

## Küchenkräuter auf der Fensterbank

Nach den ersten Frösten im Herbst ist es mit der Kräuternernte im Freiland meist vorbei. Das ist jedoch kein Grund, in den Wintermonaten auf frisches Grün zum Würzen zu verzichten. Eine Vielzahl von Kräutern lässt sich schließlich auch auf der Fensterbank kultivieren. Pflanztöpfe aus dem Supermarkt sind hier keine gute Lösung, da sie für den sofortigen Verbrauch gezogen worden sind und deshalb relativ schnell welken. Beim eigenen Anbau ist Einiges zu beachten, damit Sie den ganzen Winter die Frische genießen können.

### Die Anzucht

Denken Sie bereits zeitig an die Kräuter für den Winter. Saatgut ist im Herbst meist schwierig zu bekommen und das Anziehen von Stecklingen beginnt im Frühsommer, um jetzt bereits kräftige Pflanzen zu haben. Für die Aussaat nehmen Sie Pflanzerde, damit die Kräuter über den Winter genügend Nährstoffe zur Verfügung haben und nicht nachgedüngt werden muss. Einzeltöpfe sind Sammelgefäßen vorzuziehen, da sie für einen gleichmäßigen Wuchs gedreht werden können. Tontöpfe sind besonders für die Fensterbank geeignet, da sie die Feuchtigkeit gut regulieren. Achten Sie beim Aussäen darauf, dass die Pflanzen später nicht zu eng stehen. Während der Keimphase ist die Erde mäßig feucht zu halten und Staunässe unbedingt zu vermeiden.

### Der Standort

Genauso wie im Freiland haben die Kräuter auch drinnen unterschiedliche Ansprüche an Licht und Wärme. Bekommen sie zu wenig Licht, fangen sie an in die Höhe zu schießen. Die Triebe werden dann weich und neigen zum Knicken, die ganze Pflanze wird anfälliger für Krankheiten. Die Blätter bleiben dabei kleiner und das Aroma wird weniger – für eine Würzpflanze ist das natürlich nicht gewünscht. Wenn der Lichteinfall durch die Fenster zu gering oder zu wenig Platz auf den Fensterbänken ist, lohnt es sich über die Anschaffung von Pflanzenleuchten nachzudenken. Durch die LED-Technik ist der Energieaufwand gering und die Vollspektrum-Lampen können gesteuert über eine intrigierte Zeitschaltuhr für die täglich optimalen 6 Stunden Licht sorgen.

Generell sind Temperaturen zwischen 15° und 21° C für die Überwinterung gut. Kräuter, die es lieber kühler und schattiger mögen, stellen Sie an Ost-, West- oder gar Nordfenster. Sonnenhungrige Kräuter haben ihren Platz am Südfenster.

### Die Kräuter

**Basilikum** verbreitet wegen seiner ätherischen Öle einen köstlichen aromatischen Duft in der Küche. Am besten gedeiht Basilikum an einem sonnigen Platz auf der Süd-Fensterbank, es bevorzugt Temperaturen zwischen 25° und 30°C. Keinesfalls darf es frostiger Zugluft ausgesetzt werden. Es ist ein Lichtkeimer, lässt sich aber auch hervorragend als Steckling vermehren. Die Erde sollte nährstoffreich und immer gleichmäßig feucht sein. Bei der Ernte werden nur einzelne Blätter abgepflückt, damit sich aus den Keimblättern neue bilden.

**Dill** wird gerne bei Gurken und Fischgerichten als Würzkraut genutzt. Er freut sich ebenfalls über einen sonnigen Standort und nährstoffreichen Boden. Als Direktsaat benötigt er ca. 3 Wochen zur Keimung und fängt dann auch relativ schnell an zu schießen. Daher ist eine mehrmalige Aussaat nötig, wenn sie den ganzen Winter Dill haben möchten.

**Estragon** hilft bei der Verdauung schwerer Speisen und ist in der italienischen und französischen Küche verbreitet. Als Steckling in nährstoffreicher Erde gezogen bevorzugt er einen hellen Platz, mag jedoch keine direkte Sonne.

**Koriander** verfeinert Suppen, Gemüse, Fisch und Geflügel und wird in den Küchen Asiens sehr geschätzt. Er gilt dort auch als Heilpflanze bei Magen-Darm-Beschwerden. Als einjährige Pflanze empfiehlt sich eine Direktaussaat und der Koriander möchte im warmen, sonnigen Südfenster stehen. Nasse Füße bekommen ihm nicht, obwohl er es feucht mag. Koriander neigt dazu schnell zu schießen und Samen auszubilden. Die Samenkörner können aber getrocknet ebenfalls zum Würzen genutzt werden.

**Minze + Melisse** für erfrischende und entzündungshemmende Tee's mögen es schattig und feucht im nährstoffreichen Boden. Die Vermehrung erfolgt am Einfachsten per Teilung oder per Absenker.

**Oregano, Rosmarin, Salbei + Thymian** lieben es sonnig und warm. Die Erde darf ruhig etwas magerer ausfallen und es wird nur mäßig gegossen. Oregano und Thymian werden gerne per Teilung vermehrt, bei Rosmarin und Salbei empfiehlt sich die Vermehrung als Steckling.

**Petersilie** ist in deutschen Küchen das am häufigsten verwendete Kraut. Sie wird zum Dekorieren genutzt und würzt fast alle herzhaften Gerichte. Außerdem ist sie im Winter ein wertvoller Vitamin C-Spender. Die zweijährige Pflanze kann ruhig etwas Frost bekommen haben und dann noch spät per Teilung ins Haus geholt werden. Sie treibt innerhalb kürzester Zeit in der Wärme nochmal durch. Eine Direktsaat ist ebenfalls möglich, es sollte nur die lange Keimdauer von 2-3 Wochen berücksichtigt werden. Ihren Platz hat die Petersilie in einer hellen Fensternische ohne direkte Sonneneinstrahlung. Sie sollte auch nur sparsam gegossen werden.

**Schnittlauch** gilt als das Frühlingskraut überhaupt. Es darf im Rührei, im Frischkäse und im Salat nicht fehlen und bereichert unsere Brotaufstriche. Die Halme sind reich an Vitamin A + C und stecken voller ätherischer Öle. Die mehrjährige Pflanze kann zwar jederzeit auch als Direktsaat auf der Fensterbank gezogen werden, die Halme bleiben jedoch recht weich und knicken schnell um. Wenn Sie einen im Frühjahr gesäten Schnittlauch bis nach dem ersten Frost stehen lassen und dann erst ins Warme holen, treibt er in kürzester Zeit neu aus und bildet dann starke Halme. Wenn Sie ihn vorher teilen, hat er den benötigten Platz im Topf und Sie können regelmäßig einen neuen Schnittlauch anziehen. Das Lauchgewächs bevorzugt einen hellen nährstoffreichen Standort und möchte dort ständig feucht gehalten werden. Zur Ernte schneiden Sie die Halme etwa 2 cm über den Boden ab, die neuen Triebe bilden sich in kurzer Zeit nach.

### **Tipps zur Pflege**

Wenn vor der Fensterbank eine Heizung angebracht ist, trocknen die Pflanztöpfe schneller aus. Kontrollieren Sie daher öfters die Feuchtigkeit des Substrates.

Der tägliche Wasserbedarf für feuchtigkeitsliebende Kräuter orientiert sich an der Größe des Pflanzgefäßes und beträgt ca. 10 % des Topfvolumens.

Streicheln Sie täglich mit der flachen Hand ihre Kräuter. Im Freien übernehmen Wind und Regen diese Funktion. Ihre Pflanzen wachsen so kompakter und werden stabiler.

Auch auf den Fensterbänken sind Kräuter nicht vor kleinen Fliegen und manchen Läusen gefeit. Bei einem Befall reicht es aber schon aus, wenn Sie die Kräuter gut abdschen, anschließend trocknen lassen und diese Prozedur eventuell wiederholen.

Falls sich im Stockbereich Fäulnis gebildet hat, wurden die Pflanzen zu stark gegossen oder die Luftfeuchtigkeit im Raum ist zu groß (z. B. in der Küche).

Carsten Siemering, Gartenfachberater