20 tolle Pflanzen für die Krautschicht im Waldgarten

Weißt du noch, als wir letztes Mal über das Gärtnern gesprochen haben und du erwähntest, dass es schwierig ist, passende Pflanzen für die Krautschicht in deinem Waldgarten zu finden?

Du warst besorgt, dass die Pflanzen entweder nicht genug Licht bekommen oder die Bedingungen einfach nicht optimal sind, um zu gedeihen.

Ich habe mich ein wenig schlau gemacht und herausgefunden, dass es tatsächlich viele Pflanzen gibt, die perfekt für die Krautschicht deines Waldgartens geeignet sind und dort hervorragend wachsen können.

Du glaubst gar nicht, was ich alles gefunden habe!

Lass mich dir von diesen 20 beeindruckenden Pflanzen erzählen, die in der Krautschicht deines Waldgartens aufblühen werden.

Damit wird nicht nur dein Garten schöner und bunter, sondern du kannst auch das Erfolgserlebnis genießen, dass wir Gärtner so lieben! Bereit? Dann lass uns loslegen!

Wildkräuter für den Waldgarten

Die Krautschicht im Waldgarten ist die artenreichste Schicht. Sie ist auch die Schicht, die im stetigen Wandel ist und sich von Jahr zu Jahr verändert.

Wenn der Waldgarten noch jung ist (hier mein Ratgeber, wie du diesen anlegst) und die Bäume und Sträucher klein sind, gelangt mehr Licht zu der unteren Krautschicht und es werden vorwiegend Pflanzen gedeihen, die auf sonnigen Standorten konkurrenzstark sind.

Das kann sogar zum Problem werden. **Allzu schnell wird ein Wildkraut dominant** und droht die kleineren Gewächse zu verdrängen.

Hier muss regulierend eingegriffen werden, um die Artenvielfalt zu erhalten.

Wildkräuter wie Brennnessel, Vogelmiere und Giersch werden im Gemüsegarten schnell zum Problem, weil sie schnell andere Pflanzen überwuchern.

Im Waldgarten an schattigen oder halbschattigen Plätzen verhalten sich die Wildkräuter jedoch erstaunlich gesittet und stellen das ganze Jahr über eine Möglichkeit dar, schmackhafte und nährstoffreiche Salatkräuter aus dem Waldgarten zu ernten.

Lass uns nun diese Pflanzen im Detail anschauen.

1. Löwenzahn (Taraxacum officinale)

Der Löwenzahn ist ein wahrer Tausendsassa. Die Blätter können im Salat gegessen werden und wirken aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe harntreibend und verdauungsfördernd.

Aus den Blüten lässt sich ein Sirup kochen, der bei Husten hilft und die Wurzeln können zur Herstellung von einer Art Kaffee Verwendung finden.

So gehört der Löwenzahn zu den Pflanzen im Waldgarten, die das ganze Jahr über genutzt werden können.

Hier findest du meinen ausführlichen Artikel über die Powerpflanze Löwenzahn.

2. Brennnessel (Urtica sp.)

Die Blätter der Brennnessel sind jung ein gesunder und würziger Spinatersatz.

Schau mal, hier habe ich junge Brennnessel Ende März gefunden:

Die Früchte der weiblichen Pflanzen können im Herbst als Protein- und Mineralreiches Superfood geerntet werden.

Aus den Stängeln abgestorbener Brennnesselpflanzen können im Spätherbst ökologische Seile geflochten werden, die genutzt werden können, um Pflanzen anzubinden. Wie das mit den Seilen funktioniert, lies du in meinem Ratgeber dazu.

Lies am besten meinen großen Ratgeber zu Brennnessel – du wirst überrascht sein, was diese Pflanze alles kann.

3. Giersch (Aegopodium podagraria)

Für viele ist der Giersch ein Graus, da er sich vorwiegend auf sonnigen Standorten explosionsartig vermehrt.

Im Waldgarten gedeiht er auf besonders schattigen Plätzen und die Blätter dienen das ganze Jahr über als Spinatersatz.

Im Sommer bildet der Giersch weiße Doldenblüten aus, die ebenfalls essbar sind und in Verbindung mit anderen Kräutern eine leckere Kräuterlimonade ergeben.

Und hier noch ein kleines Video:

4. Vogelmiere (Stellaria media)

Die Vogelmiere ist eine einjährige Pflanze, die sich sehr stark aussamt. Die delikaten Stängel mit den kleinen Blättern und filigranen, weißen Blüten können Salaten und Smoothies zugegeben werden und enthalten dreimal mehr Vitamin C und viermal so viel Eisen, wie Feldsalat.

Der Geschmack ist erstaunlich mild und erinnern an frische Erbsen und jungen Mais.

Ich empfehle dir dazu meinen ausführlichen Ratgeber über die Vogelmiere, die ist nämlich eine wahre Powerpflanze.

5. Spitzwegerich (Plantago lanceolata)

Ganz egal ob Breit- oder Spitzwegerich, die genügsame Heilpflanze tritt oft spontan auf und kann auf vielfältige Weise verwendet werden.

Mithilfe von Spitzwegerichblättern und Zucker lässt sich ein Hustensirup herstellen (hier mein Rezept dazu), aber auch in der Küche findet die Pflanze Verwendung.

Junge Blätter können, fein geschnitten, Salat hinzugegeben werden, als Spinatersatz dienen oder püriert einer Suppe zugegeben werden.

Die jungen Blütenstände haben ein angenehmes pilzliches Aroma und eignen sich zum Braten in einer Gemüsepfanne.

Die Wurzel wird während der Vegetationsruhe zwischen Oktober und April geerntet und wie Wurzelgemüse zubereitet.

Lies auch

Vom Unkraut zur Gesundheitsbombe: Die Macht des Spitzwegerich – Entdecke die Heilkraft des Spitzwegerichs. In meinem ausführlichen Ratgeber teile ich mit dir, wie du diese Pflanze für deine Gesundheit nutzen kannst.

6. Hirschhornwegerich (Plantago coronopus)

Der Hirschhornwegerich, kommt anders als seine Verwandten Wegericharten natürlicherweise nicht in Deutschland vor, sondern findet seine Heimat im Mittelmeerraum.

Er benötigt zumindest einen halbschattigen Standort. Die Blätter sind um einiges feiner und zarter. Die Ernte ist ganzjährig möglich.

7. Kleiner Wiesenknopf (Sanguisorba minor)

Der kleine Wiesenkopf, oftmals Pimpinelle genannt, ist ein genügsames Würzkraut, das jedoch wenig konkurrenzstark ist.

Zumindest halbschattig sollte der Standort sein und einmal etabliert kommt sie zuverlässig jedes Jahr wieder.

Die Blätter haben ein feines gurkenähnliches Aroma und sind traditioneller Bestandteil der Frankfurter

grünen Soße.

8. Bärlauch (Allium ursinum)

Der Bärlauch ist eine Zwiebelpflanze, die schon im März austreibt, wenn die Bäume noch im Winterschlaf stecken.

Die Blätter sind zart und haben ein feines, knoblauchartiges Aroma. Verwendung findet der Bärlauch frisch, als Pesto oder in Suppen.

Im Spätsommer können die Zwiebeln ausgegraben werden und dienen gedünstet als köstliche Beilage. Der Bärlauch wird am besten in schattigen Plätzen gepflanzt, da er sonst dazu neigt zu wuchern.

Lies auch

Bärlauch: Bestimmen, Sammeln, Ernten und Nutzen - Tipps und Rezepte – Mit meinem Bärlauch Ratgeber holst du dir den Wald auf den Teller. Lerne alles über Bestimmung, Sammeln und Zubereitung des grünen Goldstücks. Mit 30 Rezepten.

9. Gundermann (Glechoma hederacea)

Der Gundermann ist als kriechendes Unkraut mit kleinen Lippenblüten wohlbekannt. Nur wenige wissen, dass er sich hervorragend als Ersatz für Petersilie eignet.

In der Natur besiedelt er den Waldrand und fühlt sich an einem halbschattigen bis schattigen Platz im Waldgarten ohne zu viel Konkurrenzdruck wohl.

10. Gemüsemalve (Malva verticillata)

Die Gemüsemalve wird auch chinesische Malve genannt und ist primär in der asiatischen Küche beheimatet.

Sie ist ein anspruchsloses Gewächs und gedeiht auf allen frischen Böden, bei Trockenheit entwickelt sich die Notblüte und die Blätter werden ungenießbar.

Das einjährige Kraut wird bis zu zwei Meter hoch und die mild schmeckenden Blätter finden roh Verwendung in Salaten oder gedünstet wie Spinat.

11. Sauerampfer (Rumex acetosa)

Sauerampfer, oder die Zuchtform Blutampfer gedeihen auch im Schatten der Bäume. Der fein säuerliche Geschmack der Blätter ist eine willkommene Abwechslung zu Salaten, Kräuterdips oder werden zu Suppe verarbeitet.

Da der Sauerampfer so großartig ist, findest du hier meinen ausführlichen Ratgeber zu ihm.

Großstauden für den Waldgarten

12. Wiesen-Bärenklau (Heracleum sphondylium)

Der Wiesen-Bärenklau ist eine große Staude, die zu den Doldenblütlern gehört. Die weißen, großen Blütenstände sind sehr dekorativ.

In der Küche finden die jungen Blätter roh oder gekocht Verwendung. Sogar junge Blütenknospen können leicht gedünstet verzehrt werden. Der Standort sollte halbschattig bis schattig sein.

Achtung, nicht verwechseln mit dem Riesenbärenklau. Die Pflanze ist sehr giftig, schon minimaler

Kontakt kann ernste gesundheitliche Folgen für Mensch und Tier haben.

13. Taglilie (Hemerocallis sp.)

Taglilien sind wunderschön und nur weniger wissen, dass die bunten Blüten und die jungen Schösslinge in der Küche Verwendung finden.

Nutze die Taglilie in einem essbaren Waldgarten als Zier- und Nutzpflanze zugleich. Die Pflanze ist recht anpassungsfähig und gedeiht auch im Halbschatten.

14. Gewürzfenchel (Foeniculum vulgare)

Gewürzfenchel wird bis zu zwei Meter hoch und ist eine sehr ausdauernde Staude, die einmal angewachsen über Jahrzehnte an der gleichen Stelle bleiben kann.

Die fein geschnitzten Blätter finden als Gewürzkraut Verwendung, die Blüten passen perfekt zu kurzgebratenem Fisch und im Herbst können die ausgereifte Samen als Gewürz oder Tee geerntet werden.

15. Liebstöckel (Levisticum officinale)

Liebstöckel, auch bekannt als Maggikraut, darf in keinem Garten fehlen.

Die Staude ist ausdauernd, pflegeleicht und die Blätter finden Verwendung als Geschmacksgeber in Suppe und Soßen. Der Standort sollte mindestens halbschattig sein.

16. Große Klette (Actinum lappa)

Wenn du die Klette als Gemüse nutzen möchtest, dann halt nach der großen Klette Ausschau. Die Samen kannst du entweder kaufen oder selbst in der Natur sammeln.

Essbar sind die Blätter, Blüten, Samen und Wurzeln. Die dicken, fleischigen Wurzeln können im Herbst und Winter ausgegraben werden, sie enthalten gesundheitsfördernde Bitterstoffe.

In einem Eintopf (Hier meine 9 besten Eintopf-Rezepte) mit anderem Wurzelgemüse schmeckt die Klettenwurzel hervorragend.

Gemüse für den Waldgarten

Die meisten Gemüsearten gedeihen im Waldgarten nur schlecht. Es fehlt an Sonne und die Konkurrenz durch die umliegenden Pflanzen macht ihnen zu schaffen.

Nur bei wenigen Gemüsearten lohnt sich der Anbau im Waldgarten, der Rest gedeiht auf einem sonnigen und intensiv gepflegten Gemüsebeet einfach besser.

17. Mangold (Beta vulgaris)

Mangold gehört zu den robustesten Gemüsearten überhaupt und entwickelt sich dank der milden Winter zu einer zwei- oder sogar mehrjährigen Pflanze.

Zur Etablierung werden kräftige Jungpflanzen an halbschattige Stellen gesetzt. Den ganzen Sommer über können die äußeren Blätter als schmackhaftes Gemüse geerntet werden.

Im Spätherbst steht die letzte Ernte ab, die dickfleischige Rübenwurzel verbleibt im Boden und wird mit Laub und Reisig geschützt.

Im Frühjahr treibt der Mangold neu aus und geht in die Blüte. Er bildet im Sommer unzählige Samen aus, die sich zuverlässig von selbst aussamen.

18. Kohl (Brassica oleraceae)

Manche Kohlarten können auch im Halbschatten wachsen. Der Meerkohl oder ewige Kohl sind mehrjährig und eignet sich bestens für den Anbau im lichten Halbschatten.

Die Blätter lassen sich einzeln nach Bedarf ernten. Selbst Kopfkohle wie Rotkohl, Butterkohl oder Brokkoli gedeihen im Halbschatten des Waldgartens, wenn genügend Nährstoffe zur Verfügung stehen.

Besonders gut geeignet ist der Sprossenbrokkolie Purple Sprouting. Er wird im Sommer vorgezogen und als kräftige Jungpflanzen in den Waldgarten gepflanzt.

Der Boden wird mit nährstoffreichem Kompost angereichert. Die Pflanze überwintert und bildet sehr früh im Jahr zahlreiche Blütenknospen aus, die mitsamt dem zarten Stängel geerntet werden und ein beliebtes Frühjahrsgemüse ist.

19. Topinambur (Helianthus tuberosum)

Topinambur ist nah mit der Sonnenblume verwandt. Im Winter zieht sich der Topinambur in seine Rhizomknollen zurück.

Sie dienen als Ersatz für Kartoffeln und sind stark Insulinhaltig. Die Pflanze wird sehr ausladend und unter guten Bedingungen bis zu zwei Meter hoch.

Es gibt Sorten mit einem hohen Zierwert, die schnell und üppig Blüten ausbilden, andere Sorten bilden nur wenige Blüten aus, bestechen dafür mit einem hohen Knollenertrag. Der Topinambur gedeiht auf allen Böden und verträgt Halbschatten.

20. Rhabarber (Rheum rhabarbarum)

Rhabarber wird traditionell eher wie ein Obst zubereitet, gehört aber zu den Gemüsepflanzen.

Im Waldgarten bevorzugt er einen halbschattigen Standort, kommt aber auch an schattigen Plätzen zurecht.

Je mehr Schatten, desto dünner werden die Stängel. Da die Rhabarberpflanzen sehr ausladend werden, muss genug Platz eingeplant werden.

Bei gelegentlichen Kompostgaben zeigt sich der Rhabarber als sehr langlebig und gesund.

Zusammenfassung

Es gibt viele Pflanzen, die perfekt für die Krautschicht in einem Waldgarten geeignet sind und dort hervorragend wachsen können.

Die Krautschicht im Waldgarten ist eine artenreiche Schicht, die sich von Jahr zu Jahr verändert. Es gibt jedoch auch Herausforderungen wie das Wachstum von dominanten Wildkräutern, welche regulierend eingegriffen werden müssen.

Die vorgestellten 20 Pflanzen bieten nicht nur eine Möglichkeit zur Erhaltung der Artenvielfalt im Garten, sondern auch schmackhafte und nährstoffreiche Salatkräuter oder Gemüse.

Insgesamt zeigt das auf, dass ein erfolgreicher Waldgarten mit einer sorgfältigen Auswahl an passenden Gewächsen möglich ist und einen schönen Beitrag zur Natur darstellen kann.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner “Über mich”-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de