C trocknen.
- Nach dem Trocknen ggf. die einzelnen Blätter abrebeln, Stiele haben wenig Aroma.

### **Besonderes/Sonstiges**

- Minze wächst sehr verlässlich, wenn die Bedingungen gut passen. Ein frischer, feuchter Boden bei gleichzeitig trocknen Blättern ist von großem Vorteil für gesundes Wachstum.



## Anbauanleitung Rosmarin

**Botanischer Name:** Rosmarinus officinalis

**Lebenszyklus:** ca. 10 Jahre

**Verwendeter Pflanzenteil:** Blätter

### Anzucht und Vermehrung

- Vermehrung bevorzugt via Stecklinge, Samen sehr zeitaufwendig.
- *Empfohlene Sorte:* In Europa keine spezifischen Sorten verfügbar, bei der Wahl (bei Anbau in D) aber auf Winterfestigkeit achten, z. B. die Sorte *Arp*.
- Steckling, bevorzugt Kopfsteckling: Steckling von bis zu 10 cm schneiden und die Blätter der unteren Hälfte entfernen, in ungedüngtes, durchlässiges Anzuchtsubstrat stecken. 3 bis 4 Wochen, bis Wurzeln gebildet werden.
- Frühjahrspflanzung unbedingt bevorzugen, ab Anfang Mai.

### Standort und Platzbedarf

- Bevorzugt an sonnigen und geschützten Orten. Bei sehr kalten Wintern an Winterschutz denken, z. B. Boden und Pflanze mit Reisig abdecken.
- Boden muss durchlässig sein, gerade bei feuchten Winterverhältnissen ist dies entscheidend.
- Pflanzabstand je nach Pflanzanlage. Ein Pflanzendurchmesser von 50 cm kann in der Regel gut erreicht werden.

- In kalten Gegenden funktioniert auch eine Topfkultur sehr gut. Überwinterung an lichten Plätzen um die 0 °C sind gut möglich, auch kurze Frostperioden überlebt der Rosmarin gut.

### **Pflege, Pflanzenschutz und Düngung**

- Regelmäßig das Beikraut entfernen.
- In einem guten, humosen Boden ist eine Düngung so gut wie nicht notwendig. Während der Saison im Falle von Topfkultur unbedingt mit einem biologischen Flüssigdünger düngen.
- *Pflanzenschutz*: In der Regel nicht notwendig, wenn Standort und Klima angepasst sind.
- Ernte im August liefert maximalen Ertrag. Zugleich hat die Pflanze so vor dem Winter noch genügend Zeit, die Schnittstellen wieder ausreichend zu schließen und neu auszutreiben.

### **Ernte**

- *Entwicklungsstand der Pflanze*: Nach der Blüte, im August.
- Bei warmen sonnigen Gegebenheiten, am späten Vormittag, mit Gartenschere.
- *Schnitthöhe*: Nicht in das alte Holz schneiden, aber dennoch tief genug, um einem zu starken Verholzen vorzubeugen.
- Ausgewachsene Pflanzen können bis zu 20 g getrocknete, gerebelte Blätter pro Saison liefern.
- In der Regel hat man einen Schnitt (Ernte) pro Jahr.

### **Trocknung/Aufbereitung**

- Ganze Stängel mit Blättern trocknen.
- *Trocknungsdauer*: Je nach Trocknung: bei aktiver Trocknung der reinen Blätter 24 Stunden, wenn Stiele mitgetrocknet werden, eventuell länger, bis zu 72 Stunden.
- *Trocknungstemperatur*: Bei max. 40 °C trocknen.
- Nach dem Trocknen die einzelnen Blätter abrebeln, Stiele haben weniger Aroma, können aber herrlich als Spieße in der Küche verwendet werden.

### **Besonderes/Sonstiges**

- Rosmarin wächst sehr verlässlich und gesund. Lediglich die Überwinterung muss gut gemeistert werden.



## Anbauanleitung Salbei

**Botanischer Name:** *Salvia officinalis*

**Lebenszyklus:** mehrjährig, kann viele Jahre genutzt werden

**Verwendeter Pflanzenteil:** oberirdisches Kraut

### Anzucht und Vermehrung

- Vermehrung via Saatgut bevorzugt.
- *Empfohlene Sorte:* *Extrakta* empfohlen, durch einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen, zugleich aber auch wohlriechend.
- *Saatgut* keimt nach 8 bis 10 Tagen bei 20 °C.
- Kleine Jungpflanzentöpfchen (ø 4 bis 5 cm) verwenden, 6 bis 8 Samen pro Topf, idealerweise Anzuchtsubstrat verwenden.
- Frühjahrspflanzung bevorzugt, ab Mitte April bis Anfang Mai möglich.

### Standort und Platzbedarf

- Bevorzugt an warmen und sonnigen Orten für eine gute Qualität, ein gut durchlüfteter Standort ist gleichzeitig auch von Vorteil.
- Boden möglichst humos, frisch und durchlässig, jedoch ist Salbei recht anpassungsfähig.
- Salbei kann, solitär angebaut, sehr groß werden, Durchmesser durchaus bis zu 70 bis 80 cm. Reihenweise angebaut sollten 40 cm Abstand nicht überschritten werden, um schön geschlossene Reihen zu erhalten.