

**5 PFLEGELEICHTE  
KRÄUTER  
FÜR DEINEN BALKON, DIE  
DIR SEHR VIEL FREUDE  
BEREITEN WERDEN**



**Bio-  
Balkon**

[www.Bio-Balkon.de](http://www.Bio-Balkon.de)

# Inhaltsangabe

Einleitung .....	Seite 2
1. Ringelblume.....	Seite 3
2. Rucola/Wilde Rauke/Salatrauke.....	Seite 4
3. Kapuzinerkresse.....	Seite 5
4. Zitronenmelisse.....	Seite 7
5. Dost (Wilder Majoran).....	Seite 8
Schlussworte.....	Seite 9

Impressum: Birgit Schattling, Barstr. 38, 10713 Berlin, [news@bio-balkon.de](mailto:news@bio-balkon.de), +49 178 5350112

## Einleitung

Diese 5 Kräuter habe ich ausgewählt, weil sie sich über Jahre bei mir auf dem Balkon bewährt haben. Alle Pflanzen sind essbar - die Blätter sowie die Blüten. Alle Blüten werden von unseren Bienen geliebt, sind deshalb Bienenweiden. Als **Bienenweide** bezeichnet man Pflanzen, die besonders reichhaltig Nektar und Pollen erzeugen und deswegen häufig von Bienen angefliegen werden. Ich liebe es, auf dem Balkon zu sitzen oder zu stehen und die Bienen zu beobachten, wie diese von Blüte zu Blüte fliegen und naschen. Ich empfehle nie Balkonpflanzen mit gefüllten Blüten, da diese durch die zurückgezüchteten Staubgefäße meist keinerlei Nektar und Pollen für Bienen bieten. Bis auf Ringelblume und Kapuzinerkresse sind diese bewährten Pflanzen mehrjährig und frosthart. Wilde Rauke, Zitronenmelisse und Ringelblume säen sich so leicht selbst aus, dass man sich um die Pflanzung nicht mehr zu kümmern braucht, wenn man sie einmal auf dem Balkon hat.

Die vorgestellten Pflanzen lieben einen halbschattigen bis sonnigen Standort. Alle gedeihen auf normaler handelsüblicher Balkonerde.

## **1. Ringelblume (Calendula officinalis)**

Die Ringelblume ist eine unkomplizierte einjährige Pflanze, welche die unter Kräutern nicht so verbreitete Farbe Orange auf unseren Balkon zaubert. Sie sät sich leicht selbst aus. Die orangenen Blütenblätter und auch die stärker duftenden grünen Blätter geben ein zartes Aroma an Salate. Auch geeignet als Safranersatz, zum Reis färben und für den Grünen Smoothie. Die Blüten können zudem wunderbar als Dekoration benutzt werden. Ringelblumensalbe ist seit Jahrhunderten das Erfolgsrezept bei Wunden und trockener Haut sowie bei der Pflege von Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Akne und ist sehr leicht selbst herzustellen. Der Ringelblume sagt man eine wundheilende, entzündungshemmende, abschwellende, reinigende, krampflösende, antibakterielle, menstruationsfördernde, anregende und adstringierende Wirkung nach.

Aussaat am besten im zeitigen Frühjahr in den Topf oder Balkonkasten oder als Pflanze kaufen.

Haltbarkeit: 1-jährig  
Höhe/Platzbedarf: 50/25



## **2. Rucola/Wilde Rauke/Salatrauke** **(Diplotaxis tenuifolia)**

Genau diese Rauke (Gattung *Diplotaxis*) entspricht der bei uns wohlbekannten Rucola. Die Bezeichnung Rucola stammt aus der Toskana. Dort ist diese aromatischste aller Salatpflanzen schon seit altersher bekannt, während sie bei uns erst vor wenigen Jahrzehnten populär geworden ist. Der Geschmack erinnert gleichzeitig an Kresse und an Walnüsse. Wegen der großen Geschmacksintensität wird Rucola meist nur als würzender Zusatz in Salaten verwendet. In der mediterranen Küche wird Rucola z.B. auf Pizza gelegt oder kommt in Pastagerichten, Risottos und Suppen zum Einsatz. Essbar sind nicht nur die Blätter, sondern auch die Blütenknospen, die Blüten und die Samen. Blätter am besten jung und zart ernten, dann schmecken sie am besten. Die Rauke wächst sehr üppig, dann hilft ein radikaler Rückschnitt. Der Neuaustrieb ist dann wieder wüchsig und zart. Lässt man die Rauke wachsen, kommen die wunderbaren gelben Blüten, die von unseren Bienen geliebt werden. Die langen Halme wiegen zart im Wind.

Die Rauke ist auch eine häufige Wildblume am Wegesrand und wird hier meist **Schmalblättriger Doppelsame** genannt. In unseren Städten ist sie sehr häufig zu finden. Hat man erstmal den Blick dafür entwickelt, wird man sie häufig auf Mittelstreifen oder an Strassenrändern entdecken und sich daran erfreuen.

Aussaat von Ende März bis Juli in den Topf oder Balkonkasten oder als Pflanze kaufen.

Haltbarkeit: frostfest, ausdauernd  
Höhe/Platzbedarf: 40/20





### **3. Kapuzinerkresse (Tropaeolum)**

Alle Kapuzinerkressen haben einen hohen Vitamin-C-Gehalt. Unreife Samen können wie Kapern gegessen werden. Alle Tropaeolum-Arten haben Extrakte, die gegen Candida und Darmpilzkrankungen wirken. Gegessen werden können vor allem die schönen Blüten und Knospen, aber auch die Blätter. Im Grünen Smoothie sind 4-5 Blätter das richtige Maß. Die Arzneipflanze des Jahres 2013 wirkt antibiotisch, virenhemmend, pilzhemmend und hilft bei grippalen Infekten und Harnwegsinfekten. Sie verträgt keinen Frost und ist deshalb einjährig.

Aussaat ab Anfang Mai in den Topf oder Balkonkasten oder Vorkultur ab März unter Glas bzw. in der Wohnung und Mitte Mai auspflanzen.

Haltbarkeit: 1-jährig

Höhe/Platzbedarf: 200/35 bei der rankenden Sorte

5 PFLEGELEICHTE KRÄUTER FÜR DEINEN BALKON,

---



## **4. Zitronenmelisse (Melissa officinalis)**

Das äußerst winterfeste Kraut gelingt auf jedem Balkon und kann sogar als Zimmerpflanze gehalten werden. Das Küchenkraut hat seinen Namen aufgrund seines intensiven Zitronenduftes. Zitronenmelisse, auch als Zitronenkraut bekannt, ist eine Verwandte der Minze. Ihre Heimat liegt im Vorderen Orient und wird vor allem in Deutschland, Italien und den Balkanländern angebaut. Ihre Erntezeit erstreckt sich von Juli bis Oktober. Die Zitronenmelisse wird als Gewürz- oder Arzneipflanze und als Bienenweide angebaut. Die Blätter werden als Küchengewürz verwendet. Extrakte aus den Blättern werden zu Kräuterlikören verarbeitet (Bestandteil des Klosterfrau Melisengeist). Zum Aromatisieren von kalten Getränken, Salaten und Saucen sowie Kompotten wird sie verwendet. Tee und Wein kann man aus ihr herstellen. Melissentee wirkt beruhigend und verdauungsfördernd. Sie werden bei Einschlafstörungen und Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt. Melissenblätter wirken antimikrobiell und antiviral. In der Volksmedizin wird die Zitronenmelisse auch gegen Erkältungskrankheiten und Kreislaufschwäche eingesetzt. Am aromatischsten ist Zitronenmelisse vor der Blüte. Frische Blätter schmecken am zitronigsten. Ich liebe im Sommer Wasser mit einem zugesetztem Stängel Zitronenmelisse.

Aussaat in Topf oder Balkonkasten im Frühjahr oder Spätsommer. Unter Glas Voranzucht ab Februar möglich. Oder als Pflanze kaufen.

Haltbarkeit: frostfest, ausdauernd

Höhe/Platzbedarf: 120/35



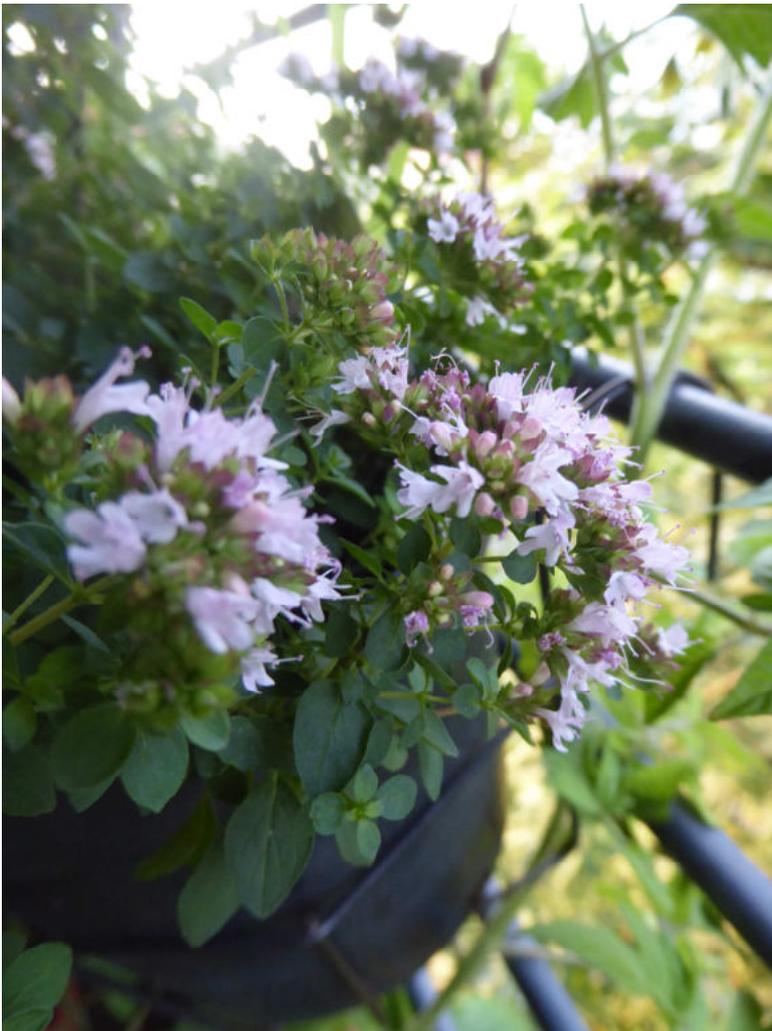
## **5. Dost, Wilder Majoran (Origanum vulgare)**

Dost ist unser heimischer Wilder Majoran, leider oft bezeichnet als Oregano. Die Pflanzen sind sehr robust, zäh und nicht besonders anspruchsvoll, in der Natur sind sie Pionierpflanzen. Die schönen rosa Blütendolden ziehen viele Bienen und Schmetterlinge an. Dost wirkt antimikrobiell. Er hilft gegen Husten und Blähungen, wirkt verdauungsregulierend, krampflösend und regt die Gallenproduktion an. Je intensiver violett die Blüte ist, desto mehr ätherische Öle enthält die Pflanze. Herzhaften Grünen Smoothies verleiht der Dost eine mediterrane Würze.

Aussaat in Topf oder Balkonkasten im Frühjahr oder Spätsommer. (Samen nicht oder wenig mit Erde bedecken) oder Pflanze kaufen

Haltbarkeit: frostfest, ausdauernd

Höhe/Platzbedarf: 100/40



## **Schlusswort**

Danke, dass Du mein E-Book gelesen hast und Dich für meine Webseite interessierst. Ich möchte Dich ermutigen, einfach anzufangen und den Anbau dieser interessanten, auch auf dem Balkon bewährten, pflegeleichten und gesunden Kräuter zu probieren. Es lohnt sich. Du wirst viel Freude damit erfahren. Belohnt wirst Du mit grünen Blättern und zarten orangenen und gelben Blüten für Salate, Blätter für Grüne Smoothies, einer wunderbaren Optik der Blätter und Blüten, vielen Bienen, die auch in höhere Stockwerke fliegen. Probiere es aus, fange an. Ich wünsche Dir von Herzen viel Spaß, Freude und Gaumengenüsse.

