

Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 72 (1997)

Heft: 9

Artikel: Balkonkräuter winterfit gemacht

Autor: Brack, Karin

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-106518>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

BALKONKRÄUTER WINTERFIT GEMACHT

Wer seine Kräuter rechtzeitig auf den Winter vorbereitet, wird im Frühling mit umso besserem Wachstum belohnt werden. Und mit den übriggebliebenen Kräutern lässt sich allerhand anfangen: Beruhigende oder anregende Duftsäckchen, Hustensirup oder gluschtiges Gebäck zum Kräutertee...

Wenn sich die kältere Jahreszeit ankündigt, müssen auf dem Balkon entsprechende Vorbereitungen getroffen werden. Gerade bei Kräutern ist es wichtig, sie nicht zu spät im September kurz zu schneiden: So bleibt ihnen noch genügend Zeit, (wenig) frische Austriebe zu produzieren. Holzige Sorten wie Thymian werden kurz geschnitten, so erleiden sie weniger Frostschäden; aber beispielsweise auch Lavendel muss gut zurückgeschnitten werden. Grundsätzlich ist es wichtig, die Töpfe mit den Kräutern auch im Winter – wenn keine Frostgefahr besteht – zu wässern. Brunhilde Alonso, Kräuterfachfrau, Leiterin der Anna-Zemp-Stiftung (siehe Bildlegende) in Männedorf und Mitarbeiterin von «bioterra» (Zeitschrift für biologischen Land- und Gartenbau), weiss: «Sehr oft meinen die Leute, ihre Kräuter seien erfroren, aber sie haben vergessen, sie auch während des Winters zu gießen. Bei sehr niedrigen Temperaturen werden die Kräuter in einen nicht zu warmen Raum gestellt. Man kann sie aber auch mit Stroh oder Noppenplastik vor allzu grosser Kälte schützen.»

Etwas speziell ist das Zurückschneiden bei Salbei und Rosmarin: Hier sollte nur die Hälfte der verholzten Triebe gekappt werden. Die anderen dürfen stehenbleiben, denn beide blühen im Frühling aus holzigen Trieben. Im folgenden Jahr wird dann die andere Hälfte kurz geschnitten.

nen Kräutern lässt sich allerhand anfangen: Beruhigende oder anregende Duftsäckchen, Hustensirup oder gluschtiges Gebäck zum Kräutertee...

BODEN BEREITEN IST FAST ALLES Für ein gutes Gedeihen der Küchenkräuter ist die Zusammensetzung der Erde wichtig. Die handelsübliche Balkonerde ist viel zu leicht, ihr fehlt der Lehmanteil. Die meisten unserer Pflanzen brauchen für ein gutes Gedeihen Lehmerde. Für Topfkräuter empfiehlt die Kräuterfrau folgende Erdmischung: $\frac{1}{2}$ lehmige Gartenerde (von Bekannten erbitten), $\frac{1}{2}$ gekaufte Balkonerde, dazu wenig Vogelsand (3 Handvoll in einen Zehnlitertopf – stärkt das Wurzelwachstum).

WENIGER DÜNGEN IST MEHR Ab Ende Juli sollten die Kräuter nicht mehr gedüngt werden, damit wird das Holz zu schwächlich, denn Dünger regt zum Treiben an. Die kurze Entkräftung der Pflanze nach dem Düngen wird dann oft von Läusen ausgenutzt. Besser als mit gekauftem Pflanzendünger werden die Kräuter ohnehin mit Kompost genährt, aber bei Pflanzen in Töpfen, die ein sehr eingeschränktes Wurzelwerk aufweisen, ist es wichtig, das richtige – kleine – Mass zu finden. Sehr gut hat sich nach der reichen Erfahrung von Brunhilde Alonso die Gründüngung (auf Gartenbeeten) bewährt: Die Aussaat von Senf oder Phacelia im Herbst bindet Nährstoffe im Boden und verhindert so, dass sie ins Grundwasser gespült werden. Im Frühling liegt diese Saat tot auf der Erde, gibt die gespeicherten Nährstoffe ab und trägt so zur Fütterung der Bodenlebewesen und zur Düngung der Kräuter bei.

Eine andere, einfache Art von Dünger: Kleingeschnittene Rüstabfälle, Apfelkerngehäuse oder das, was bei der Pflanzenpflege abgeschnitten wird, könnte gleich wieder auf die Erde um die Kräuter herum verteilt werden. Asseln und Regenwürmer verarbeiten das und düngen so den Boden prima. Aber die meisten Leute mögen diese Dungweise nicht – es sieht nicht so schön aus. Dazu kommt, dass Regenwürmer früher im schlechten Ansehen standen, Wurzelwerk zu fressen: Sie nehmen aber nur den abgestorbenen Teil und lockern nebenbei den Boden auf.

Gut beduftet in allen Wohnlagen

Duftsäckchen lassen sich aus allen duftenden Pflanzen – Kräutern und Blumen – herstellen. Besonders geeignet zum Regenerieren über Nacht sind Lavendel und Goldmelisse: In einem Säckchen unter dem Kopfkissen entfalten sie ihre beruhigende, ausgleichende Wirkung besonders gut durch die Schlafwärme. Ebenfalls durch Wärme entfalten Kräuter ihre volle Duftwirkung, wenn die Säckchen an Stuhlrücken befestigt werden und man sich an ihnen räkelt.

Gegen Motten in den Schränken wirkt besonders gut Eberraute mit ihrem zitronigen Duft. Getrocknete Blüten und Blätter in Schalen – nach Lust und Laune gemischt – ergeben Potpourris.

Heilend und haltbar: Tee und Sirup

Übriggebliebene Küchenkräuter lassen sich einzeln oder gemischt ganz einfach zu einem wirkungsvollen Sirup verarbeiten: Ein bis zwei Handvoll frische oder getrocknete Kräuter in einem Liter Wasser kurz aufkochen, zehn Minuten ziehen lassen, abfiltrieren. Dem Filtrat ein Pfund Honig oder Zucker beigeben, auflösen, noch warm in kleine Flaschen abfüllen und luftdicht verschliessen – so ist der Sirup mindestens ein Jahr haltbar. Thymian wirkt gegen Husten, Salbei gegen Halsweh, Rosmarin hat eine gemütserhellende Wirkung und Dost (der einheimische Majoran) wirkt beruhigend und desinfizierend.



Im Garten der Alonsos darf die Natur soweit wie möglich walten.

Brunhilde Alonso wohnt im Haus von Anna Zemp, die schon im ersten Drittel unseres Jahrhunderts fortschrittliche Ideen zum Naturschutz vertrat, dort befindet sich die «Anna-Zemp-Stiftung für umfassenden Mitweltschutz». Im Rahmen der Stiftung werden kleine Projekte unterstützt, so etwa zur Erhaltung eines Rieds im St. Galler Rheintal. In Seminarien werden Themen zum biologischen Gartenbau behandelt.

STANDORT IST WICHTIG Kräuter sind Individualisten: Alle haben ihre spezielle Duftausscheidung – auch unterirdisch – und nicht jeder Nachbar ist genehm. So passt etwa die Goldmelisse schlecht zur Zitronenmelisse. Am liebsten haben Kräuter ihr eigenes Töpfchen oder – im Garten – genügend Abstand voneinander. Ihren Wuchsrichtungen sieht man leicht an, wer zu wem passt: Was ineinanderwächst, mag sich auch.

Die meisten gebräuchlichen Küchenkräuter mögen Sonne. Pfefferminz jedoch wächst auch im Halbschatten und braucht im übrigen viel Platz mit seinen unterirdischen Wurzeln: Diese Pflanze will wandern, sie belastet den Boden stark mit ihrer Ausscheidung. Wenn sie zu lange in derselben Erde steckt, wird sie gerne von Rapsglanzkäfern befallen. Allgemein gilt, dass Kräuter in Töpfen jedes Jahr frische Erde erhalten sollten.

VIELFALT ERHALTEN Auf kleinen Balkonen haben nur wenige Kräuter Platz, deshalb beschränken sich viele Leute neben ihren Blumentöpfen auf Peterli, Schnittlauch und Konsorten. Oft wächst jedoch in den Töpfen auch allerlei anderes, was voreilig – weil es erstens unbekannt und zweitens oft kräftiger als die Gastgeber-Pflanze ist – als Unkraut bezeichnet wird. «Unkräuter gibt's nicht», kommt Brunhilde Alonso auf ihr Lieblingsthema, «alle Kräuter sind Heilkräuter und enthalten mehr Mineralstoffe und Vitamine als unsere kärglichen zehn Sorten Kulturpflanzen, die uns heute noch zur Verfügung stehen. Dabei hat jede Pflanzenart ihre besondere Zusammensetzung von Mineralien. Eine kleine Menge Wildkräuter bessert den Wert von normalem Gemüse – auch von Biogemüse – auf. In unseren Salat schneide ich regelmäßig beispielsweise frischen Löwenzahn oder Vogelmiere. Andere Sorten, etwa junge Disteln, eignen sich weniger zum Rohverzehr und werden mit Gemüse mitgekocht.» Aber Vorsicht: Wer sich nicht gut auskennt mit Pflanzenarten, sollte vor dem Verzehr doch lieber ein Giftpflanzenbüchlein konsultieren: Die häufige Wolfsmilch ist giftig; schwarzer und bitterer Nachtschatten sind ebenfalls ungenießbar.

Vielfalt ist aber nicht nur für gesunde Ernährung von Vorteil. «Der Boden produziert das, was für ihn gerade wichtig ist. Deshalb sollte man die «Unkräuter» zwar nicht Überhand nehmen, aber doch teilweise stehenlassen – die Symbiosen haben immer ihren Sinn», erläutert Brunhilde Alonso.

«Die Zusammenhänge sind komplex – wir verstehen sie viel zu wenig, als dass wir immer gleich eingreifen sollten. Die Natur muss leben und nicht aller Nutzen soll immer nur für uns Menschen sein.»

TEXT UND BILD: KARIN BRACK

Rezept: Wenn die Kräuter kurz geschnitten worden sind, trocknet man das, was übrig ist, zur späteren Verwendung für Tee oder nimmt Rosmarin und Zitronenmelisse für

Mutters Muffins

2 Eier

150 g Zucker

100 g Butter

1 geraffelter Apfel

1 Zitrone, Saft und Schale

1–2 EL Rosmarinblätter

1 Handvoll Zitronenmelisseblätter

1 TL Ingwerpulver

alles schaumig rühren

wer das nicht mag, kann es

ersetzen durch Kardamom-

pulver, Zimt oder ganz

weglassen

1 Handvoll Rosinen oder andere

kleingeschnittene Dörrfrüchte beifügen

150 g Mehl

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

alles gut mischen

Falls der Teig zu trocken ist: mit Apfelsaft etwas verdünnen.

Teig in gut gefettetes Muffinblech oder kleine Backförmchen füllen.

Diese Teigmenge ergibt etwa 12 Muffins.

Bei 180 °C in Ofenmitte 20 bis 25 Minuten backen.

Getränk dazu: Wasser mit Pfefferminzblättern und Zitronenscheibe aromatisieren, gekühlt servieren.