

BÄRBEL OFTRING

KOSMOS



Alleskönner — im Garten

80 Multitalente im Porträt:
blütenreich, insektenfreundlich & essbar

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

Auf einen Blick

— Erklärung der Symbole

An den Symbolen erkennt ihr sofort, wie ihr die Pflanzen verwenden könnt und welchen Nutzen sie haben.



Pflanzen mit diesem Symbol zieren mit ihren Blüten, ihren Blättern, ihrem Wuchs und erfreuen uns im Garten sowie auf Balkon und Terrasse mit ihrer Schönheit.



Die Blätter, Knospen, Blüten oder Wurzeln dieser Pflanzen sind essbar als Kräuter, Gemüse und Obst, auch Wildpflanzen findet ihr dabei.



Diese Pflanzen besitzen Inhaltsstoffe, die in verschiedenen Zubereitungen ihre heilwirksamen Kräfte entfalten. Sie eignen sich für die Selbstmedikation von leichten Alltagsbeschwerden.



Pflanzen mit diesem Symbol sind ökologisch wichtig, denn sie sind Teil der natürlichen Netzwerke zwischen Pflanzen, Pilzen und Tieren unserer heimischen Lebensräume. Wählt am besten solche Pflanzen für euren Garten, den Balkon oder die Terrasse.



Diese Pflanzen könnt ihr als grüne Helfer in Haus und Garten einsetzen – zum Putzen, Waschen, Desinfizieren, zum Färben oder Räuchern, als Jauche oder für einen gesunden Boden.



Pflanzen mit diesem Symbol eignen sich dank ihrer pflegenden Inhaltsstoffe für natürliche Kosmetika, wie selbst gemachte Cremes oder Tinkturen.



Diese Pflanzen gedeihen auch in einem ausreichend großen Gefäß, wenn sie gemäß ihren Bedürfnissen gepflegt werden.

BÄRBEL OFTRING

Alleskönner — im Garten

**80 Multitalente im Porträt:
blütenreich, insektenfreundlich & essbar**

KOSMOS



Inhalt

WIR KÖNNEN ALLES UND NOCH VIEL MEHR	4
WIR SIND NICHT NUR SCHÖN	14
WIR SIND NICHT NUR ESSBAR	66
WIR SIND NICHT NUR HEILSAM	100
Service	124



Welches Thema dich auch begeistert - auf unsere Expertise kannst du dich verlassen. Und das schon seit über 200 Jahren.

Unser Anspruch ist es, dich mit wertvollem Rat zu begleiten, dich zu inspirieren und deinen Horizont zu erweitern.

BEGEISTERUNG DURCH KOMPETENZ

Unsere Autorinnen und Autoren vereinen professionelles Know-how mit großer Leidenschaft für ihre Themen.

WISSEN, DAS DICH WEITERBRINGT

Leicht verständlich, lebensnah und informativ für dich auf den Punkt gebracht.

SACHVERSTAND, DEN MAN SEHEN KANN

Mit aussagestarken Fotos, Zeichnungen und Grafiken werden Inhalte besonders anschaulich aufbereitet.

QUALITÄT FÜR HEUTE UND MORGEN

Dafür sorgen langlebige Verarbeitung und ressourcenschonende Produktion.

Du hast noch Fragen oder Anregungen?
Dann schreibe uns: [kosmos.de/servicecenter](https://www.kosmos.de/servicecenter)



Wir können alles und noch viel mehr

Pflanzen sind die Basis eures Gartens: Sie bilden als Bäume und Sträucher ein langjähriges Gerüst, bringen grünend und blühend als Stauden und Sommerblumen Farbe und Lebendigkeit und als Obst, Gemüse und Kräuter leckere Ernten. Doch unter diesen Pflanzen gibt es einige Alleskönner, die durch ihren vielfachen Nutzen auffallen und gerade in kleinen Gärten besonders willkommen sind. In diesem Kapitel erfahrt ihr, was diese Allrounder-Pflanzen alles so können und wie sie in eurem Garten gut gedeihen.

Multitalente

————— Pflanzen sind mehr als nur dekorativ oder nützlich für unsere Ernährung – sie können noch viel mehr.



Sonnenhut und Mannstreu



Bläuling auf Dost-Blüte



Bienen lieben Apfelblüten.

Es gibt Pflanzen, die nicht nur wegen ihrer nektarreichen Blüten von Schmetterlingen, Bienen und anderen bestäubenden Insekten besucht werden oder deren Blätter wichtige Nahrung für Schmetterlingsraupen sind, sondern die zudem noch essbare Blüten und Blätter, besondere Inhaltsstoffe für heilwirksame Tees, Tinkturen und Umschläge besitzen oder als Jauche, Färbepflanze oder anderweitig nutzbringend sind. Diese Pflanzen sind

Allrounder-Pflanzen, echte Multitalente mit mehrfachem Nutzen. Wenn ihr diese Pflanzen gezielt in euren Garten holt, dann deckt ihr gleichzeitig vielfache Interessen ab – das ist natürlich besonders wichtig, wenn ihr nur wenig Platz im Garten habt. Viele dieser Alleskönnerpflanzen gedeihen sogar im Topf auf Balkon und Terrasse.

In diesem Buch findet ihr die besten Alleskönnerpflanzen in drei Kapiteln: Im ersten

stellen wir euch die schönsten unter ihnen vor (ab Seite 14), im zweiten, was essbares Obst, Gemüse und Kräuter noch so alles drauf haben (ab Seite 66) und im dritten Kapitel, was manche Heilpflanzen noch zusätzlich können (ab Seite 100).

SCHÖNE ALLESKÖNNER

Blumen und Gräser, Bäume und Sträucher erfreuen unser Auge durch ihre Schönheit – erst sie verwandeln euren Garten in



Schönes Alleskönner-Beet mit Glockenblumen, Purpur-Scheinsonnenhut und Steppen-Salbei

ein lebendiges, erholsames Paradies: Eine vielfältige Mischung aus ein- und zweijährigen Sommerblumen und mehrjährigen Stauden gibt eurem Garten eine persönliche Note, ausdauernde Bäume und Sträucher dienen als stabile Struktur und Rahmen für den Garten und begleiten euch ein Leben lang.

Alle im Buch genannten Pflanzen eignen sich für die Kultur im Garten. Darum fehlen zum Beispiel große Baumarten wie

Eichen oder Rot-Buchen, auch „unbeliebte Pflanzen“ wie Giersch, der unbestritten ein Alleskönner ist. Heutzutage gibt es für den kleinen wie großen Hausgarten eine schier unüberschaubar große Auswahl an blühenden Pflanzen, an Gehölzen und Klettergewächsen, auch wegen der zahllosen Züchtungen und Arten aus fernen Regionen. So schön letztere für uns Menschen sein mögen, so wenig gehören die meisten von diesen zu den Alleskönnern

– pure Schönheit ist eben kein Gütesiegel für echte Allrounder. Die findet ihr vielmehr in der heimischen Flora, denn diese zeichnen sich neben ihrer oft schlichten, unserer Heimat entsprechenden Schönheit mit weiterem Können aus: essbare oder heilwirksame Blüten und Blätter, schon seit Jahrhunderten bei uns bekannte grüne Helfer in Haus und Garten und ökologisch wertvoll für die heimische Tier- und Pflanzenwelt, die sich in einem jahrtausendelangen Prozess im Miteinander entwickelt haben. Dieses lange Miteinander mit Bodenlebewesen und verschiedenen Insekten fehlt den aus anderen Regionen importierten Pflanzen bei uns – in ihrer ursprünglichen Heimat sind diese Mitlebewesen natürlich vorhanden. Ihr ahnt schon: Alleskönner sind vornehmlich Pflanzen aus unserer Region. Darum wundert es nicht, dass die Mehrzahl der in diesem Buch vorgestellten Schönheiten heimisch ist oder wie viele Kräuter schon seit Jahrhunderten bei uns kultiviert werden – diese sollten tatsächlich vorranglich einen Platz in eurem Garten finden. Grundsätzlich haben wir bei den ausgewählten Pflanzen auf invasive oder potenziell invasive Arten verzichtet: Wusstet ihr, dass dazu auch der Schmetterlingsstrauch (*Buddleja*) und die meist Kirschlorbeer genannte Lorbeerkirsche gehören? Nein, diese Pflanzen wollen wir eher nicht im Garten haben – und Alleskönner sind sie ohnehin nicht!



Die Wurzeln der Nachtkerze sind essbar.

ESSBARE ALLESKÖNNER

Leckere Kräuter, feines Gemüse, knackige Äpfel, saftige Beeren – selbst gezogen, frisch geerntet, das gibt es in eurem Garten. Doch nicht nur Erdbeeren, Haselnüsse, Schnittlauch und all die anderen bekannten Pflanzen sind genießbar, auch viele schöne oder heilwirksame Pflanzen aus den anderen Kapiteln schmecken gut. Manche kennt ihr vielleicht schon, andere sind euch noch unbekannt: Probiert sie aus und lernt sie so kennen. Auch einen schmackhaften Tee könnt ihr aus vielen Pflanzen eures Gartens selbst machen, sogar einen mit dem Geschmack von schwarzem Tee. Schwarzer Tee ist fermentierter Grüner Tee, durch die Fermentation ändert sich der Geschmack der Blätter. Wenn ihr die Blätter von Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Wald-Erdbeeren oder Haselnuss fermentiert, erhaltet ihr einen koffeinfreien Ersatz für Schwarzen Tee. Neugierig? Im Kasten findet ihr das Rezept.



Brombeerblätter

REZEPT FÜR „SCHWARZEN TEE“

1. Blätter entstielen, nicht waschen, ausgebreitet 8 Stunden welken lassen.
2. Mit einem Nudelholz ein paar Mal über die Blätter rollen, die zerbrochenen Blätter mit Wasser besprenkeln, durchkneten, fest in ein Leintuch rollen, verschnüren und an einem warmen Platz ohne Sonneneinstrahlung (ca. 30 °C) lagern.
3. Am nächsten Tag Leintuch entrollen, Blätter lockern, erneut befeuchten, durchkneten (damit sich die Flüssigkeit gut verteilt und die Mikroorganismen gleichmäßig alle Blätter fermentieren) und wieder fest in das Leintuch einrollen, verschnüren, zurück an den warmen Platz legen.
4. Dies wiederholt ihr noch an den nächsten 3 Tagen. Nicht wundern, dass das Bündel täglich kleiner wird. **Achtung!** Die Blätter dürfen nicht schimmeln! Notfalls Riechprobe machen – Schimmel riecht muffig, fermentierte Blätter nach Heu und Rosen!
5. Dann die fermentierten dunkelbraunen Blätter locker ausbreiten und an einem luftigen Platz vollständig trocknen lassen. Wenn sie rascheln, in einem Schraubdeckelglas aufbewahren.

Den „Schwarzen Tee“ könnt ihr nach Belieben mit anderen getrockneten Teekräutern, Blüten oder Vanillemark aromatisieren.

HEILWIRKSAME ALLESKÖNNER

Eine Auswahl an Heilkräutern findet ihr im dritten Kapitel ab Seite 100. Sie enthalten unterschiedliche Inhaltsstoffe, die ihre Wirkung in Tees, Salben und anderen Zubereitungen entfalten. Viele dieser Pflanzen wie Echte Kamille oder Ringelblumen haben seit Jahrhunderten einen festen Platz in der Kräuter- und Hausapotheke und eignen sich für die Selbstmedikation.

Doch auch in den beiden anderen Kapiteln gibt es Pflanzen, die Leiden lindern oder bei Erkrankungen helfen. Außer dem Efeu eignen auch sie sich für eigene Zubereitungen.

Die verschiedenen pflanzlichen Inhaltsstoffe haben folgende Wirkungen:

- **Ätherische Öle** duften intensiv, sie wirken keim- und entzündungshemmend, schleim- und krampflösend, verdauungs- und auswurfördernd, harntreibend und entwässernd, beruhigend oder auch anregend.
- **Alkaloide** gehören zu den stärksten Pflanzengiften, in geringen Dosen liefern sie wichtige Medikamente, sind aber nicht für die Selbstmedikation geeignet.
- **Bitterstoffe** regen dank ihres bitteren Geschmacks Appetit und Verdauung an und wirken darmreinigend und entschlackend.

- **Flavonoide** – derzeit sind rund 6500 bekannt – haben ein großes Spektrum an Heilwirkungen: Sie fördern die Durchblutung, entwässern und entkrampfen, hemmen Entzündungen und stärken das Immunsystem.
- **Gerbstoffe** wirken beim Genuss zusammenziehend, sie lindern Entzündungen, Reizungen und Verletzungen und werden meist zur Linderung von Haut- und Schleimhautentzündungen sowie Durchfallerkrankungen eingesetzt.
- **Glykoside** gehören zu den herz- und kreislaufwirksamen Inhaltsstoffen.
- **Saponine** (Seifenstoffe) schäumen bei Kontakt mit Wasser und wirken schleimlösend sowie auswurfördernd auf Zelloberflächen ein, außerdem sind sie keimhemmend.
- **Schleimstoffe** überziehen Schleimhäute und lindern Entzündungen.

Pflanzen, die ihr in eurem Garten ausgesät oder gepflanzt habt und die ihr eindeutig erkennt, könnt ihr in der Küche und als Heilmittel verwenden. Vorsicht ist geboten bei unbekanntem Pflanzen oder solchen, die ihr gesammelt habt: Von zahlreichen Pflanzen gibt es nämlich giftige bis sogar tödlich giftige Doppelgänger, die man bei nur geringen botanischen Kenntnissen leicht miteinander verwechseln kann. Besonders tückisch sind in dieser Hinsicht die weißblütigen Doldenblütengewächse: Dill, Fenchel und Kümmel könnt ihr ge-

WICHTIG!

In diesem Buch werden Hinweise zur Naturheilkunde gegeben. Nur auf die beschriebenen Arten trifft die angegebene Verwendung zu, ihr Gebrauch setzt daher ihre sichere Kenntnis voraus. Heilpflanzentees sollten immer nur beschränkte Zeit und nicht länger als nötig eingenommen werden, auch Hausteemischungen sollte man öfter wechseln. Behandelt werden dürfen nur leichtere Gesundheitsstörungen, die keiner ärztlichen Behandlung bedürfen. Den Arztbesuch kann dieses Buch auf keinen Fall ersetzen. Auch dürfen verschiedene Kräuter, zum Beispiel Rosmarin, nicht während der Schwangerschaft eingenommen werden.

nießen, die ähnlich aussehende Hundspetersilie und der Schierling hingegen sind stark bis tödlich giftig. Auch bei wild wachsenden Beerenfrüchten müsst ihr vorsichtig sein und dürft nur die Arten ernten, die ihr eindeutig als essbar erkennt.



Mädesüßkraut zum Trocknen aufgehängt



Löwenzahnknospen in Öl

Kräuter haltbar machen

Während Obst und Gemüse meist frisch oder tiefgefroren zubereitet werden, könnt ihr Kräuter zum Würzen, für Tees oder andere Heilmittel auch für die Zeiten konservieren, in denen ihr sie nicht im Garten ernten könnt. Dazu ein paar Grundrezepte:

Kräuter trocknen

Blätter und Blüten vorsichtig und sorgsam von den Stängeln abstreifen oder zu einem lockeren Strauß binden, sanft an einem warmen, trockenen, schattigen Platz trocknen. Wenn sie vollständig getrocknet sind und rascheln, könnt ihr sie in einem luftdichten Gefäß dunkel aufbewahren.

Sirup herstellen

1,5 Liter Wasser und 1 kg Zucker aufkochen, 4 Handvoll Kräuter oder 7 Handvoll Blüten in ein 3-Liter-Gefäß geben, mit heißem Zuckerwasser auffüllen, 5 Tage an einem kühlen Ort ziehen lassen, abseihen und den Sirup nochmals kurz aufkochen.

Kräuteröl

Eine halbe Handvoll völlig abgetrocknete Kräuter in 500 ml Olivenöl geben, 3 Wochen ziehen lassen, dann entfernen.

Kräuteressig

3 bis 6 Kräuterzweige in 500 ml hellen Wein- oder Obstessig geben, 3 Wochen ziehen lassen, dann entfernen.

TEE KOCHEN

Kräuter mit heißem Wasser übergießen, Tasse oder Kanne abdecken (damit die Wirkstoffe nicht verdampfen) und ziehen lassen, Kräuter entnehmen, süßen und genießen.



Zitronenmelisse-Tee

ÖKOLOGISCH WERTVOLLE ALLESKÖNNER

Aus der menschlichen Sicht betrachtet sind Pflanzen oft mit Gefühlen verbunden: Man wählt Rosen, Flieder und Tulpen für den eigenen Garten, weil man diese Pflanzen mag, und man verzichtet auf Karden, Brennnesseln und Disteln, weil man sie nicht mag. Besonders attraktiv erscheinen die dicken gefüllten Blüten in bunten Farben, während die einfachen zu wenig hergeben. Schmetterlingen, Bienen, Vögeln und anderen Wildtieren geht dieser emotionale Umgang mit Pflanzen ab: Für sie sind Pflanzen Lebensraum, Restaurant, Hotel, Brutplatz und Unterschlupf - und all dies finden sie (mit wenigen Ausnahmen) nur in den Pflanzen, die bei uns heimisch und züchterisch nicht oder nur wenig bearbeitet sind. Diese Pflanzen werden von den heimischen Wildtieren seit Jahrtausenden erkannt: Sie tanken Nektar und sammeln Pollen, ernähren sich von den Blättern, Samen und Früchten. Ohne diese Pflanzen, oft nur eine kleine Handvoll Arten (!), können sie nicht existieren und gehen zugrunde. Dies erleben wir ja aktuell überall am dramatischen Einbruch der Insektenbestände um bis zu 80 %. Eine Entwicklung, die uns Menschen aufs Äußerste beunruhigen sollte, hängt doch auch unsere menschliche Existenz von intakten Lebensräumen mit lebendigen Lebensgemeinschaften ab.

Pflanzen, die Teil unserer Lebensräume und die Lebensgrundlage unserer heimischen Flora und Fauna sind, sind ökologisch wertvoll: Wählt bevorzugt diese Gehölze, Stauden und Sommerblumen für euren Garten. Sie zeigen nicht nur den Charme unserer Heimat, sondern erfüllen wichtige, unersetzbare Funktionen im Miteinander der Natur.

Ein Beispiel: Die Raupen der meisten Schmetterlingsarten sind extreme Futterspezialisten, die sich meist nur von einer einzigen oder einigen wenigen Pflanzen ernähren. Daher kommen Schmetterlinge nur dort vor, wo diese Futterpflanzen wachsen - und diese Futterpflanzen sind nicht exotische oder züchterisch bearbeitete Pflanzen, sondern unsere heimischen Wildpflanzen. Tagpfauenauge, Kleiner Fuchs und Distelfalter haben Glück, denn sie ernähren sich nur von den häufigen Brennnesseln - darum gehören diese Schmetterlinge (noch) zu den häufigen Arten. Pech haben viele Bläulinge und andere Falter, deren Raupenfutterpflanzen rar geworden sind oder die aufgrund von wiederholtem Mähen und Aufräumen keine Zeit mehr haben, ihre komplizierte Entwicklung von Ei, Raupe und Puppe zum Schmetterling zu vollziehen. Erkundigt euch daher vor dem Kauf neuer Pflanzen für euren Garten nach deren Heimat. Bevorzugt solche Pflanzen, die bei uns heimisch sind - zum Beispiel die



Eichhörnchen lieben einen vielfältigen Speisezettel.

CITIZEN-SCIENCE-PROJEKT „STADTINSEKTEN“

Überall gehen die Insektenbestände zurück und gleichzeitig wissen wir viel zu wenig über diese kleinen Sechsbener, die meist im Verborgenen leben. Mit euren Beobachtungen könnt ihr Stadtinsekten unterstützen. Mehr Informationen: www.stadtinsekten.de