

Die Sindelfinger Expertin Dr. Christine Volm gibt Tipps für den eigenen Kräutergarten

# Der Geschmack kommt aus dem Garten

**S**auerampfer, Bärlauch, Thymian, Oregano, Petersilie oder Wiesenknopf – den Feinschliff für Salate, Soßen, Vorspeise, Hauptgericht oder Nachtisch einfach aus dem Garten holen: Gartenbauwissenschaftlerin Dr. Christine Volm aus Sindelfingen verrät das Einmaleins des Kräutergartens.



## Wann lege ich einen Kräutergarten an?

Dr. Christine Volm: „Es gibt keinen falschen Zeitpunkt. Man muss nur darauf achten, welche Pflanzen man auswählt. Mediterrane Kräuter eher im Frühjahr. Speziell Basilikum lieber im Sommer. Im Herbst ist für viele winterharte Pflanzen der ideale Zeitpunkt. Die meisten gibt es in Töpfen zu kaufen. Diese Kräuter kann man immer einpflanzen.“

## Wie fängt man an?

Dr. Christine Volm: „Der Standort spielt eine Rolle. Ein Kräutergarten sollte sich nahe der Küche befinden, denn dort wollen wir die Kräuter verwenden. Wer bei Regen quer durch den Garten laufen muss, lässt es eher bleiben. Wenn man sowieso mit dem Gedanken spielt, den Garten neu zu gestalten, sollte man auch gleich ein Plätzchen für die Kräuter einplanen, damit dieser Bereich zum Rest passt.“

## Ist es egal, ob die Kräuter im Topf oder im Beet sind?

Dr. Christine Volm: „Wenn das Gefäß groß genug ist, geht das ohne Probleme. In den Kräutertöpfchen sind die Pflanzen schon so groß, dass der Wurzelraum im Topf nicht mehr ausreicht. Die Kräuter brauchen im Endtopf mindestens doppelt so viel Platz. Viele bevorzugen lehmigen Boden. Klassische Blumenerde ist daher nicht immer geeignet. Im Gartenboden sind die Verhältnisse ideal. Wer die Kräuter in Töpfe pflanzt, kann mit Gartenerde ergänzen.“

## Ist die Nachbarschaft im Beet egal?

Dr. Christine Volm: „Die Kräuter sollten denselben Wasserbedarf und dieselben Standortansprüche haben. Es gibt verschiedene Gruppen, die sich für Einsteiger eignen. Vor allem die heimischen Kräuter sind schon sehr gut angepasst, beispielsweise der Kleine Wiesenknopf. Er und der Borretsch passen super zu Gurkensalat. Zusammen mit Sauerampfer und weiteren Kräutern erhält man die klassische Kombination für 'Grüne Soße'. Zu den typisch italienischen Vertretern im Garten zählen wir Thymian, Oregano, Basilikum und auch den Rucola. Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, Kerbel sind bekannte deutsche Küchenkräuter.“

## Worauf muss man noch achten?

Dr. Christine Volm: „Nicht alle Kräuter sind winterhart. Während Salbei und Thymianarten sowie Zitronenmelisse die kalte Jahreszeit meist gut überstehen, kommt der Rosmarin an einer geschützten Hauswand oder als klassische Kübelpflanze besser über den Winter.“

## Welche Alternativen außer Beet und Topf gibt es noch?

Dr. Christine Volm: „Wer viele Kräuter kombinieren will, der kann eine Kräuterspirale anlegen. Diese besondere Beetform bietet durch ihre Windung und ihre Ausrichtung verschiedene Temperaturbereiche und Bodenhöhen, sodass Kräuter mit unterschiedlichen Ansprüchen dort gedeihen.“

## Sie bieten Exkursionen zu Wildkräutern an. Was erwartet die Teilnehmer?

Dr. Christine Volm: „Viele wissen nicht, wie groß die Vielfalt ist und halten Wildkräuter für Unkraut. Dabei ist beispielsweise der Giersch eine Heilpflanze, gut gegen Rheuma und kulinarisch nutzbar. Bei den Exkursionen lernen die Teilnehmer die Pflanzen kennen. Wo kann ich welche Kräuter sammeln und worauf muss ich achten, damit ich beispielsweise den Bärlauch nicht mit der tödlich giftigen Herbstzeitlosen verwechsle? Das gucken wir uns vor Ort an.“

Fariba Sattler

## Dr. Christine Volm Auf Exkursion mit der Expertin

Dr. Christine Volm ist Gartenbauwissenschaftlerin. Sie hat ihre Ernährung auf Rohkost und Wildpflanzen umgestellt. Das Kulinarische liegt Dr. Volm sehr am Herzen, deshalb hat sie viele Rezepte entwickelt, die Rohkost zu spannenden Speisen machen. Sie hat zwei Bücher geschrieben: „Rohköstliches – Gesund durchs Leben mit veganer Rohkost und Wildpflanzen“ und „Meine liebsten Wildpflanzen – rohköstlich: sicher erkennen, vegan genießen“. Beide Bücher sind beim Ulmer Verlag erschienen.

Außerdem bietet die Sindelfingerin regelmäßig Exkursionen und Seminare an. Die nächsten Termine sind: 6. Juni von 16.30 bis 19 Uhr, 8. Juli von 17 bis 19.30 Uhr, 11. Juli von 16.30 bis 19 Uhr, 12. Juli von 10 bis 12.30 Uhr. Bei allen Exkursionen geht es um Wildpflanzen, die Schwerpunkte variieren. Wer mehr erfahren will, kann sich an die Expertin wenden.

Kontakt: Dr. Christine Volm, Wurtembergstraße 27, 71063 Sindelfingen, Telefon 0 70 31 / 81 19 54, im Internet unter [www.christine-volm.de](http://www.christine-volm.de) und an [info@christine-volm.de](mailto:info@christine-volm.de) per E-Mail.

Rezept von Dr. Christine Volm für zwei Personen

## Gurken-Wiesenknopfsalat mit Löwenzahnschnecken und Blütensoße

### Zutaten

- 1 kleine Schlangengurke
- 10 Löwenzahnblüten mit langem Stiel
- ½ Avocado
- 1 EL Apfelessig
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Handvoll Blätter vom Kleinen Wiesenknopf (=Pimpinelle)
- Wasser nach Bedarf
- 1 TL Schwarzkümmel
- nach Geschmack Meersalz, schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

Die Gurke waschen, der Länge nach vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Löwenzahnstiele von den Blüten abschneiden und einmal der Länge nach und in der Mitte durchschneiden. Anschließend in Wasser legen, bis sie sich zu Schnecken gekringelt haben.

Die Außenhülle der Blütenkörbchen entfernen, sodass nur die gelben Zungenblüten übrig bleiben. Aus dem Fruchtfleisch der Avocado, dem Apfelessig, der geputzten Frühlingszwiebel,



Bild: Maximilian Ludwig

einer Handvoll Wiesenknopfblätter und drei Viertel der gelben Zungenblüten eine Soße pürieren. So viel Wasser zugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Soße, Gurkenscheiben und die Löwenzahnschnecken vermengen. Wie-

senknopfblätter in einzelne Blättchen zupfen, mit restlichen Löwenzahnblüten und dem Schwarzkümmel über den Salat streuen.

Dieses Rezept stammt aus „Meine liebsten Wildpflanzen –

rohköstlich, sicher erkennen, vegan genießen“, erschienen im Ulmer Verlag. Mehr Infos und Rezepte im Blog von Dr. Christine Volm unter [tine-tauefrisch.blogspot.com](http://tine-tauefrisch.blogspot.com) und auf der Seite [www.christine-volm.de](http://www.christine-volm.de) im Internet.