

Kräuter für ein gutes Leben

Viele Pflanzen müssen nicht viel Arbeit machen. Kräuterpapst Remo Vetter erklärt, wie man im Kräutergarten die Entschleunigung entdecken kann.

TEXT KATALIN VEREB FOTOS CHRISTOPH KAMINSKI

Zwischen saftig grünen Hügeln liegt das Dorf Weissbad AI – nur ein paar Kilometer vom Kantonshauptort Appenzell entfernt. Weitab von der Hektik des Alltags und dem Verkehr der Stadt herrscht hier eine magische Ruhe. Und es duftet natürlich nach Kräutern, dafür ist das Appenzell berühmt. Im Kräutergarten des Hotels Hof Weissbad ist Remo Vetter (65) in seinem Element. Der als «The Lazy Gardener» bekannte Gartenexperte wohnt mit seiner Frau Frances (59) schon lange in dieser Gegend. «The Lazy Gardener» bedeutet: der faule Gärtner. Aber wer jetzt meint, dass er einfach in der Hängematte liegt, während sie die ganze Arbeit macht, der irrt.

Müssiggang mit System

Die beiden arbeiten Hand in Hand und sind sehr aktiv. Der Naturheilkunde-Pionier Alfred Vogel (1902–1996) hat das Ehepaar 1982 ins Appenzeller Land geholt und war ihr Vorbild und Mentor. Fast vier Jahrzehnte leitete Remo Vetter das Alfred-Vogel-Gesundheitszentrum in Teufen AR. Dort hat er mit seiner Frau Frances einen Heilpflanzen-Schaugarten aufgebaut, der Besucher aus der ganzen Welt anzieht.

Remo Vetter hat eine Art des Gärtnerns entwickelt, die auf regelmässigen, kurzen Arbeiten beruht. Dazwischen hat man viel Zeit, um sich dem gesunden Nichtstun hinzugeben. «Ich beobachte

die Natur und greife so wenig wie möglich ein. Ich handle wirklich erst, wenn sie sich nicht mehr selbst zu helfen weiss.» Denn: «Die Natur braucht den Menschen nicht, sie reguliert sich selbst.» Wer den Garten täglich kurz pflegt, kann damit vieles verhindern, was sonst viel Aufwand bedeuten würde. Zum Beispiel Unkraut. «Morgens mit der Pendelhacke ein wenig häckseln genügt», erklärt Remo Vetter. «Und es wächst gar nicht erst.» Natürlich gibt es auch in einem Vetter'schen Garten mehr zu tun als nur häckseln. Doch der Kräuterexperte erledigt es bewusst als Auszeit vom Alltag. «Der Garten ist für mich und meine Frau ein Rückzugsort», erklärt er. «Dort können wir frei sein, Freunde einladen, die Natur ganz nahe erleben.»

Ein riesiger Kräutergarten

Ihr grosses Wissen zum Thema Garten geben die Veters gerne weiter. In Kursen und Büchern genauso wie als Berater und Gestalter. Auch das Direktionspaar des Hotels Hof Weissbad hat die beiden engagiert. Damaris (55) und Christian (62) Lienhard gehören zu den erfolgreichsten Hoteliers der Schweiz, unter anderem wegen ihrer kreativen Ideen. Und sie wünschten sich einen 1000 Quadratmeter grossen Kräutergarten. Natürlich für das Restaurant des Wellness- und Seminarhotels mit

16 Gault-Millau-Punkten. Doch die wunderschöne Anlage ist auch ein Lieblingsort der Gäste. Hier wachsen die Pflanzen ganz natürlich und Käthi Fässler (55), Gault-Millau-Köchin des Jahres 2009, zaubert daraus herrliche Geschmackserlebnisse. Im Garten des Hotels gibt es auch die Hügelbeete, auf die Remo Vetter schwört. Sie speichern viel Wärme dank eines Kerns aus grobem Material wie Gartenrückständen, Laub und Kräutern. So gedeihen auf 800 Meter Höhe in Weissbad Arten, die sonst lieber im Süden wachsen. Die Veters gärtner ausschliesslich biologisch und nachhaltig.

Die Beete im Kräutergarten sind mit einheimischen Lärchenholzriemen eingefasst und die Wege mit

→ Seite 20

KURZ & BÜNDIG

- Ein Auszug aus Beinwell und Brennnesseln funktioniert prima als ökologischer Dünger für Kräuter.
- Holzschnitzel auf den Wegen zwischen den Beeten halten Schnecken ganz natürlich fern und die Wege sauber.
- Petersilie ist gern alleine in einem Topf und verträgt sich schlecht mit anderen Kräutern.
- Hügelbeete mit einem Kern aus Gartenrückständen lassen in grösseren Höhen Pflanzen wachsen, die es sonst nur im Süden gibt.



Gärtnern im weissen Anzug: Remo Vetter macht das immer so. «Man muss den Garten nur richtig anlegen, dann geht das.» Sein liebstes Werkzeug: die Pendelhacke.



TAGESWORKSHOP

Für alle, die gern gärtnern

Nach dem Motto «Learning by doing, learning by gardening» gibt es eine Entdeckungsreise mit Remo und Frances Vetter in den Garten: Mittwoch, 7. Juli oder Samstag, 10. Juli, jeweils 10 bis 16 Uhr. Im Wellnesshotel Hof Weissbad in Weissbad AI. Kurskosten: Fr. 180.– inklusive Lunch. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Weitere Daten auf Anfrage. In seinem Buch verrät Vetter Tipps für mehr Gemüse, Blumen und Kräuter.

Remo Vetter: «The Lazy Gardener und seine Gartengeheimnisse», AT-Verlag.



Remo und Frances Vetter arbeiten Hand in Hand im Garten. Die beiden geben ihr Wissen auch gerne weiter, in Kursen und Büchern.

➔ Rindenholzschnitzeln bedeckt, es macht ein sauberes Arbeiten möglich. Das ist einer der Tricks des «Lazy Gardeners». Der Häcksel unterdrückt das Unkraut und hält gleichzeitig die Schnecken fern, denn diese mögen keine rauen und trockenen Oberflächen. Die klare Abgrenzung der Beete und die Holzschnitzel verhindern ebenfalls, dass die Gäste schmutzige Schuhe bekommen. Und so trifft man auch Remo Vetter oft in heller Kleidung mit Panama Hut und seinem Lieblingsgerät im Garten, der Pendelhacke, mit der er die Beete durchkratzt.

Seine Gartenphilosophie setzt auf Flow statt harter Arbeit, auf den Genuss des Lebens und den Respekt vor der Natur. Flow bedeutet auf Englisch fließen und umschreibt ein Gefühl, das sich bei einer konzentriert ausgeführten Tätigkeit einstellt. Wer diese Art von Gärtnern selbst ausprobieren will, sollte laut Vetter nicht zu gross anfangen. Ein Kräutergarten ist dafür ideal. Der Experte empfiehlt überhaupt allen Menschen,

einen Kräutergarten anzulegen. Natürlich wegen des frischen Geschmacks. «Aber auch, weil es einfach wunderbar ist, vor dem Essen die Kräuter zu pflücken, um damit zu kochen.»

Das funktioniert natürlich auch auf dem Balkon. «Und sogar auf einer Fensterbank.» Beim Gärtnern in Töpfen sei es wichtig, so Remo Vetter, regelmässig zu kontrollieren, ob die Pflanzen genug Wasser haben. «Denn die Erde in Töpfen trocknet schneller aus.» Ein weiterer Tipp: «Setzen oder säen Sie die Kräuter nicht zu eng beieinander in einem Topf, sie brauchen Platz, um sich zu entwickeln.»

Genauso wichtig ist die Vorbereitung der Gefässe: «Damit sich keine Stau-nässe bildet, braucht man eine Drainageschicht.» Dafür bohrt Vetter mit dem Steinbohrer zusätzliche Löcher in die Töpfe und füllt diese etwa zu einem Drittel mit Kies, Astmaterial oder Tonscherben. Erst dann kommt die Erde. «So fliesst überschüssiges Wasser besser ab.» Zwischen Drainageschicht und Erde setzt er noch ein gut durchlässiges, dünnes Vlies. «Blumenerde eignet sich gut für Kräuter, man kann sie mit etwas Sand anreichern.»

Die meisten Kräuter sind sogenannte Schwachzehrer. Das heisst, sie müssen nicht zu oft gedüngt werden. Pflanzen in Töpfen brauchen jedoch mehr Dünger als ihre Artgenossen im ➔ Seite 22

Lieblingskräuter

Mit den Tipps von Remo Vetter wachsen die Pflanzen prächtig.

Angelegt wird das Kräuterbeet vorzugsweise an einer milden, sonnigen Lage in der Nähe der Küche. Frisch geerntet schmecken Kräuter am besten. Meistens sind es junge Triebspitzen oder Blättchen, die verwendet werden. Bei ganzen Trieben ist der richtige Erntezeitpunkt kurz vor der Blüte, idealerweise am späten Vormittag, wenn der Morgentau abgetrocknet ist.

Mit Kräuterpflanzen von Coop Bau + Hobby gelingt ein Kräutergarten ganz schnell: einsetzen oder aufstellen, giessen, fertig. Weitere nützliche Zutaten wie eine Pendelhacke (von Oecoplan, Fr.29.95) sind in den Verkaufsstellen von Coop Bau + Hobby erhältlich oder unter:

 www.coopbauundhobby.ch

Basilikum

Verwendung: Blätter frisch oder gehackt in Öl eingelegt. In Salaten, zu Tomaten, Auberginen, Paprika, Fisch, Fleisch und Nudelgerichten, in Kräutersaucen, Kräuterbutter und Pesto-Sauce. Kann auch für die Verdauung nützlich sein.

Wuchs: 30 bis 40 cm, grossblättrig.

Standort: sonnig, warm, nährstoffreich. Da sehr kälteempfindlich, erst Mitte Mai ins Freiland setzen.

Tipp: Da Basilikum bei Schnecken äusserst beliebt ist, am besten in Töpfe setzen und für Schnecken unerreikbaar platzieren.



Petersilie

Verwendung: Blätter. Verstärkt das Aroma anderer Lebensmittel. Sehr vielseitig einsetzbar in Suppen, zu Fisch, Kartoffeln, Gemüse, Salat, in Mayonnaise, Omeletten und Eintöpfen.

Wuchs: 30 cm. Das Laub duftet aromatisch.

Standort: sonnig.

Zitronenverbene

Auch Zitronenstrauch genannt. (Nicht zu verwechseln mit dem Echten Eisenkraut, *Verbena officinalis*.)

Verwendung: Blätter frisch oder getrocknet als Tee, zu Fisch, Geflügel, Salat, Desserts. Fördert das innere Gleichgewicht.

Standort: sonnig. Nicht winterhart; bei 0 bis 15 Grad überwintern.



Currykraut

Verwendung: Blätter und junge Triebe frisch und getrocknet in Suppen, Schmorgerichten und zu gegrilltem Fleisch.

Wuchs: 30 cm.

Standort: sonnig, geschützt, in rauen Lagen Winterschutz anbringen.

Schnittlauch

Verwendung: frische Blätter und Blüten in Eierspeisen, Salat, Saucen, zu Rohkost, Gemüse und Kartoffelgerichten. Soll appetitanregend und verdauungsfördernd wirken.

Wuchs: 30 cm.

Standort: sonnig bis halbschattig.



Thymian

Verwendung: Blätter zum Aromatisieren von Essig oder Öl, zu Gemüse, Geflügel, Lamm, Rind, Hackfleisch, Wild, Tomaten, Auberginen, Kartoffeln, Paprika, Pilzen, Rohkost, Hülsenfrüchten und Eiern. Wirkt wohltuend bei Husten.

Wuchs: 30 bis 40 cm.

Standort: sonnig, eher trocken.



Erholung im Garten: Das bedeutet für Remo Vetter auch die genaue Beobachtung der Natur und der Pflanzen.

➔ «freien» Boden. Als Pflanzennahrung verwendet Remo Vetter Brennnesseln und Beinwell, das tut dem Boden gut. «Das erste Immunsystem ist die Erde. Ein gesunder und lebendiger Boden ist die Quelle der Fruchtbarkeit. Auf einem gesunden Boden wachsen gesunde Pflanzen für gesunde Menschen.» Sein Rezept für einen Schnelldünger: Brennnesseln und Beinwell im Verhältnis 1:10 (also ein Kilo Frischpflanze auf zehn Liter Wasser) 24 bis 48 Stunden im Giesswasser ansetzen. Kräuter und Blumen damit unverdünnt giessen.

Welche Kräuter man pflanzen möchte, richtet sich natürlich nach dem eigenen Geschmack. Wenn zwei Pflanzen sich den Topf teilen, sollte man darauf achten, dass sie ähnliche Bedürfnisse haben. «Zwei Kräuter, die nicht nahe beieinander gesetzt werden sollten, sind Schnittlauch und Petersilie», sagt Remo Vetter. Die Petersilie fühlt sich überhaupt am wohlsten alleine. Wer auf Nummer sichergehen will, gibt jedem Kraut einen eigenen Topf. «Das ist

«Ich empfehle allen, einen Kräutergarten anzulegen.»

REMO VETTER (65)

praktisch, weil man so jede Pflanze an einen Ort setzen kann, der ihren Bedürfnissen entspricht. Ausserdem wuchern Kräuter wie Liebstöckel und Minze stark und brauchen Platz.»

Das Lieblingskraut von Remo Vetter ist Basilikum. Er und seine Frau kochen auch leidenschaftlich gerne. «Nebst dem großblättrigen italienischen Basilikum, der sich für die Pesto-Sauce am besten eignet, ziehe ich Thai-, Zimt-, Zitronen-, Griechischen, Afrikanischen und Indischen Basilikum zum Verfeinern der Speisen.» Auch mit einem Trick: «Ich pflanze Basilikum gleich zu den Tomaten. So ernte ich beides mit einem Handgriff. Jetzt fehlen nur noch Mozzarella

und ein wenig Olivenöl, und fertig ist die Vorspeise!»

Wo ist das gute Leben?

Remo und Frances Vetter tun alles bewusst und mit Genuss. Das war von Anfang an ihr Ziel: «Das gute Leben finden!» Muss man dafür ins Appenzell ziehen? Natürlich! – Das würden die Appenzeller sagen. Aber vielleicht auch nicht. «Auf der Suche nach dem guten Leben, dem perfekten Ort, sind wir viel gereist – mit der Einsicht, dass es diesen Ort auf der Landkarte geografisch nicht gibt», sagt Frances Vetter. «Das gute Leben liegt nicht irgendwo in der weiten Welt, sondern im Hier und Jetzt bei uns selbst.» Und in der täglichen Arbeit im Garten. «Sie ist für uns Erholung. Wir achten die uralten Gesetze der Natur, ihre faszinierenden Heilkräfte und geniessen die kulinarischen Highlights mit den köstlichen Aromen unserer Gartenkräuter.» Das gute Leben kann man also auch mit ein paar Kräutertöpfen auf der Fensterbank finden. ●

Sommerliches Kräuter-Basilikumöl

DAS BRAUCHTS:

- 5 dl Appenzeller Rapsöl
- 20 Zitronenthymian-Zweiglein
- 15 Pfefferkörner
- 4 Rosmarin-Zweiglein
- 2 Lorbeerblätter
- 10-15 Basilikumblätter
- 2 Knoblauchzehen mit der Schale zerdrückt
- 2 Chilischoten, getrocknet
- 1 mittelgrosser Trichter

SO WIRDS GEMACHT:

Saubere, trockene Glasflasche bereitstellen. Alle Kräuter müssen trocken sein

- Kräuter in die Flasche stopfen und mit dem Öl auffüllen.
- Die Kräuter müssen vollständig mit Öl bedeckt sein.
- Die Flasche luftdicht verschliessen.
- Zwei Wochen stehen lassen (kühl und dunkel).

Zum Lagern in Zeitungspapier einwickeln und kühl halten. Das Öl hält bis zu drei Monate

Je nach Lust und Garten-segen kann man auch andere Kräuter verwenden. Wichtig: Immer ganz frische (keine schadhafte Stellen) und immer trockene Kräuter einlegen. Sonst besteht Schimmelgefahr.

