

Kräutergarten Hof Weissbad

WELLNESS AUS

MIT DEM NEU ANGELEGTEN KRÄUTERGARTEN HAT DER HOF WEISSBAD IM APPENZELLERLAND EINEN DUFTENDEN BEGEGNUNGSPORT GESCHAFFEN. ÜBER 70 VERSCHIEDENE HEILPFLANZEN UND KÜCHENKRÄUTER REGEN DIE SINNE DER BESUCHER AN. ZU DEN GÄSTEN DES GARTENS GEHÖREN AUCH NÜTZLINGE WIE OHRWÜRMER UND WILDBIENEN.


Wie Diamanten glitzern die letzten Wassertropfen auf den runden Blättern des Frauenmantels. Nach einem kurzen Regenschauer zeigt sich bereits wieder die wärmende Sonne und entlockt den Kräutern im Garten des Gesundheits- und Ferienhotels Hof Weissbad ihre Düfte. Diese werden intensiver, je höher die Sonne am Himmel steht. Nebst klassischen Heilpflanzen wie Sonnenhut oder Johanniskraut wachsen im neu angelegten Garten an die zwanzig verschiedene Teekräuter, von Apfelminze bis Zitro-

nenmelisse. Dazu kommen Spezialitäten wie Stevia, deren getrocknete Blätter als natürlicher Zuckerersatz den Tee süssen. Gewürzkräuter wie Thymian und Basilikum, aber auch die dekorativen Blüten von Borretsch und Kapuzinerkresse finden frisch geerntet in der Hotelküche Verwendung.

GESUND UND LECKER

Für Küchenchefin Käthi Fässler, vom Restaurantführer «Gault Millau» zur Köchin des Jahres 2009 gekürt, sind die Kräuter direkt vor der Küchentüre

eine willkommene Bereicherung. Auf einer Wunschliste hat sie während der Planungsphase des Gartens jene Kräuter notiert, die für ihre Kreationen unverzichtbar sind, darunter Rosmarin, Dill und Liebstöckel. Doch der Garten sorgt nicht nur für kulinarische Geschmacksnoten, sondern bietet sich überdies als reichhaltige Naturapotheke an. Im Meerrettich verborgen sich wertvolle antibiotische Wirkstoffe, der Beinwell mildert Muskelzerrungen, und die Pfingstrose wird in der Volksmedizin bei Gicht



Neu angelegter
Garten mit
Heilpflanzen und
Küchenkräutern.

DEM BEET

und Rheuma angewendet. Je nach Saison gedeihen hier am Fusse des Alpsteingebirges zwischen 60 und 80 Pflanzenarten und -sorten. Auf kleinen Metalltäfelchen sind sie alle mit den zugehörigen Namen beschriftet. Komponiert hat das Zusammenspiel der Düfte und Farben der Gartengestalter und Heilpflanzenexperte Remo Vetter aus Teufen (siehe Interview S. 64). Die Idee, den Garten anzulegen, stammt von Damaris Lienhard, der Gastgeberin von Hof Weissbad: «Mit dem Kräutergarten wollten wir etwas Gesundes schaffen, einen Ort der Begegnung.»

GEMEINSCHAFTLICHE PFLEGE

Einen Akzent setzt der silbern leuchtende, moderne Erweiterungsbau des Restaurants, der sich wie ein Fächer in den Garten hinein zu öffnen scheint. Der Name des Restaurants «Flickflau-

der» – im appenzellischen Dialekt die Bezeichnung für «Schmetterling» – könnte angesichts der Ausblicke auf den lebendigen Garten kaum passender sein. Dem Betrachter präsentieren sich dutzende Beete, die sich sanft ans leicht ansteigende Gelände schmiegen. Jede Pflanzfläche ist unterschiedlich ausgeformt und von Holzbändern umfasst.

Mit allen Sinnen lässt sich der Garten allerdings erst dann wahrnehmen, wenn man auf den schmalen Pfaden auf Entdeckungstour geht. Das Wegnetz führt zum Herzstück der Anlage, einem runden Platz aus Granitplatten, mit Sitzbänken aus hellem Lärchenholz. Plötzlich zieht ein erfrischender Pfefferminzduft durch den Garten. Schnell ist sein Ursprung gefunden. Hinter einem gelben Blütenmeer aus Schafgarben knien zwei Frauen und schneiden Orangenminze, die sie spä-

Goldmelisse



Holunder



Johanniskraut



Weinraute



«Gault Millau» kürte
Küchenchefin
Käthi Fässler zur
Köchin des Jahres 2009.





Remo Vetter (Bild zvg)

Im Interview erzählt Remo Vetter*, welche Überlegungen dem Kräutergarten im Hof Weissbad zugrunde liegen. Er verrät, wie er dem Unkraut zuvorkommt, was Bodenkosmetik heisst und was ihm sein Garten bedeutet.

«Schweizer Garten»: Wie ist die Grundstruktur des Gartens im Hof Weissbad entstanden?

Remo Vetter: Ich wollte

organische Beete, keine strengen Formen. Einerseits haben wir einen Plan gezeichnet, vieles ist aber intuitiv beim Bau des Gartens entstanden. Ich habe in den vergangenen 30 Jahren viel über Feng-Shui gelesen, diese Ansätze haben mich bei der Planung sicher beeinflusst.

Nach welchen Kriterien wurden die Pflanzen ausgewählt, wie kombiniert?

Die Pflanzenwahl hat sich am Verwendungszweck orientiert. Es hat Pflanzen für das Gesundheitszentrum und natürlich für die Küche, dazu kommen viele Teekräuter. Düfte, Farben und Blüten waren ein wichtiges Kriterium. Jetzt, wo sich der Garten bereits etwas entwickelt hat, kann man beginnen, mit den Elementen Farbe, Höhe und Struktur zu spielen.

Was bedeuten für Sie persönlich Gartenarbeit und der Umgang mit Pflanzen?

Jeder Mensch braucht seinen sogenannten Safe space, seinen sicheren Rückzugsort. Bei mir ist dies der Garten. Hier kann ich abschalten. Ich benutze den Garten und die Pflanzen dazu, den Leuten zu zeigen, was möglich ist.

Ihr Motto bezüglich Garten?

Agieren versus reagieren: Indem ich beispielsweise täglich mit der Pendelhacke durch den Garten gehe und den Boden oberflächlich

lockere, komme ich dem Unkraut zuvor und erspare mir tagelanges Jäten. Ich sehe mich als Beobachter der Natur, möchte möglichst wenig eingreifen.

Kräuter erfreuen sich steigender Beliebtheit. Wie erklären sie sich den Boom?

Die Leute wollen nicht mehr fades Zeug essen. Sie haben gemerkt, dass Kräuter und Gemüse frisch geerntet am besten schmecken.

Was treibt Sie an in Ihrer Arbeit?

Die Bewegung. Ich bin sehr gerne in Bewegung. Leute, die gerne gärtnern, essen auch gerne. Ich gärtnere, um mich und meine Familie gesund zu ernähren.

Gibt es Heilpflanzen und Kräuter, zu denen Sie einen besonderen Bezug haben?

Sonnenhut ist für mich eine sehr spezielle Pflanze. Sie stärkt das Immunsystem und scheint mit ihrem stacheligen Blütenkopf zu sagen: «Bleib mir fern, Grippe, sonst stech ich dich!» Zu meinen Lieblingspflanzen gehört ausserdem das Eisenkraut, ein idealer Abendtee, der beruhigend und schlaffördernd wirkt.

Sie verwenden in Ihrem Buch «The Lazy Gardener» den Begriff Bodenkosmetik. Was verstehen Sie darunter?

Wenn man zum Boden schaut, hat man gesunde Pflanzen. Ein Beispiel für Bodenkosmetik ist mein Auszug aus zerschnittenen Beinwell- und Brennesselblättern. Ich setze sie mit etwas Wasser an und giesse am darauffolgenden Tag den Boden bei den Jungpflanzen damit.

* Remo Vetter ist Geschäftsführer des A.Vogel Gesundheitszentrums in Teufen AR und pflegt seit über 26 Jahren den Heilkräuter-Schaugarten des 1996 verstorbenen Naturheilpioniers Alfred Vogel. Letzten Frühling hat Remo Vetter den neuen Kräutergarten des Gesundheits- und Ferienhotels Hof Weissbad im Appenzellerland geplant und angelegt. Der Gartenexperte wird in seinem Wirken von seiner Frau Frances unterstützt. Die beiden haben drei Töchter und leben mit ihrer Familie in Teufen.

Architektur und Kräuter



Von Mitte Mai bis Oktober hat der Hof Weissbad (im Bild die Fenster des Restaurants «Flickflander») die Pforten seines Kräutergartens geöffnet. Dann finden auch Gartenführungen statt (Termine auf Anfrage).

Adresse: Hotel Hof Weissbad, Im Park, 9057 Weissbad, Telefon 071 798 80 80 und www.hofweissbad.ch

ter trocknen wollen. Die beiden sind Teil des freiwilligen Gartenpflegeteams. Bereitwillig geben sie Auskunft über den Garten und die einzelnen Pflanzen. Nach dem Lustprinzip kümmern sie sich gemeinsam mit vier weiteren einheimischen Frauen darum, dass sich die Beete immer von ihrer besten Seite zeigen. Jede hat ihr Spezialgebiet, sei es Stauden zurückschneiden, Jäten oder das Verarbeiten der Pflanzenrohstoffe zu exklusiven Teemischungen und Kräutersalzen.

OPTIMALES KLIMA

Remo Vetter wacht darüber, dass der Garten im Lot bleibt, und steht dem Team beratend zur Seite. Gepflegt wird nach biologischen Grundsätzen, denn Vetter ist überzeugt davon, dass ein ge-

sunder Boden die Grundlage für ein gesundes Leben ist. Er verwendet ausschliesslich biologisch gezogene Pflanzen und hat festgestellt, dass diese gegenüber herkömmlichen deutlich robuster und schädlingsresistenter sind. Wie reagiert der Gartengestalter auf das raue Klima, das hier auf 800 Metern über Meer herrscht? Auch hier weiss er Rat. Es gilt, für die Pflanzen ein optimales Mikroklima zu schaffen. So wächst beispielsweise das Gemüse auf Hügelbeeten, die aus schichtweise aufgetragenen Ästen, Grünabfällen, Laub und Gartenerde bestehen. Durch den einsetzenden Verrottungsprozess entsteht Wärme, die das Wachstum der Pflanzen günstig beeinflusst. Durch dieses «Vorgaukeln» eines milderen Klimas lässt sich die Reifezeit der ver-



Federkohl (links) und Salat (rechts) auf Hügelbeet.

schiedenen Gemüsearten um mehrere Wochen verkürzen. Kommt dazu, dass die Bewirtschaftung eines Hügelbeetes ausgesprochen bequem ist, da man sich nicht so tief hinunterbücken muss. Die Hügelbeete faszinieren auch Damaris Lienhard: «Es ist spannend zu beobachten, was der Energieschub aus dem Boden bei den Pflanzen bewirkt. Ich sehe dabei deutliche Parallelen zum Menschen: Er wird durch gesunde Ernährung wacher, stabiler und resistenter.»

NÜTZLINGE WILLKOMMEN

Im Kräutergarten soll sich ein natürliches Gleichgewicht einpendeln. Schädlinge werden durch die gezielte Förderung von Nützlingen in Schach gehalten. Igel helfen mit bei der Dezimierung gefräßiger Schnecken, während ein einziger Ohrwurm pro Nacht bis zu 100 Blattläuse zu verspeisen vermag. Im Gegenzug kriegt der Igel einen Unterschlupf aus Ästen, und der Ohrwurm kann sich in umgestülpten Tontöpfen, die mit Holzwolle gefüllt sind, einnisten. Hummeln, Wildbienen und Schlupfwespen hausen im eigens für sie gebauten Insektenhotel, das aus aufgeschichteten und teils mit Bohrlöchern versehenen Holzstücken sowie gebündelten Schilfhalmen besteht. Mit der Unterstützung dieser emsigen Helfer aus der Natur macht die Gartenarbeit gleich doppelt Freude. Gärtnern, darin sind sich Damaris



Gastgeberin Damaris Lienhard begutachtet die Insektenhotels.



Im Gartenpflegeteam hat jede Frau ihr Spezialgebiet.

Lienhard und Remo Vetter einig, darf nie ein Kampf sein, sondern muss in erster Linie Spass machen. Mit dem Kräutergarten möchten sie die Leute immer aufs Neue erfreuen und zeigen, dass auch scheinbar Ungewöhnliches

möglich ist. Die nächste Überraschung sei an dieser Stelle bereits verraten: Bald sollen im Hof Weissbad Artischocken und Spargeln geerntet werden.

Caroline Zollinger (Text und Bilder)