

Gabriele Bickel
Meine Gartenapotheke





Gabriele
Bickel

Meine GARTEN APOTHEKE

*Anbauen, ernten
und wohlfühlen*

Heilen und gesund leben
mit Gemüse, Obst und Kräutern

Bassermann

Inhalt

6 ANBAUPRAXIS – WICHTIGE GRUNDLAGEN

- 8 Der heilende Garten
- 10 Einen Gartenplan erstellen
- 12 Gartenpflege
- 14 Ernten und haltbar machen

16 ANWENDUNGEN – WIE PFLANZEN WIRKEN

- 18 Pflanzen wahrnehmen
- 19 Inhaltsstoffe der Pflanzen
- 26 Zubereitungsformen

32 GEMÜSEGARTEN – PFLANZEN UND IHRE HEILWIRKUNG

- 34 Gemüse pflegen
- 36 Knoblauch – *Allium sativum*
- 38 Zwiebel – *Allium cepa*
- 40 Rote Bete – *Beta vulgaris* var. *vulgaris*
- 42 Kohl – *Brassica spec.*
- 46 Paprika und Chili – *Capsicum*
- 48 Endivie, Chicorée, Radicchio – *Cichorium*
- 50 Gartenkürbis – *Cucurbita pepo*



- 52 Artischocke – *Cynara scolymus*
- 54 Gartenmöhre – *Daucus carota* ssp. *sativus*
- 56 Rauke – *Eruca* und *Diplotaxis*
- 58 Tomate – *Solanum lycopersicum*
- 60 Bohne – *Phaseolus vulgaris*, *Vicia faba*
- 62 Rettich – *Raphanus sativus*
- 64 Kartoffel – *Solanum tuberosum*
- 66 Spinat – *Spinacia oleracea*

68 OBSTGARTEN – PFLANZEN UND IHRE HEILWIRKUNG

- 70 Obst und Beeren pflegen
- 71 Gewöhnliche Berberitze – *Berberis vulgaris*
- 72 Eingriffeliger Weißdorn – *C. monogyna*
- 74 Walnuss – *Juglans regia*
- 76 Wacholder – *Juniperus communis*
- 78 Apfel – *Malus domestica*
- 80 Aprikose – *Prunus armeniaca*
- 82 Schlehe – *Prunus spinosa*
- 84 Schwarze Johannisbeere – *Ribes nigrum*
- 86 Hunds-Rose – *Rosa canina*
- 88 Brombeere – *Rubus sect. Rubus*
- 90 Himbeere – *Rubus idaeus*
- 92 Schwarzer Holunder – *Sambucus nigra*
- 94 Heidelbeere – *Vaccinium myrtillus*

96 KRÄUTERGARTEN – PFLANZEN UND IHRE HEILWIRKUNG

- 98 Kräuter pflegen
- 99 Schafgabe – *Achillea millefolium*
- 100 Frauenmantel – *Alchemilla vulgaris*
- 102 Echte Aloe – *Aloe vera*
- 104 Zitronenverbene – *Alyosia triphylla*
- 106 Echter Eibisch – *Althaea officinalis*
- 108 Dill – *Anethum graveolens*
- 110 Echte Engelwurz – *Angelica archangelica*
- 112 Garten-Kerbel – *Anthriscus cerefolium*



- 114 Meerrettich – *Armoracia rusticana*
- 116 Echter Wermut – *Artemisia absinthium*
- 118 Gänseblümchen – *Bellis perennis*
- 120 Ringelblume – *Calendula officinalis*
- 122 Echter Kümmel – *Carum carvi*
- 124 Römische Kamille – *Chamaemelum nobile*
- 126 Wegwarte – *Cichorium intybus*
- 128 Gewürz-Fenchel – *Foeniculum*
- 130 Gundermann – *Glechoma hederacea*
- 132 Ysop – *Hyssopus officinalis*
- 134 Echter Lavendel – *Lavandula angustifolia*
- 136 Liebstöckel – *Levisticum officinale*
- 138 Echte Kamille – *Matricaria recutita*
- 140 Melisse – *Melissa officinalis*
- 142 Pfefferminze – *Mentha × piperita*
- 146 Basilikum – *Ocimum basilicum*
- 148 Petersilie – *Petroselinum crispum*
- 150 Anis – *Pimpinella anisum*
- 152 Spitzwegerich – *Plantago lanceolata*
- 154 Echte Schlüsselblume – *Primula veris*
- 156 Rosmarin – *Rosmarinus officinalis*
- 158 Echter Salbei – *Salvia officinalis*
- 160 Hauswurz – *Sempervivum tectorum*
- 162 Beinwell – *Symphytum officinale*
- 164 Mutterkraut – *Tanacetum parthenium*
- 166 Löwenzahn – *Taraxacum officinale*
- 168 Echter Thymian – *Thymus vulgaris*
- 170 Kapuzinerkresse – *Tropaeolum majus*
- 172 Große Brennnessel – *Urtica dioica*
- 174 Echter Baldrian – *Valeriana officinalis*
- 176 Großblütige Königskerze – *Verbascum*
- 178 Eisenkraut – *Verbena officinalis*
- 180 Wildes Stiefmütterchen – *Viola tricolor*

182 SERVICE

- 182 Pflanzenfinder gegen Beschwerden
- 188 Register

ANBAUPRAXIS

— *Wichtige Grundlagen*







DER HEILENDE GARTEN

In den vergangenen Jahrhunderten war es besonders wichtig, den Garten auch als Apotheke zu nutzen. Heute haben wir im Bereich von denaturiertem Obst und Gemüse sowie quantitativem Fleischgenuss oft wieder ähnliche Probleme wertvolle Nahrungsmittel zu bekommen.

Einen eigenen Garten anzulegen und zu bewirtschaften bedeutet heutzutage für viele Menschen eine enge Verbindung mit der Natur sowie die Ernte von gesundem Obst und Gemüse. Bei der Zubereitung von Speisen werden die Früchte zu kostbaren Gartenschätzen, die mit Kräutern wohltuend verfeinert werden können. Wir benötigen dazu lediglich ein Stückchen Land, einigermaßen fruchtbaren Boden, Wasser, viel Muskelkraft und ganz wichtig: Geduld! Mit Hilfe eines in diesem Sinne angelegten Heilgartens ist es möglich, vorbeugend seine Gesundheit zu erhalten oder eventuell sogar wiederherzustellen.

STANDORTFRAGEN

Die Standortfrage für einen Garten stellt sich häufig nicht mehr, da man ihn sich meistens nicht mehr aussuchen kann – die Welt ist verteilt. Daher suchen wir auf der uns zur Verfügung stehenden Fläche die bestmöglichen Bedingungen zum Anbau gesunder Früchte und Kräuter. Zu diesen Bedingungen gehören ein guter Boden (kann man auch nach und nach schaffen), möglichst wenig Schatten, Windschutz, z. B. durch eine Hecke, eine Wasserstelle sowie ausreichend Platz für eine heilwirksame Pflanzenvielfalt.



Im Garten sollte man immer ein Erntekörbchen dabei haben.