



# „WENN'S BLU IST, KANN MAN'S ESSEN.“

Die Gärtnerei Blu kultiviert seit über 15 Jahren ein Sortiment an außergewöhnlichen Pflanzen. Das Besondere: Unsere Pflanzen sehen nicht nur schön aus, sie schmecken auch ausgezeichnet.

Und das Beste ist, viele unserer Pflanzen liefern beim Verzehr gesundheitlich sehr wertvolle Inhaltsstoffe – also ganz nach dem Motto „So gesund kann lecker sein.“

Mit der 2015 durchgeführten Bioland-Zertifizierung machen wir nun auch offiziell, was in unseren drei Blu-Gärtnereien bereits seit Jahren gelebte Praxis ist: Unsere Produktionsstandards waren schon immer bio, immerhin essen wir ja unsere Kräuter auch selbst. Unsere größte Freude ist es, unser Wissen und unsere Begeisterung für essbare Pflanzen an dich weiterzugeben.

Wir wünschen dir einen gesunden Appetit!



André Segler



Mario Segler

# INHALTSVERZEICHNIS

## EXOTEN

ALOE VERA 'SWEET'	8
BANANE ROT	8
BANANE WINTERHART	9
FEIGE	9
GINKGO	10
GRANATAPFEL	10
KAFFEE	11
KAFFIR-LIMETTE	11
ROSELLA® ESSBARE ROSE	12
TEE-PFLANZE	12
ZIMT-AROMA	13
NORDISCHE ZITRONE	13

## KRÄUTER

BASILIKUM	
GRIECHISCHES BASILIKUM	16
PESTO-BASILIKUM	16
STRAUCH-BASILIKUM	17
THAI BASILIKUM	17
VANILLE-BASILIKUM	18
ZITRONEN-BASILIKUM	18
BLATTSENF	19
BRAHMI GEDÄCHTNIS-STÜTZE	19
BERG-BOHNENKRAUT	20
COLA-KRAUT	20
CURRYKRAUT	21
DILL	21
ESTRAGON	22
GYROS-KRAUT	22
KAPUZINERKRESSE	23
KAUGUMMISTRAUCH	23
KORIANDER	24
KORIANDER VIETNAMEISCH	24
KRAUT DER UNSTERBLICHKEIT	25
LAKRITZ-TAGETES	25

## KRÄUTER

LAUCH	
BÄRLAUCH	26
GARTEN-KNOFI	26
KNOBI-GRAS	27
KNOBLAUCH	27
PFLANZ-ZWIEBEL	28
SCHNITTLAUCH	28
LIMO-PFLANZE	29
LORBEER	29
LUSTMACHER MACA	30
MAGGIKRAUT	30
MAJORAN	31
MENTHOL-STRAUCH	31
MINZE	
ANANAS-MINZE	32
BANANEN-MINZE	32
ERDBEER-MINZE	33
GRAPEFRUIT-MINZE	33
HÄNGEMINZE INDIAN MINT	34
HUGO COCKTAIL-MINZE	34
JAPANISCHE HEILMINZE	35
MANDARINEN-MINZE	35
MAROKKANISCHE TEE-MINZE	36
SCHOKO-MINZE	36
OLIVENKRAUT	37
OREGANO	37
PETERSILIE GLATT	38
PETERSILIE KRAUS	38
PILZKRAUT	39
PRICKELKNÖPFE	39
ROSMARIN	40
RUCOLA WASABI	40
RUCOLA WINTERHART	41
SALBEI	
ANANAS-SALBEI	41
ECHTER SALBEI	42

## KRÄUTER

FRUCHT-SALBEI	42
MARZIPAN-SALBEI	43
PERUANISCHER SALBEI	43
PFIRSICH-SALBEI	44
SAUERAMPFER	44
SÜSSKRAUT AZTEKISCHES	45
SÜSSKRAUT STEVIA	45
THYMIAN	
GEWÜRZ-THYMIAN	46
ORANGEN-THYMIAN	46
ZITRONEN-THYMIAN	47
WACHOLDER	47
WALDMEISTER	48
WASABI	48
WERMUT	49
ZITRONENGRAS	49
ZITRONENKRAUT AFRIKANISCH	50
ZITRONENMELISSE	50
ZITRONEN-TAGETES	51
ZITRONENVERBENE	51

## GEMÜSE

ANANAS-KIRSCH	54
ANDENBEERE	54
ARTISCHOCKE	55
AUBERGINE SUPER-MINI	55
BIERHOPFEN	56
CHILI	
BAUM-CHILI	56
BULLHORN-CHILI	57
FEUERKÜSSCHEN	57
FLAMBIÑOS	58
JOÉ'S LONG CHILI	58
NASCHZIPFEL	59
SNACK-CHILI	59
SPIRAL-CHILI	60
ZITRONEN-CHILI	60

## GEMÜSE

ZWERG-CHILI	61
ERDBEERE GOURMET	61
GURKE	
INKA-GURKE	62
MEXIKANISCHE MINIGURKE	62
MINI-SNACK-GURKE	63
ZITRONENGURKE	63
KARTOFFEL	64
MANGOLD	64
MELONENBIRNE PEPINO	65
PAPRIKA	65
POPCORNMAIS	66
RHABARBER	66
ROSENKOHL 'FLOWER SPROUT'®	67
PFLÜCKSALAT	67
SÜSSKARTOFFEL	68
TOMATE	
BALKONIA	68
BUSCHTOMATE	69
CHERRYTOMATE	69
NASCHTOMATE	70
ZWERG-TAMARILLO	70

## BEEREN

ARONIA VITAMINBEERE	72
CRANBERRY	72
GOJI-BEERE	73
MINI-KIWI	73
SIBIRISCHE BLAUBEERE	74

## TIER

HEIMTIERFUTTER	74
KATZENGRAS	75

### SYMBOL-ERKLÄRUNG

 SONNE	 HALBSCHATTEN	 SCHATTEN
 ESSBAR	 HEILPFLANZE	 WUCHSHÖHE

— ALOE VERA DRINK —  
MIT LIMETTE



Für 1 Liter  
Zubereitungszeit: 20 Min.  
Schwierigkeitsgrad: mittel

- Zutaten:**  
1 Aloe Vera  
750 ml Wasser (mit oder ohne Sprudel)  
250 ml Zitrussaft  
1 Limette oder Kaffir-Limette



**Und so geht's:**

Bei der Zubereitung des Aloe Vera Drinks, ist es wichtig, dass es sich um die echte Aloe Vera Pflanze mit dem Zusatz „Barbadensis Miller“ handelt, wie unsere von Blu. Dazu erntest du einige äußere Blätter der Aloe Vera Pflanze und legst sie auf einem Schneidebrett bereit.

Nun das gelartige Innere des Blattes mit einem sehr scharfen Messer herauslösen. Alternativ kannst du auch die Blattschale mit einem Messer oder Sparschäler entfernen.

Direkt unter der Rinde befindet sich eine gelbe Schicht, welche ebenfalls weggeschnitten werden sollte. In dieser Schicht ist ein leicht toxischer Stoff (Aloin) enthalten, der abführend wirken kann.

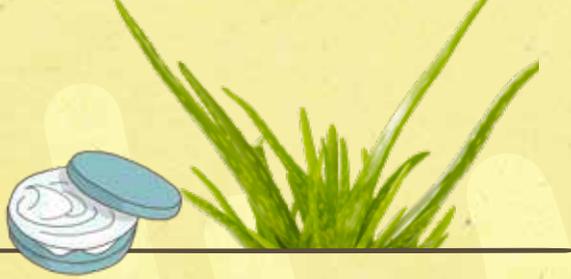
Nun das Aloe Vera Gels zusammen mit dem Wasser, dem Zitronensaft und ein paar Spitzern der Kaffir-Limette in einen Mixer geben. Alternativ kannst du auch Orangen- oder Grapefruitsaft nehmen. Wichtig ist, dass es sich um eine Zitrusfrucht handelt. Alles gut durchmischen, fertig! Mit ein paar Scheiben frischer Limette in einer Karaffe servieren.



— ERLESENE —  
**EXOTEN**



# 'SWEET' ALOE VERA



**ALOE VERA BARBADENSIS MILLER:** Die Aloe vera ist ein wahres Multitalent und hat schon viele Kulturen beim Thema Gesundheit und Schönheitspflege bereichert. Schon Ärzte-Urvater Hippokrates wusste die Power der Überlebenskünstlerin aus der Wüste zu schätzen und auch Kleopatra nutzte sie zur Optimierung ihrer Schönheit. Doch nicht nur zur äußerlichen Anwendung hat die Aloe vera viel zu bieten: Die Aloe vera 'Sweet' ist die weltweit einzige essbare Aloe vera Sorte und kann komplett mit Schale verzehrt werden.

**VERWENDUNG:** Für die innere Anwendung wird das älteste und somit größte Blatt der Pflanze an der Basis abgetrennt und davon täglich ein 1 cm langes Stück komplett mit Schale gegessen. Für die äußere Anwendung ein Blatt der Aloe vera 'Sweet' von der Pflanze trennen und gewünschte Körperstellen damit einreiben. Im Kühlschrank ist das abgetrennte Blatt einige Tage haltbar. Tipp: Man kann auch nur 3-4 cm von der Blattspitze abschneiden und den Rest an der Pflanze belassen, da die Wunde an der Pflanze sich innerhalb weniger Tage verschließt.

↑ 25-30 CM **ZIMMERPFLANZE**  
ESSBAR: BLÄTTER

**PFLEGE:** Die Aloe vera bevorzugt einen warmen Standort. Nach 3 bis 4 Jahren bildet sie eine orange-rote Blüte. Sie benötigt wenig Wasser und sollte nicht dauerhaft im Wasser stehen.

# ROTE GARTEN-BANANE



**ENSETE MAURELII:** Der Schmuckwert der roten Garten-Banane liegt in ihren roten Blattstielen und rot-grünen Blättern. Als Kübelpflanze auf Terrasse oder Balkon ist sie ein echter Hingucker. Innerhalb eines Jahres können rote Gartenbananen 0,5 bis 1 Meter an Höhe zulegen. Im Alter von 6 bis 8 Jahren blühen die Pflanzen mit riesigen roten Blüten. Sie bilden allerdings keine essbaren Bananenfrüchte, dafür kann man die Blätter zum Kochen verwenden, um darin Gemüse oder Fisch zum Garen einzurollen.

**VERWENDUNG:** Die Blätter sind stabil und nicht so windanfällig wie bei anderen Bananenarten. Sie kann ideal als Kübelpflanze gehalten werden und ist auf jeder Terrasse ein echter Blickfang.

**PFLEGE:** Im Sommer steht die Garten-Banane draußen, den Winter muss sie allerdings im Haus verbringen. Die Temperatur sollte dann nicht unter 10°C sinken. Im Sommer benötigt sie viel Feuchtigkeit, im Winter weniger gießen. Im Frühjahr sollten jüngere Pflanzen in frisches Substrat und einen größeren Topf umgepflanzt werden. Bei älteren Pflanzen ist dies nicht erforderlich. Hier empfiehlt es sich, die oberste Schicht Erde herauszunehmen und mit frischer Erde wieder aufzufüllen.

↑ BIS 250 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**  
ESSBAR: BLÄTTER

# WINTERHARTE BANANE

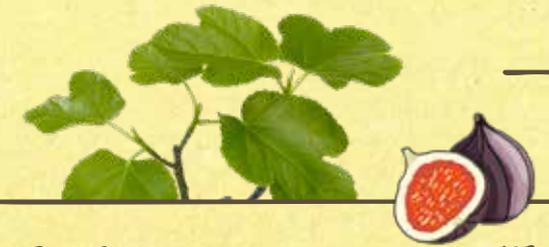


**MUSA BASJOO:** Weil die Banane einen weiten Weg bis nach Europa zurücklegen musste, lernten die Europäer die exotische Frucht erst vor ca. 100 Jahren kennen. Bevor sie zum Symbol westlichen Wohlstands wurde – sie gehörte 1989 zum Begrüßungspaket für die DDR-Bürger – hatte die Banane ein ganz anderes Image. Kinobesucher lachten über Ausrutscher auf achtlos weggeworfenen Bananenschalen. Ihren Namen verdankt sie übrigens ihrem Aussehen. Arabische Händler bezeichneten sie im Mittelalter als „Finger“ – arabisch „banan“.

**PFLEGE:** Die Banane bis Juli im Garten auspflanzen. Den Pflanzboden umgraben und viel Langzeitdünger in das Pflanzloch streuen. Die Pflanze benötigt sehr viele Nährstoffe. Von Mai bis Oktober sollte die Pflanze alle 3 Wochen mit Dünger versorgt werden. Ohne Winterschutz färben sich die Blätter gelb und erfrieren, wonach sich die Banane ins Erdreich zurückzieht und im Frühjahr mit ein bis zwei neuen Trieben wieder erscheint. Wird die Banane für den Winter gut eingepackt und im Kübel in die Garage oder ins Treppenhaus bei 10°C gestellt, behält sie ihren Stamm und ist bereits im Frühjahr wieder ein Hingucker auf dem Balkon oder der Terrasse.

↑ BIS 300 CM **WINTERHART**  
ESSBAR: FRÜCHTE

# PARADIESISCHE FEIGE



**FICUS CARICA:** Die Spuren des Feigenbaumes reichen bis in die Kreidezeit zurück. Er ist eine der ältesten Nutzpflanzen. Frische Feigen schmecken aromatisch und honigsüß. Am besten viertelt man sie, trennt das Fleisch mit einem Messer von der Haut und reicht sie zu Käse und Schinken. Der im Feigenbaum vorhandene milchige Pflanzensaft hat geheimnisvolle Eigenschaften. Wenn man auf Papier mit Feigensaft schreibt, ist das Geschriebene erst unsichtbar. Hält man es dann über Feuer, werden die Buchstaben schwarz und sichtbar.

**VERWENDUNG:** Die Früchte der Feige kann man frisch oder getrocknet essen. Sie wirken mild abführend, sind also bei leichter Verstopfung geeignet. Auch bei Vitaminmangel können sie helfen, denn sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Getrocknet können sie Hustenteemischungen beigefügt werden. Der Tee wird dadurch leicht süß und trinkt sich angenehmer.

**PFLEGE:** Die Feige bevorzugt einen möglichst sonnigen Standort, sollte jedoch langsam an die volle Sonne gewöhnt werden. Im Winter braucht sie ebenfalls einen möglichst hellen und mindestens 10°C warmen Standort. Aufgrund der nicht übermäßig ausgeprägten Wurzelbildung ist ein Umtopfen nur etwa alle zwei Jahre erforderlich.

↑ 100-150 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**  
ESSBAR: FRÜCHTE

## — URALTER — GINKGO



**GINKGO BILOBA:** Der Ginkgo ist möglicherweise der älteste Baum der Erde. Er gehört zur Familie der Ginkgoaceae, deren Ursprünge sich über 250 Millionen Jahre und schon zu Zeiten der Dinosaurier, zurückverfolgen lassen. In Korea steht ein Ginkgobaum mit einer gigantischen Höhe von 64 Metern und einem Durchmesser von 4,45 Metern. Sein geschätztes Alter soll über 1000 Jahre betragen. In seiner asiatischen Heimat gilt der Ginkgo als heiliger Baum. Er ist Symbol für ein langes Leben.

**VERWENDUNG:** Für die traditionelle chinesische Heilkunst ist der Ginkgo unersetzlich. Seine Blätter dienen als Wundpflaster und als Heiltee bei sehr unterschiedlichen Indikationen. Anwendungsgebiete der europäischen Volksheilkunde: Ginkgo fördert die Durchblutung, unterstützt die Hirnleistung und hilft bei Gedächtnisschwäche und Konzentrationsstörungen.

**PFLEGE:** Ginkgo ist ein mehrjähriges, robustes und winterhartes Gehölz, es kann über viele Jahre als Kübelpflanze gezogen werden. Später sollte der Ginkgo in den Garten ausgepflanzt werden. Dort kann er zu einem stattlichen Baum heranwachsen.



↑ BIS 400 CM

WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

## — EXOTISCHER — GRANATAPFEL



**PUNICA GRANATUM:** Der Granatapfel ist die Frucht der Liebesgöttin Aphrodite. Ihre römische Schwester Venus soll den Baum einst gepflanzt haben. Und vielleicht war es ja ein Granatapfel, mit dem Eva im Paradies Adam verführte. Eine Frucht enthält bis zu 800 mit Fruchtfleisch ummantelte Kerne. Kein Wunder, dass er als Symbol für Fruchtbarkeit steht. Auf Zypern wirft man einem frisch verheirateten Paar Granatäpfel vor die Tür. Je mehr Kerne aus der aufgesprungenen Frucht quellen, desto reicher soll der Kindersegen sein.

**VERWENDUNG:** Die fleischig ummantelten Samen der Frucht kann man entweder mit den Fingern oder mit Hilfe eines Löffels gut herauslösen und sogleich verzehren. Auch Süßspeisen und Salate lassen sich damit sehr gut verfeinern.

**PFLEGE:** Der Granatapfel kann im Sommer ins Freie gestellt werden. Im Winter bevorzugt er einen kühlen und hellen Platz im Haus. Im Oktober mit einer Rosenschere bis in die verholzten Triebe zurückschneiden und der Pflanze eine schöne Form geben.

### GRANATAPFEL-SALATDRESSING

Die Kerne aus einem Granatapfel herauslösen, einen weiteren auspressen. Den Saft mit Apflessig, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl verquirlen. Den Salat mit dem Dressing beträufeln.



↑ BIS 200 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

ESSBAR: FRÜCHTE

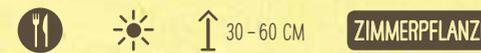
## — ECHTER — KAFFEE



**COFFEA ARABICA:** Fest steht, die Kaffee-Pflanze stammt aus Äthiopien. Der Legende nach entdeckte ein Hirte, dessen Ziegen nach dem Verzehr der Kaffeeirschen aufgedreht umhersprangen, die Kaffee-pflanze. Anfangs glich die Zubereitung von Kaffee mehr der des Tees – die Blätter und getrockneten Kirschen wurden mit heißem Wasser aufgegossen. Erst später entdeckte man die heutige Zubereitung aus den Bohnen, die eigentlich streng genommen Samen sind. Das erste deutsche Kaffeehaus öffnete 1673 in Bremen, Berlin folgte erst 1721.

**VERWENDUNG:** Der Kaffee ist eine Zimmerpflanze, kann im Sommer aber auch draußen stehen. Nach 4 bis 6 Jahren erscheinen weiße, nach Jasmin duftende Blüten. Sie bilden eine Vielzahl an Beeren die wie Kirschen aussehen. Diese sind zuerst grün und färben sich später rot. Eine Beere enthält zwei Kaffeebohnen.

**PFLEGE:** Die pflegeleichte Kaffee-Pflanze bevorzugt einen sonnigen Standort und benötigt nur Wasser, wenn die Erde ausgetrocknet ist. Im Frühjahr sollte die Pflanze in einen etwas größeren Topf umgetopft werden.



↑ 30 - 60 CM

ZIMMERPFLANZE

ESSBAR: FRÜCHTE

## — ZITRONIGE — KAFFIR-LIMETTE



**CITRUS HYSTRIX:** Die Schale der Kaffir-Limette ist im Gegensatz zur normalen Limette sehr runzelig. Als Besonderheit zählen die glänzenden Blätter, die geflügelt sind und daher wie Doppelblätter wirken. Sie sind äußerst aromatisch und in vielen Gerichten ein wichtiges Gewürz und werden wie Lorbeerblätter mitgekocht. Die Früchte selber enthalten sehr wenig Saft und sind sehr kernreich. Daher verwendet man zum Würzen neben den Blättern häufig den Abrieb der Schale, der nach Pfirsich und Zitrone duftet.

**VERWENDUNG:** Beim Kochen werden frische Blätter, ähnlich wie Lorbeerblätter, in Soßen und anderen Speisen mitgekocht. In Thailand scheidet man die Blätter in hauchdünne Streifen, wodurch sie stärker würzen und auch problemlos mitgegessen werden können. Auch die Frucht kann für leckere Schmorgerichte verwendet werden und trägt zur Deckung des natürlichen Vitamin C-Bedarfs bei.

**PFLEGE:** Als Kübelpflanze bevorzugt sie im Sommer einen sonnigen Platz im Freien und im Winter einen hellen Platz im Haus oder Wintergarten. Die Wintertemperaturen sollten 15°C möglichst nicht unterschreiten. Staunässe verträgt sie nicht.



↑ BIS 120 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER, FRÜCHTE

# ESSBARE ROSE ROSELLA®



**ROSA HYBRIDE:** Rosen sind so alt wie die Menschheit selbst und galten früher eher als ein Nahrungsmittel bevor man sie wegen ihrer Farbe und ihres Duftes züchtete. Die ersten Rosenzüchtungen entstanden vor zirka 5.000 Jahren in China. Heute gibt es bis zu 30.000 verschiedene Rosensorten. Die Blüten der Blu-Rosella sind unbehandelt und können somit gegessen werden! Probier sie doch einmal kandiert auf einem Dessert oder im Prosecco. Das sieht nicht nur toll aus, sondern schmeckt auch noch wunderbar.

**VERWENDUNG:** Verwendet werden die einzelnen Blütenblätter oder die ganze Blüte. Sehr dekorativ sind die Blütenblätter als Garnitur auf einem frischen Sommersalat, auf dem Teller oder zu einem Dessert.

**PFLEGE:** Die Rosella\* wächst kompakt. Sie kann 3 bis 4 Wochen in dem gelben Topf gedeihen und sollte in dieser Zeit gleichmäßig feucht gehalten werden. Danach kann sie ins Beet ausgepflanzt werden. Da sie winterhart ist, kann man sich auch im nächsten Jahr wieder an der Rosella\* erfreuen.

🍴 ☀️ ↑ 30-40 CM **WINTERHART**

ESSBAR: BLÜTEN

**KANDIERTE ROSENBLÜTEN**  
Die Blütenblätter der Rosella\* mit leicht aufgeschlagenem Eiweiß von beiden Seiten bepinseln und vorsichtig in Zucker wälzen. Auf ein Backblech legen und bei 50 Grad (Umluft) 1-2 Std. trocknen lassen.

# ECHTE TEE-PFLANZE



**CAMELLIA SINENSIS:** Du liebst Tee? Dann pflück ihn dir! Und zwar in deinem eigenen Garten! Du hält nämlich die original Tee-Pflanze in den Händen, die auch in den bekannten Teeregionen Assam, Darjeeling und Ceylon angebaut wird. Sowohl schwarzer wie auch grüner Tee stammen von derselben Pflanze. Beim grünen Tee werden jedoch die gepflückten Blätter nach dem Welken gedämpft. Die vorhandenen Tee-Fermente werden so inaktiviert und die Blätter bleiben olivgrün.

**VERWENDUNG:** Junge Teeblätter ernten, wobei die zwei jüngsten oberen Triebe und die Blattknospe besonders hochwertige Tees ergeben. An einem sonnigen Ort welken lassen, bis sie weich werden. Anschließend mehrere Blätter zu einer Kugel rollen. Durch den Druck brechen die Zellwände, Zellsaft tritt aus und verbindet sich mit Sauerstoff. Dadurch setzt die Fermentation ein. Gleichzeitig verändert sich durch das Oxidieren die grüne Blattfarbe langsam zu einem bräunlichen Kupferrot. Die Blätter für ca. 2 Stunden im Ofen bei 80 °C trocknen und für einen weiteren Tag im Raum trocknen lassen. Eine kleine Menge mit 100 °C heißem Wasser aufgießen. Fertig ist dein eigener schwarzer Tee!

**PFLEGE:** Die Tee-Pflanze in einen Kübel gepflanzt, eignet sich im Sommer besonders als Balkon- oder Terrassenpflanze. Sie gilt bei uns nur als bedingt winterhart und sollte daher am besten hell und frostfrei im Haus oder Wintergarten überwintert werden.

🍴 ☀️ ↑ 100-150 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**

ESSBAR: BLÄTTER

# DUFTENDES ZIMT-AROMA



**ELETTARIA CARDAMOMUM:** Zimt-Aroma ist ein nach Zimt duftender Kardamom. Aus den Blättern des Blu Zimt-Aroma lässt sich wunderbar aromatischer Tee kochen – zu jeder Jahreszeit. Das bei uns bekannte Kardamom-Gewürz wird aus dem gemahlene Samen hergestellt und überwiegend in Weihnachtsgebäck und Glühwein verwendet. Bei arabischem Mokka wird Kardamom in das Kaffeepulver gemischt.

**VERWENDUNG:** Für das Würzen von asiatischen Gerichten werden die Blätter ganz oder klein geschnitten mitgekocht. Durch das Kneten und Zerkleinern von einzelnen Blättern kann sich der Zimtduft herrlich im Raum verteilen.

**PFLEGE:** Ideal ist ein warmer und heller Standort im Zimmer. Wird die Pflanze im Sommer nach draußen gestellt, muss sie erst 2 bis 3 Wochen im Schatten an die UV-Strahlung gewöhnt werden. Ansonsten gibt es einen wunderschönen Sonnenbrand auf den Blättern. Zimt-Aroma ist eine sehr pflegeleichte Pflanze und kann im Extremfall sogar bei 5 °C überwintert werden.

🍴 ☀️-☀️ ↑ 30-60 CM **ZIMMERPFLANZE**

ESSBAR: BLÄTTER

# ROBUSTE NORDISCHE ZITRONE



**CHAENOMELES JAPONICA 'CIDO':** Die Nordische Zitrone stammt ursprünglich aus Lettland und wurde dort als Ersatz für Zitronen gezüchtet. Die aromatisch duftenden Früchte enthalten mehr Vitamin C als Zitronen. Sie weisen einen gut doppelt so hohen Pektinanteil wie Äpfel auf und gelieren somit hervorragend. Die Früchte werden an der Luft nicht braun und sind sehr lange lagerfähig. Sie sind relativ sauer und für den sofortigen Frischverzehr nicht gut geeignet. Allerdings ist eine Verarbeitung zu Saft, Gelee, Kompott oder Likör sehr gut möglich.

**VERWENDUNG:** Die Nordische Zitrone blüht von Mai bis Juni in orangerot. Die Früchte haben einen außerordentlich hohen Vitamin C-Gehalt. Sie reifen von Anfang September bis Mitte Oktober. Es können ab dem dritten Standjahr bis zu 5 kg Früchte pro Pflanze geerntet werden. Für die Ernte der Früchte bis ca. Mitte Oktober warten. Sie sind relativ klein, gelb bis orangefarben und haben ein relativ festes Fruchtfleisch.

**PFLEGE:** Die Nordische Zitrone ist absolut winterhart. Sie hat keine besonderen Bodenansprüche, braucht aber einen sonnigen Standort zur Fruchtbildung. Ein jährlicher Rückschnitt sollte nach der Blüte erfolgen.

🍴 ☀️-☀️ ↑ BIS 100 CM **WINTERHART**

ESSBAR: FRÜCHTE



**— RICOTTA-ROLLE —**  
**MIT KRÄUTERN**

Für eine Rolle ca. 20 cm  
Zubereitungszeit: 35 Min. Wartezeit ca.: 20 Min.  
Garzeit ca.: 35 Min. Schwierigkeitsgrad: mittel

- Zutaten:**
- |                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| 120 g Blu-Rucola           | 2 Blätter Strudel- oder Blätterteig |
| 20 g Blu-Glatte Petersilie | 30 g flüssige Butter                |
| 20 g Blu-Schnittlauch      | gemahlene Mandelkerne               |
| 400 g Ricotta              | 1 Schalotte                         |
| 4 Eier                     | 3 EL Weißweinessig                  |
| 30 g Weichweizengrieß      | 1 TL Zucker                         |
| 50 g geröstete Pinienkerne | 2 TL Senf                           |
| Salz                       | 50 ml Olivenöl                      |
| Pfeffer aus der Mühle      |                                     |

- Geht auch mit:**
-  Blu-Blattsenf
  -  Blu-Mangold

**Und so geht's:**  
Die Kräuter waschen und klein schneiden und mit dem Ricotta, den Eiern und dem Grieß vermischen. Die gerösteten Pinienkerne untermengen und die Ricottamasse abschmecken. Den Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.  
Den Strudelteig auf das Backpapier legen und die Ricottamasse als „Wurst“ über die lange Seite auf dem Teig verteilen. Den Teig über die Füllung einschlagen, die Enden unterfalten. Die Rolle mit der flüssigen Butter bepinseln, mit den Mandeln bestreuen und im Ofen ca. 35 Minuten backen.  
In der Zwischenzeit die Schalotte sehr fein würfeln, mit Essig, Zucker und Senf verrühren und mit dem Olivenöl zu einer Vinaigrette verschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Die Ricotta-Rolle aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und dann in Scheiben schneiden. Auf Tellern anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

**— KRÄUTERBUTTER —**  
**MIT BÄRLAUCH UND ESSBAREN BLÜTEN**



Für ca. 200 g  
Zubereitungszeit: 15 Min.  
Schwierigkeitsgrad: leicht

- Zutaten:**
- |                       |                                                 |
|-----------------------|-------------------------------------------------|
| 5 Bärlauchblätter     | Salz                                            |
| 5 essbare Blüten      | Pfeffer                                         |
| z. B. Kapuzinerkresse | einige Blüten und Bärlauchblätter zum Garnieren |
| 200 g weiche Butter   |                                                 |

- Geht auch mit:**
-  Blu-Knobigras
  -  Blu-Peruanischer Salbei

**Und so geht's:**  
Die essbaren Blüten kurz abspülen, trocken schütteln und die Blütenblätter abzupfen. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die Blütenblätter und den Bärlauch mit der Butter verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank bis zum Servieren kalt stellen. Zum Servieren mit ein paar ganzen Blüten garnieren.



# GRIECHISCHES BASILIKUM



**OCIMUM BASILICUM VAR. MINIMUM:** Das Griechische Basilikum ist ein besonders kompaktes und buschiges Basilikum mit wesentlich kleineren Blättern als die üblichen Basilikumsorten und hat einen schönen kugeligen Wuchs. Es passt gut zu frischen Salaten und auch zu Nudel- und Gemüsegerichten. Die Blätter sollten nicht kleingeschnitten, sondern nur von Hand etwas zerrupft werden, da sonst Aroma verloren geht. Das Kraut darf nicht mitkochen. Es wird kurz vor dem Anrichten, möglichst frisch, zu den Speisen gegeben.

**VERWENDUNG:** Das Griechische Basilikum kann frisch oder getrocknet verwendet werden. Es passt sehr gut zu frischen Salaten sowie zu Pastagerichten und Gemüse. Als besondere Geschmacksnote wird es bei Sorbets und Obstsalaten eingesetzt. Auch in Pestos und auf Pizzen wird das Kraut häufig verwendet.

**PFLERGE:** Griechisches Basilikum ist einjährig und bevorzugt leichte, lockere, frische Böden sowie einen warmen, geschützten und sonnigen Standort. Es gedeiht besonders gut im Topf oder Kübel. Basilikum ist sehr wärme- und lichtbedürftig. Temperaturen von mindestens 10–15°C und wärmer sind erforderlich. Staunässe sollte vermieden werden.



↑ 20–30 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: BLÄTTER

# ROBUSTES STRAUCH-BASILIKUM



**OCIMUM KLIMAN. X BASILICUM:** Wer kennt das nicht – im Supermarkt sah das Basilikum noch knackig aus, doch kaum steht es zu Hause auf der Fensterbank lässt es die Blätter hängen. Strauchbasilikum hingegen ist eine sehr robuste Basilikumart, die sogar den Sommer draußen verbringen kann. Es ist stark wachsend und kann zu einem Busch oder einem Hochstamm mit einer schönen Krone geformt werden. Ab Juni bilden sich leuchtend violette Blüten, die gerne von Hummeln und Bienen angefliegen werden.

**VERWENDUNG:** Beim Kochen wird das frische Basilikum erst kurz vor Ende der Garzeit an die Gerichte gegeben, da es sonst sein Aroma verliert. Die Blüten und Blätter werden in der Küche überall dort verwendet, wo auch das gewöhnliche Basilikum zum Einsatz kommt.

**PFLERGE:** Strauch-Basilikum benötigt einen warmen, sonnigen Standort und humusreichen, lockeren Boden sowie ausreichend Feuchtigkeit.



↑ 60–80 CM

MEHRJÄHRIG IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER

**STRAUCH-BASILIKUM PESTO**  
1 Bund Strauch-Basilikum, 30 g geröstete Pinienkerne, 30 g Parmesan, 3 Halme Knoblauch. Alle Zutaten pürieren. 100 ml Olivenöl dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Schmeckt gut zu Crostini oder Pasta.

# ORIGINAL PESTO-BASILIKUM



**OCIMUM BASILICUM:** Das bekannte „Pesto alla Genovese“ enthält in seiner Ursprungsform Basilikum vermischt mit Pinienkernen, Knoblauch und Olivenöl sowie Parmesan. International bekannt wurde Pesto nach einem 1944 veröffentlichten Artikel der New York Times, der die Paste erstmals in den USA erwähnte und einem 1946 von Angelo Pelligrini im Sunset Magazin veröffentlichten Rezept. Berühmt wurde Pesto allerdings erst im späten 20. Jahrhundert, als Frank Sinatra sein Gesicht für eine Werbekampagne zur Verfügung stellte.

**VERWENDUNG:** Das Pesto-Basilikum ist ein Mix aus rotem und grünem Basilikum und eignet sich hervorragend zur Herstellung von Pestos. Es wird frisch oder getrocknet verwendet. Es passt aber auch sehr gut zu frischen Salaten, Pastagerichten sowie zu Gemüse und Fleischgerichten. Ebenso findet man es in Kräutersaucen und auf Pizzen. Basilikum wirkt magenberuhigend und appetitanregend, verdauungs- und stoffwechselfördernd. Die Basilikumblätter sollten erst kurz vor der Verwendung von den Stielen gezupft und nicht mitgekocht werden.

**PFLERGE:** Pesto-Basilikum bevorzugt lockere Böden sowie einen geschützten und sonnigen Standort. Temperaturen von mindestens 10–15°C und wärmer sind erforderlich. Staunässe sollte vermieden werden.



↑ 30 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: BLÄTTER

# THAI BASILIKUM



**OCIMUM BASILICUM:** Thai Basilikum, auch „Bai Horapa“ oder „Süßes Basilikum“ genannt, besitzt einen anis- und lakritzartigen Geruch. Es ist botanisch eine Varietät der europäischen Basilikumpflanze. In der Thai Küche werden die Blätter des Thai Basilikums in verschiedenen Gerichten wie Green Curry, Red Curry sowie in manchen Suppen und Saucen verwendet. Thai Basilikum wird nie mitgekocht, sondern immer am Ende der Garzeit zu den Gerichten gegeben.

**VERWENDUNG:** Thai Basilikum immer frisch verwenden; getrocknete Blätter verlieren schnell ihr besonders würziges Aroma. Dieses Basilikum ist in der thailändischen Küche unverzichtbar und wird häufig für Currys, Suppen und Saucen eingesetzt. Es hebt sich durch seinen anis- und lakritzartigen Geschmack deutlich von anderen Basilikumsorten ab.

**PFLERGE:** Thai Basilikum benötigt einen sonnigen und warmen Standort. Blattstiele mindestens 10 cm über der Erde abschneiden. So bildet es neue Seitentriebe und wächst buschig. Alle 3 Wochen mit einem flüssigen Dünger gießen. Ab Juli bildet es eine violette Blüte.



↑ 20–40 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: BLÄTTER

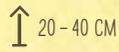
## LIEBLICHES VANILLE-BASILIKUM



**OCIMUM AMERICANUM X BASILICUM:** Das Vanille-Basilikum ist ein ganz besonderes Basilikum. Es hat nicht nur eine betörend würzige Vanillenote im Geschmack, sondern auch noch wunderschöne purpurfarbene, essbare Blüten. Diese sind relativ klein, aber geschmacklich eine Wucht! Das außergewöhnliche Aroma des Vanille-Basilikums eignet sich hervorragend zum Würzen von mediterranen Gerichten, aber auch für Süßspeisen, Marmeladen und Kompotte.

**VERWENDUNG:** Die jungen Blätter und Triebspitzen mit ihrem milden Vanille-Aroma verwendet man frisch zum Würzen von mediterranen Gerichten, Desserts, Kräutersaucen, Marinaden, Dressings, Dips und an Salaten. Aber auch die purpurfarbenen Blüten sind essbar und ein Genuss.

**PFLEGE:** Das Vanille-Basilikum liebt warme und sonnige Standorte sowie einen frischen Boden. Staunässe und Temperaturen unter 10 °C sollten vermieden werden. Es wird 20–40 cm hoch und blüht von Juni bis September. Das Entfernen der Blüte erhöht die Blatt-Erntemenge. Vanille-Basilikum ist einjährig und nicht winterhart. Ab Herbst kann es an einem sonnigen Fenster platziert werden.



EINJÄHRIG

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

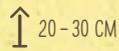
## ZITRONEN BASILIKUM



**OCIMUM AMERICANUM:** Das Zitronen-Basilikum stammt ursprünglich aus Tanzania und ist ein robustes, haariges Basilikum mit deutlich kleineren Blättern als normales Basilikum. Es hat ein fruchtiges Limonenaroma. Es passt hervorragend zu Desserts und Fruchtsalaten, aber natürlich auch zu Fisch, Saucen und vielen anderen Gerichten. Zudem hat es eine antibakterielle und schmerzstillende Wirkung. In Afrika nutzt man Zitronen-Basilikum sogar als Räuchermittel gegen Moskitos.

**VERWENDUNG:** Das Zitronen-Basilikum wird frisch oder gefroren verwendet. Es hat ein besonders süßes und fruchtiges Aroma, welches gut zu Eiscreme, Desserts und Sorbets passt. Aber auch in deftigen Kräutersaucen, wie in Pestos und auf Pizzen wird das Basilikum sehr gerne verwendet. Für den Winter lässt es sich gut einfrieren oder in Essig bzw. Öl einlegen.

**PFLEGE:** Es bevorzugt einen warmen, geschützten und sonnigen Standort. Temperaturen von mindestens 10–15 °C und wärmer sind erforderlich. Staunässe sollte vermieden werden. Ab Juli erscheinen hell violette Blüten. Diese bitte entfernen um die Wüchsigkeit und das Aroma des Basilikums zu bewahren.



EINJÄHRIG

ESSBAR: BLÄTTER

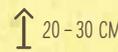
## SCHARFER BLATTSENF



**BRASSICA JUNCEA:** Die würzigen Blätter des Blattsenfs werden vorwiegend als Salatbeigabe, auf Sandwiches, im Wok oder als essbare Deko am Tisch verwendet. Dieses senfzig scharf schmeckende Kraut wird oft in der asiatischen Küche verwendet. Die Blätter werden bei einem Standort in der vollen Sonne rot, bei Kultur im Halbschatten, rot-grün gemischt. Der Geschmack ist senfö- oder kohllartig. Die Blätter können auch sanft gedünstet werden.

**VERWENDUNG:** Dieser dekorative mittelscharfe Blattsenf zeichnet sich durch tief gelappte, geschlitzte rote Blätter auf grünen Stielen aus. Er kann als leicht scharfer „Baby Leaf“ ebenso geerntet werden wie auch als ausgewachsene Pflanze. Mit zunehmendem Alter wird der scharf würzige Geschmack immer intensiver.

**PFLEGE:** Der Blattsenf bevorzugt einen luftigen, halbschattigen bis sonnigen Standort und einen lockeren humusreichen Boden. Er kann in den Garten ausgepflanzt werden, macht sich aber auch sehr gut im Kübel oder Hochbeet.



EINJÄHRIG

ESSBAR: BLÄTTER

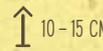
## GEDÄCHTNIS-STÜTZE BRAHMI



**BACOPA MONNIERI:** Brahmi ist eine in West- und Mitteleuropa noch relativ unbekannt Pflanze, der jedoch eine große Heilwirkung zugeschrieben wird. Das häufig in der ayurvedischen Medizin verwendete Heilkraut soll vor allem leistungssteigernd auf das Denkvermögen wirken sowie das Kurz- und Langzeitgedächtnis fördern. Um die volle Wirkung zu erhalten, ist der frische Verzehr zu empfehlen. Es gedeiht in gut bewässerten Töpfen, da es ursprünglich aus Marschlandschaften stammt.

**VERWENDUNG:** Die frischen Blätter werden als Tee zubereitet. Sie schmecken aber auch frisch in Joghurt. Mit etwas Honig lässt sich der leicht bittere Geschmack der Blätter versüßen. Die Pflanze wächst auch im Winter weiter und liefert somit das ganze Jahr frisches Grün zur Verwendung. Die Blätter können auch getrocknet werden oder im Kühlschrank einige Tage lagern.

**PFLEGE:** Brahmi ist eine sehr pflegeleichte Zimmerpflanze. Sie bevorzugt einen nährstoffreichen Boden und viel Feuchtigkeit. Die mehrjährige Brahmi liebt einen sonnigen bis halbschattigen Platz.

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER

# BERG BOHNENKRAUT



**SATUREJA MONTANA:** Wie der Name schon sagt, ist Berg-Bohnenkraut ein fester Bestandteil bei der Zubereitung von Bohnen und anderen Hülsenfrüchten. Die ätherischen Öle unterstützen die Verdauung der „schweren“ Hülsenfrüchte. Im Geschmack ist es würzig, scharf-bitter und thymianartig. Darüber hinaus ist es eine ideale Partnerpflanze zu Bohnen, da es die schwarze Bohnenlaus fernhält. Es lässt sich außerdem sehr gut trocknen. So hat man auch in der kalten Jahreszeit immer etwas Bohnenkraut parat.

**VERWENDUNG:** Berg-Bohnenkraut wird vorsichtig dosiert und sollte stets mitgekocht werden! In der Küche kommt es neben den Bohnengerichten, bei Wild und deftigen Eintöpfen, Kartoffelsalaten und Gemüsepfannen zum Einsatz. Manchmal bietet es sich an, statt Oregano das Bohnenkraut einzusetzen z. B. auf Pizza. Aber auch in Kräuterquark, Kräuterbutter und zu Gemüse passt es gut! Es wird frisch oder getrocknet verwendet. Zum Trocknen die geernteten Zweige kopfüber an einen luftigen Standort aufhängen. Anschließend in einem luftdichten Glas aufbewahren.

  ↑ 15 - 20 CM **WINTERHART**

ESSBAR: BLÄTTER

**PFLEGE:** Das Berg-Bohnenkraut wird auch als Winterbohnenkraut bezeichnet, da es besonders robust und winterhart ist. Es liebt einen Platz an der Sonne.

# AROMATISCHES COLA-KRAUT



**ARTEMISIA ABROTANUM VAR. MARITIMA:** Das Cola-Kraut verströmt einen besonders intensiven Coladuft. Die robuste und pflegeleichte Staude, die im Sommer hübsche gelbe Blüten trägt, ist außerdem vielseitig verwertbar. So enthält das verdauungsfördernde Cola-Kraut zum Beispiel ein ätherisches Öl, welches seine heilsame Wirkung bei Hauterkrankungen sowie Rheuma und Gicht entfalten kann. Ob sich wohl schon Cola-Erfinder Charles Alderton an der Pflanze bedient hatte?

**VERWENDUNG:** Die jungen Blattspitzen, frisch oder getrocknet, eignen sich sehr gut zum Würzen von Quarkspeisen und Salaten, aber auch von fettem Fleisch und für die dazugehörigen Soßen. Ein Tee aus frischem Cola-Kraut ist köstlich und schmeckt wirklich wie Cola. Lässt man den Tee abkühlen, bekommt man ein tolles Erfrischungsgetränk.

**PFLEGE:** Als vorwiegend südländisches Gewächs liebt das Cola-Kraut die Sonne und dazu einen trockenen und kalkhaltigen aber humosen Boden. Es gedeiht besonders gut wenn es im Garten ausgepflanzt wird, aber auch im Kübel wächst es gut. Es ist winterhart und mehrjährig. Da die Pflanze breit wächst, benötigt sie einen Pflanzabstand von ca. 40 cm und verträgt einen kräftigen Rückschnitt im Frühjahr.

  ↑ 60 - 100 CM **WINTERHART**

ESSBAR: BLÄTTER

# DUFTENDES CURRYKRAUT



**HELICHRYSUM ANGUSTIFOLIA:** Currykraut betört durch einen angenehmen Geruch, der sofort an Curry-Gerichte erinnert. Besonders intensiv wird dieser Geruch vor allem bei Sonnenschein. Man verwendet das Currykraut unter anderem als Gewürz, aber auch als Heilkraut bei Husten oder Hautproblemen. Currykraut hat mit dem bekannten Currypulver jedoch nichts gemeinsam. Dieses ist nämlich eine Gewürzmischung, die aus der britischen Kolonialzeit in Indien stammt.

**VERWENDUNG:** Mit seinem süßen, milden Curryaroma passt Currykraut zu Suppen, Gemüse-, Reis- und Fleischgerichten. Der Geschmack ähnelt der bekannten Curry-Gewürzmischung. Die Zweige werden mitgekocht, jedoch vor dem Servieren wieder entfernt.

**PFLEGE:** Das Currykraut ist eine typische mediterrane Pflanze und bevorzugt einen sonnigen bis vollsonnigen Standort. Es benötigt sandige, wenig humose Böden, Staunässe ist unbedingt zu vermeiden. Im Winter wird empfohlen den Strauch an einem frostgeschützten Platz überwintern zu lassen. Auch wenn das Currykraut etwas winterhart bzw. frosttolerant ist, können sehr tiefe Temperaturen zu Frostschäden führen. Ein Rückschnitt im Herbst ist nicht zu empfehlen.

  ↑ 60 - 80 CM **WINTERHART MIT WINTERSCHUTZ**

ESSBAR: BLÄTTER



# GARTEN DILL

**ANETHUM GRAVEOLENS:** Dill wurde bereits im Alten Ägypten als Kulturpflanze angebaut und als Heil- und Gewürzpflanze verwendet. Nach Mittel- und Nordeuropa kam der Dill wahrscheinlich durch Mönche, die ihn in ihren Klostergärten anpflanzten. Das aus den Samen hergestellte Dillwasser wirkt verdauungsfördernd, der Teeaufguss der Blätter hilft bei Magenkrämpfen und Verdauungsstörungen. Gartendill ist eine vielseitig verwendete Gewürzpflanze. Er wird unter anderem für Salate benutzt – was wäre ein Gurkensalat ohne Dill?

**VERWENDUNG:** Die süßliche Note des Dills mit einem Hauch Anis eignet sich als Zutat für Milchspeisen wie Quark oder Frischkäse und harmoniert gut mit Gurken, Fisch, Fleisch oder hellen Soßen. Geerntet werden bei dieser besonders kompakt wachsenden Sorte, wie bei anderen Dillsorten auch, Sprossspitzen und Samen. Dill hilft bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie bei Magen- und Verdauungsproblemen.

**PFLEGE:** Die Pflanze bevorzugt einen sonnigen Standort und einen lockeren Boden mit hohem Humusanteil, der gut durchfeuchtet sein sollte. Dill sollte nach Möglichkeit im Garten oder Gemüsebeet ausgepflanzt werden. Diese kompakte Sorte gelingt jedoch auch im Kübel auf der Terrasse oder dem Balkon.

  ↑ 30 - 40 CM **EINJÄHRIG**

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

# FRANZÖSISCHER ESTRAGON



**ARTEMISIA DRACUNCULUS:** Französischer Estragon schmeckt würzig nach Anis. Estragon wird zur Aromatisierung von Essig und Senf verwendet und zum Würzen von eingelegten Gurken, Geflügel, Reis oder gekochtem Fisch sowie bei der Saucen- und Marinadenherstellung. Der Begriff Estragon stammt vom lateinischen Wort Draco ab, was Drache oder Schlange bedeutet. Man glaubte früher, die Blätter würden Bisse von Giftschlangen heilen.

**VERWENDUNG:** Geerntet werden sowohl die Blätter als auch die Triebspitzen. Das Aroma wird beim Kochen intensiver. Das Kraut in Maßen verwenden, aber stets frisch, da es getrocknet stark an Aroma einbüßt. Estragon ist ein wichtiger Bestandteil der Sauce Béarnaise. Außerdem kann man mit Estragon einen sehr leckeren Weißweinessig ansetzen.

**PFLEGE:** Die Pflanze bevorzugt einen humusreichen feuchten Boden.

40-60 CM **WINTERHART**

ESSBAR: BLÄTTER

**ESTRAGON-ESSIG**  
Estragon-Essig wird am besten mit frischem Kraut zubereitet. Geben Sie dazu einige Zweige Estragon in eine Flasche und füllen diese mit Weißwein- oder Rotweinessig auf. Gut geeignet für winterliche Salate.

# HERZHAFTES GYROS-KRAUT



**ARTEMISIA CAUCASICA:** Das Gyros-Kraut ist für alle gut geeignet, die eine deftige „fleischige“ Würze mögen. Auch Vegetariern, die ein herzhaftes Aroma genießen wollen, bietet dieses Kraut den perfekten Geschmack. Einfach 10 cm lange Triebe abschneiden, die feinen Blätter lösen und über den Salat oder die warme Speise streuen. Man kann es sowohl frisch, als auch getrocknet gut verwenden. Ab August bildet es 10-15 cm lange Blütenrispen. Diese sind ebenfalls essbar und würzen mit einem etwas milderem Aroma.

**VERWENDUNG:** Sowohl frisch wie auch getrocknet ist es ein wunderbares Gewürz für Gyros. Aber auch viele andere Fleischgerichte sowie Pasta und Pizza lassen sich damit ausgezeichnet würzen. Die gesamte Pflanze duftet stark aromatisch und bereichert jeden Kräutergarten.

**PFLEGE:** Das Gyros-Kraut sollte im Garten an einen geschützten, sonnigen Standort z.B. Steingarten oder noch besser in einen Kübel gepflanzt werden. Es ist nur bedingt frosthart, bis -5 °C, daher ist ein Winterschutz erforderlich!

30-40 CM **WINTERHART MIT WINTERSCHUTZ**

ESSBAR: BLÄTTER

# GROSSE KAPUZINERKRESSE



**TROPAEOLUM MAJUS:** Ihren Namen verdankt die Kapuzinerkresse ihrer Blütenform, welche an die Kapuzen von Mönchen erinnert. Sie trägt von Mai bis zu den ersten Frösten im Herbst eine Fülle großer gelber bis orangeroter Blüten. Auch die Blätter, in deren Mitte sich Wassertropfen wie kostbare Perlen sammeln, sind äußerst dekorativ. Man kann sowohl die Blüten als auch die Blätter essen. Zudem enthält die Kapuzinerkresse viel Vitamin C, kann die Vermehrung von Bakterien, Viren und Pilzen hemmen und die Durchblutung fördern.

**VERWENDUNG:** Alle Pflanzenteile sind essbar! Die Blätter, die Blüten und sogar die Samenkapseln liefern ein kulinarisches Erlebnis. Junge Blätter würzen mit ihrem senfähnlichen, pikanten Aroma Salate, Frischkäse oder Quark und gehören auf jedes herzhaftes Butterbrot. Eine essbare Dekoration bilden die saftigen Blüten mit einem eher milden Aroma. Die unreifen, noch grünen Samenkapseln in Essig und Salz einlegen und nach wenigen Tagen können die schmackhaft delikaten Kapern genossen werden.

**PFLEGE:** Ein halbschattiger bis sonniger Standort im Garten, auf Terrasse oder Balkon ist ideal für einen gleichmäßigen Wuchs. Hierbei sollte ein Pflanzabstand von 30 x 30 cm sowie regelmäßiges Gießen beachtet werden. Bei zu geringer Wasserversorgung färben sich die unteren Blätter gelb.

BIS 100 CM **EINJÄHRIG**

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN



# DUFTENDER KAUGUMMISTRAUCH

**LIPPIA POLYSTACHA:** Der nach Minz-Kaugummi duftende Kaugummistrauch stammt ursprünglich aus Südamerika und wird auch oft argentinischer Minzstrauch genannt. Seine Blätter sind direkt vom Strauch essbar und erfrischen den Atem. Er eignet sich darüber hinaus hervorragend als Teepflanze. Desserts und Fruchtsalate bekommen einen frischen Geschmack, wenn man ein paar seiner Blätter klein schneidet und untermischt. Die Blätter lassen sich hierfür ganz einfach von den Zweigen streifen.

**VERWENDUNG:** Der Kaugummistrauch ist eng verwandt mit der Zitronenverbene und ist genau wie diese eine ausgezeichnete Teepflanze. Die Blätter enthalten ätherische Öle, die sehr wohltuend auf die Verdauung und den ganzen Organismus wirken. Sie werden gleich frisch verwendet oder zum Trocknen locker an einem dunklen, luftigen Ort ausgelegt.

**PFLEGE:** Die Pflanze ist zwar ausgesprochen robust, wüchsig und recht kälteverträglich, aber in unseren Breiten nicht winterhart. Sie sollte deshalb frostfrei, aber möglichst kühl überwintern. Der Strauch wirft in dieser Zeit seine Blätter ab und treibt im Frühjahr wieder aus. Ideal ist der Anbau als Kübelpflanze. Er kann häufig zurückgeschnitten werden und wächst mit aller Kraft bis zur nächsten Ernte weiter.

BIS 150 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**

ESSBAR: BLÄTTER

# PERSISCHER KORIANDER



**CORIANDRUM SATIVUM:** In Indien, China und Ägypten wird Koriander seit Jahrtausenden nicht nur wegen seiner süßlichen Würze geschätzt, sondern vor allem als Heilpflanze. Von seiner Heilkraft wurde sogar schon im alten Testament berichtet. Vom Koriander lassen sich sowohl die Samen als auch das frische Grün verwenden. In vielen Küchen Asiens wird Koriandergrün so gern und oft verwendet wie die Petersilie bei uns. Daher wird Koriander auch als persische oder chinesische Petersilie bezeichnet.

**VERWENDUNG:** Frische Korianderblätter und die Samenkörner sind völlig verschieden im Geschmack. Korianderblätter schmecken würzig, gemahlene Koriandersamen haben ein süßes, orangenartiges Aroma. Frische Blätter werden für Suppen, Gemüse, Salate, Fisch und Geflügel verwendet. Samenkörner leicht geröstet und zermahlen, eignen sich sehr gut für asiatische Speisen, zu Früchten und Ratatouille. Koriandersamen werden auch gerne als Brotgewürz verwendet.

**PFLEGE:** Koriander gedeiht besonders gut an sonnigen und warmen Plätzen. Er sollte nach Möglichkeit in den Garten ausgepflanzt werden und benötigt einen lockeren und durchlässigen Boden. Der richtige Zeitpunkt zum Ernten ist an den braunen Samenkörnern erkennbar. Die Blätter können im Gegensatz zu den Samen jederzeit geerntet werden.

🍴 ☀️ ↑ 60 – 70 CM **EINJÄHRIG**  
ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN, SAMEN

# VIETNAMESESISCHER KORIANDER



**POLYGONUM ODORATUM:** Vor allem Liebhaber der asiatischen Küche werden diesen exotischen Koriander, der eigentlich ein Knöterichgewächs ist, lieben. Der Geschmack des vietnamesischen Korianders erinnert schon sehr an den echten Koriander, wobei er aber etwas milder ist. Zudem besticht er durch eine leichte Zitrus- und sanfte Moschusnote und ist etwas pfeffriger. Vietnamesischer Koriander harmoniert ausgezeichnet mit asiatischen Basilikumsorten, wie zum Beispiel dem Blu Thai-Basilikum. In Vietnam wird er zudem als Heilpflanze genutzt.

**VERWENDUNG:** In der vietnamesischen Küche wird der Koriander gern in warmen Speisen verwendet, denn er lindert Magen- und Darmbeschwerden. So mit hilft er dem Körper schwer verdauliches Essen zu verarbeiten.

**PFLEGE:** Der Vietnamesische Koriander sollte halbschattig, bestenfalls in einem Kübel stehen, da er nicht winterhart ist und den Winter über reingeholt werden sollte. Temperaturen zwischen 5 – 10°C verträgt er sehr gut, er mag nur absolut keinen Frost. Wenn du auch im Winter Blätter ernten möchtest, sollte der Vietnamesische Koriander warm und hell stehen. Er bevorzugt feuchte und nährstoffreiche Böden und ist sehr gut schnittverträglich.

🍴 🌿 ☀️-☀️ ↑ 20 – 40 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**  
ESSBAR: BLÄTTER

# KRAUT DER UNSTERBLICHKEIT



**GYNOSTEMMA PENTAPHYLLUM:** Menschen, die die Wirkung des Krauts am eigenen Körper erfahren haben, sind sich einig: Das Kraut der Unsterblichkeit ist besser als Ginseng! Es wird schon seit Jahrhunderten in China als Tee aus frischen Blättern verwendet. Aufmerksam wurde die Wissenschaft auf Jiaogulan, wie es noch genannt wird, weil in der chinesischen Provinz Guizhou der Anteil der über 100-Jährigen weit über dem Bevölkerungsschnitt liegt. Das wird auf den regelmäßigen Genuss dieses Tees zurückgeführt.

**VERWENDUNG:** Der Tee aus den Blättern ist wohlschmeckend und lässt sich sowohl aus getrockneten als auch frischen Blättern zubereiten, wobei ein Löffel Honig den etwas bitteren Beigeschmack verdeckt. Der Geschmack erinnert an Ginseng und stammt von den wirksamen Bestandteilen der Pflanze, den Gypenosiden und den Ginsenosiden.

**PFLEGE:** Das Kraut der Unsterblichkeit ist mehrjährig und gilt bis ca. – 15°C als winterhart, wobei die Blätter oberirdisch zurückfrieren. Die Pflanze treibt im Frühjahr aus den Wurzeläusläufern tief aus dem Boden wieder aus. Sie kann ideal an einem Rankgitter hochgeleitet oder als Hängepflanze dekorativ eingesetzt werden.

🍴 🌿 ☀️-☀️ ↑ BIS 150 CM **WINTERHART**  
ESSBAR: BLÄTTER

# AROMATISCHE LAKRITZ-TAGETES



**TAGETES FILIFOLIA:** Die Lakritz-Tagetes ist eine echte Pflanzenrarität, mit einem intensiven Lakritz-Geschmack. Mit dem ausgeprägten Aroma ist die Pflanze ein „Muss“ für jeden Lakritz-Liebhaber. Ob groß oder klein – keiner wird an dieser Pflanze vorbeikommen ohne von ihr zu naschen. Das feine dillartige Laub dieser buschigen Pflanze eignet sich für süße wie salzige Speisen, Kräutertees, Lakritz-Essig, in Weißwein eingelegt oder zum reinen Naschen. Ab Oktober zeigen sich kleine unscheinbare weiße Blüten.

**VERWENDUNG:** Das feine, dillartige Laub dieser buschigen Pflanze eignet sich für süße wie salzige Speisen und Kräutertees, Lakritz-Essig oder in Weißwein eingelegt. Sie ist aber auch eine wunderbare Pflanze für das kalorienarme Naschen zwischendurch. Einfach im Vorbeigehen einige Blätter abzupfen und direkt essen.

**PFLEGE:** Lakritz-Tagetes ist einjährig und steht am liebsten an einem sonnigen bis halbschattigen Platz. Am besten entwickelt sich die Pflanze in einem Kübel oder Balkonkasten mit normaler Beet- und Balkonpflanzenerde. Für ein gutes Wachstum wird eine regelmäßige Versorgung mit Flüssigdünger oder Granulatdünger alle 4 Wochen empfohlen und eine regelmäßige Ernte um den Seitentrieb zu fördern.

🍴 🌿 ☀️-☀️ ↑ 20 – 40 CM **EINJÄHRIG**  
ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

# WÜRZIGER BÄRLAUCH



**ALLIUM URSINUM:** Man erzählt sich, dass die Bären nach ihrem Winterschlaf zuerst Bärlauch fressen, um einen ordentlichen Vitamin- und Nährstoffschub zu bekommen. Dies soll auch der Grund für seine Namensgebung sein. Der nach aromatischem Knoblauch schmeckende Bärlauch, der aber keinen üblen Nachgeschmack hinterlässt, ist nicht nur ein kleines Aromawunder sondern auch sehr gesund. Am besten baut man ihn selbst im Garten an, dann kommt es auch zu keiner gefährlichen Verwechslung mit dem Maiglöckchen.

🍴 🌿 ☀️ - ☀️ ⬆️ 20-30 CM **WINTERHART**

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

**VERWENDUNG:** Geerntet werden überwiegend die Blätter, aber auch die Blüten sind essbar und eignen sich zum Garnieren. Suppen, Salate, Frischkäse und Quark freuen sich über eine ordentliche Prise geschnittener Bärlauchblätter. Auch ideal für das Zubereiten von Pestos, Bärlauchspinat, Bärlauchknödeln und zum Verfeinern von Pastagerichten.

**PFLEGE:** Bärlauch ist eine Staude die problemlos im Boden überwintert und sogar von Jahr zu Jahr stärker austreibt. Er bevorzugt einen sehr feuchten Standort unter einem schattigen Baum oder am Rand einer Hecke. In der Natur wächst er überwiegend in feuchten Laubwäldern. Bei der Ernte sollten mindestens 3 Blätter an der Pflanze verbleiben.

# WÜRZIGES KNOBI-GRAS



**TULBAGHIA VIOLACEA:** Knoblaucharoma ohne unangenehme Geruchsbelästigung! Das Knobigras macht es möglich. Ähnlich wie der Knoblauch ist es sehr gesund und unwiderstehlich lecker. Ernten und verwenden kann man es wie Schnittlauch. Es sorgt für einen würzigen Pfiff bei Fleisch- und Nudelgerichten, in Soßen und Pestos. Oder einfach fein geschnitten wie Schnittlauch auf das Butterbrot streuen. Zudem stärkt es das Immunsystem, fördert die Verdauung und wirkt antibakteriell.

🍴 🌿 ☀️ - ☀️ ⬆️ 30-40 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

**VERWENDUNG:** Die Ernte ist ganzjährig möglich. Einfach den Knobigrashalm an der Basis abschneiden. Es eignet sich hervorragend zum frischen Würzen von Brotmahlzeiten, Kräuterquark und Salatsößen. Außerdem kann man ein leckeres Öl mit Knobigras ansetzen.

**PFLEGE:** Das Knobigras eignet sich am besten als Kübelpflanze. Es ist mehrjährig, aber nicht winterhart. Im Sommer bevorzugt die Pflanze einen sonnigen bis halbschattigen Platz auf der Terrasse, im Kräutergarten oder auf dem Balkon. Im Winter sollte der Kübel hell bei mindestens 10°C überwintert werden.

**KNOBI-GRAS ÖL**  
150 g Knobigras, fein geschnitten in 0,75 l Olivenöl einlegen. Ideal für das tägliche Kochen und Braten.

# WINTERHARTER GARTEN-KNOFI



**ALLIUM HYBRIDUM:** Alles an dieser Pflanze ist essbar: Zwiebel, Blätter und Blüten. Verzehrt werden aber überwiegend die Blätter. Sie überzeugen mit einem angenehm milden Knoblaucharoma, das zwischen Schnittlauch und Knoblauch eingestuft wird. Aber auch die fliederfarbenen Blüten sind ein dekorativer Hingucker mit Feinschmeckerpotential. Die Zwiebel treibt im nächsten Jahr sofort wieder aus, sobald die Sonne den Boden erwärmt. Ein richtiger Frühjahrs-Snack!

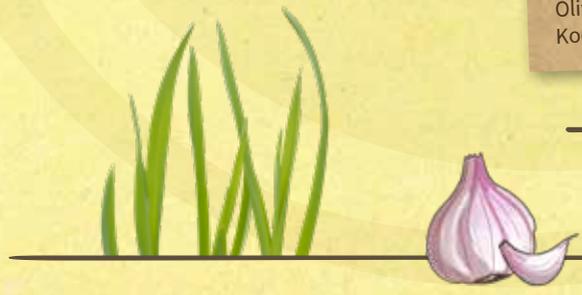
🍴 🌿 ☀️ - ☀️ ⬆️ 30-50 CM **WINTERHART**

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN, ZWIEBEL

**VERWENDUNG:** Einzelne Blüten werden aus dem großen Blütenball herausgezogen und kommen so beim Garnieren von Salaten besser zur Geltung. Die frischen aromatischen Blätter sind ein Genuss in Kräuterquark, Kräuteröl und Salaten. Aber auch Suppen, Fleisch- und Fischgerichte lassen sich hervorragend damit würzen.

**PFLEGE:** Der Garten-Knofi ist mehrjährig, winterhart und verträgt Temperaturen bis -25°C. Er bevorzugt einen humosen und nährstoffreichen Boden. Abhängig vom Alter der Pflanze können alle 2-3 Tage einige Blätter geerntet werden. Er wächst im Kübel genauso gut wie ausgepflanzt im Kräutergarten.

# DELIZIÖSER KNOBLAUCH



**ALLIUM SATIVUM:** Knoblauch wird schon seit über 5.000 Jahren angebaut. Die alten Ägypter waren wahrscheinlich die Ersten, die den Knoblauch im großen Maßstab anbauten, da er eine wichtige Rolle in ihrer Kultur und Religion spielte. Zum Beispiel war Knoblauch auch eine Grabbeigabe für die Pharaonen. Er hatte aber nicht nur mythologische Bedeutung, sondern wurde auch den Sklaven gegeben, die die Pyramiden bauten. Der Verzehr der gesunden Knolle erhöhte Ausdauer und Kraft der Arbeiter.

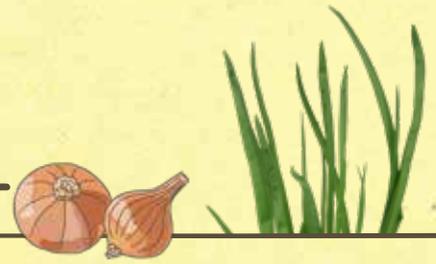
🍴 🌿 ☀️ - ☀️ ⬆️ 30-40 CM **WINTERHART**

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN, ZWIEBEL

**VERWENDUNG:** Knoblauch enthält die Vitamine A, B und C und regt die Verdauung sowie den Stoffwechsel an. Regelmäßig genossen, senkt er den Blutdruck sowie zu hohe Blutfettwerte (Cholesterin) und wirkt durch das in ihm enthaltene ätherische Öl Allicin entzündungshemmend. Knoblauch wird in Gerichten mit ausgeprägtem Knoblauchgeschmack, wie Knoblauchbaguette, Knoblauchsoßen oder Tsatsiki verwendet. Er wirkt aber auch als Gewürz geschmacksverbessernd oder -verstärkend und kann so Braten-, Schmor-, Fisch- oder Eintopfgerichten hinzugefügt werden.

**PFLEGE:** Knoblauch bevorzugt gut bearbeitete und etwas schwerere Böden. Im Sommer muss er nicht viel gegossen werden. Im Spätsommer kann geerntet werden, sobald die Blätter gelb werden. Die Knollen an der Luft trocknen lassen.

# GOURMET PFLANZ-ZWIEBEL



**ALLIUM CEPA:** Die Zwiebel strotzt nur so vor Heilkräften und verleiht jedem Essen einen deftigen würzigen Geschmack. Zudem hat sie fast gegen jedes Leiden die passende Abhilfe zu bieten. Sie hält nicht nur das Gefäßsystem jung, sondern lindert auch Husten, Verdauungsbeschwerden, Entzündungen aller Art, Wespenstiche und sogar Haarausfall. Es gibt kaum eine bessere Hausapotheke, als ein paar Zwiebeln in der Vorratskammer. So hat man immer ein Heilmittel zur Hand.

**VERWENDUNG:** Zwiebeln schmecken gedünstet, gebraten, gegrillt, gebacken oder roh. Sie passen in fast alle Gerichte und haben zudem vielfältige höchst positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus. Ihre Schärfe, ihr Aroma, ihre Vielseitigkeit, ihre einfache Kultivierung und ihre gute Lagerfähigkeit machen aus der Zwiebel ein wertvolles Lebensmittel.

**PFLEGE:** Die Zwiebel in den Garten auspflanzen und im Herbst, wenn sie 3-4 neue Zwiebeln gebildet hat, ernten. Diese lassen sich kühl und trocken, gut und lange lagern. Sie bevorzugt einen leichten und durchlässigen Gartenboden. Es sollte darauf geachtet werden, dass möglichst wenig Unkraut in der Nähe der Zwiebel wächst, da sie gerade gegenüber Unkraut sehr konkurrenzschwach ist.

🍴☀️🌿 ⬆️ 40 CM **EINJÄHRIG**  
ESSBAR: BLÄTTER, ZWIEBEL

# GARTEN SCHNITTLAUCH



**ALLIUM SCHOENOPRASUM:** Nach einer Sage aß Kaiser Nero Schnittlauch mit viel Öl, um eine schöne Stimme zu bekommen und ein großer Sänger zu werden. Schnittlauch vertreibt durch seinen scharfen Geruch übrigens viele Schädlinge und ist deshalb im Garten in Mischkultur mit anderen Pflanzen sehr beliebt. Wer Schnittlauch vor allem für den Verzehr ernten will, sollte die Blütenstängel regelmässig entfernen. Wer aber die dekorativen und kulinarischen Eigenschaften der Blüten zu schätzen weiß, kann auch diese mitessen.

**VERWENDUNG:** Gartenschnittlauch enthält ätherische Öle und reichlich Vitamin A und C. Er wirkt wohltuend auf das Verdauungssystem, regt den Appetit an und unterstützt bei fetten Speisen den Stoffwechsel. Bei heißen Gerichten erst gegen Ende des Kochvorgangs die Halme dazu geben. Sonst werden die wertvollen Inhaltsstoffe zerstört und das Aroma geht verloren. Schnittlauch lässt sich kleingeschnitten auch sehr gut einfrieren.

**PFLEGE:** Im Beet bevorzugt Schnittlauch einen feuchten, kalkhaltigen und humosen Boden. Schnittlauch ist winterhart und treibt im nächsten Frühjahr wieder aus. Geerntet wird vom Frühjahr bis zum Frost.

🍴☀️🌿 ⬆️ 20-30 CM **WINTERHART**  
ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

# PRICKELNDE LIMO-PFLANZE



**AGASTACHE MEXICANA:** Es gibt viele Legenden, wer die Limonade erfunden hat. Angeblich soll es bereits in der Römischen Antike ein Erfrischungsgetränk namens „Posca“ gegeben haben. Hierbei wurde Wasser mit Essig vermischt. Als einziges nachgewiesen wurde der Urtyp „Lemon Squash“ aus England – ein reines Naturprodukt, das aus Wasser, Zucker sowie Zitronensaft bestand. Die Limo-Pflanze hat einen erfrischenden Aromamix aus Zitrone und Anis. Ihre Blätter eignen sich ideal zur Herstellung einer erfrischenden Limonade.

**VERWENDUNG:** Sowohl die Blüten als auch die Blätter sind essbar. Ihnen wird eine gemütsberuhigende und wohlschmeckende Wirkung nachgesagt. Wie der Name schon sagt, eignen sich die Blätter ideal zur Herstellung einer frischen Limonade, aber auch ein sehr wohlschmeckender Tee lässt sich aus den frischen Blättern aufbrühen.

**PFLEGE:** Die Limo-Pflanze ist mehrjährig, aber nur bedingt winterhart. Daher vor dem ersten Frost ins Haus holen und an einem hellen Ort überwintern. Wenn die Pflanze im Boden ausgepflanzt wurde und schon einige Jahre alt ist, kann sie mit einer Abdeckung draußen überwintern. Sie wächst sehr gut in einem Kübel und kann dort mit anderen Kräutern kombiniert werden.

🍴☀️🌿 ⬆️ 40-60 CM **WINTERHART**  
ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

# GEWÜRZ LORBEER



**LAURUS NOBILIS:** Die altgriechische Bezeichnung für Lorbeer lautet Daphne. In der Mythologie soll sich Daphne in einen Lorbeerstrauch verwandelt haben, um den Annäherungen Apollons zu entkommen. Als Symbol seiner Traurigkeit darüber trug er einen Lorbeerkranz. Im Römischen Reich hingegen erhielten die Lorbeerblätter eine andere Bedeutung. Wer als Sieger nach Rom zurückkehrte trug einen Lorbeerkranz. Auch den Gewinnern bei Olympischen Spielen wurden später Lorbeerkränze aufgesetzt.

**VERWENDUNG:** Die Lorbeerblätter enthalten ätherische Öle, die vor allem bei der Verdauung helfen. Man kann sie frisch oder auch getrocknet verarbeiten. Sie werden zum Würzen von Suppen, Soßen, Eintöpfen, Fisch- und Fleischgerichten verwendet. Die Blätter ohne Stiel unzerkleinert beim Kochen zugeben und vor dem Anrichten wieder entfernen. Lorbeer sollte eher sparsam verwendet werden. Auch nach dem Essen leistet er als Tee aufgegossen gute Dienste.

**PFLEGE:** Lorbeer braucht humose nährstoffreiche Erde. Bei uns ist Lorbeer nur bedingt winterhart und sollte in einem hellen, frostfreien Raum bei 10-12 °C überwintert werden. Sind die Pflanzen 3 bis 4 Jahre alt und stark verholzt, so vertragen Sie auch leichte Fröste bis -8 °C. Der beste Zeitpunkt für einen Rückschnitt ist das Frühjahr.

🍴☀️🌿 ⬆️ 50-100 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**  
ESSBAR: BLÄTTER

## LUSTMACHER

## MACA



**LEPIDIUM PERUVIANUM:** Die Maca-Pflanze stammt aus den peruanischen Anden und enthält einen hohen Anteil an Proteinen, Vitaminen, Phosphor und Eisen. Sie machte sich einen Namen als „Anden-Ginseng“ mit höherer potenzstärkender Wirkung als Ginseng. Maca dient seit über 3.000 Jahren als natürliches Stimulanzmittel für Männer und Frauen. Die Blätter und Wurzeln enthalten hormonähnliche Stoffe, die einerseits die Durchblutung der Beckengegend fördern, andererseits die Testosteron- bzw. Östrogenbildung beeinflussen.

**VERWENDUNG:** Die Blätter werden als Gemüse oder Salatergänzung geschätzt, da sie ein intensives Kressearoma haben. Sie schmecken aber auch besonders gut in Kräuterquark oder mit Frischkäse auf Brot. Die Wurzelknollen können entweder frisch verzehrt oder durch Trocknung haltbar gemacht und zu Pulver gerieben werden.

**PFLEGE:** Lustmacher Maca ist eine anspruchslose und winterharte Pflanze. Sie braucht jedoch im Winter einen Schutz aus Tannenzweigen o.Ä. Maca benötigt einen normal feuchten Standort. Bei Bedarf wässern. Bei Pflanzung im Topf oder Kübel gute Beet- und Balkonpflanzenerde verwenden.



WINTERHART  
MIT WINTERSCHUTZ

↑ 10 – 20 CM

ESSBAR: BLÄTTER, WURZEL

## WÜRZIGES

## MAGGIKRAUT



**LEVISTICUM OFFICINALE:** Die Maggi-Würze wurde am 8. Juni 1886 von Julius Maggi als preiswerter Ersatz für Fleischextrakt erfunden. Die Bezeichnung „Maggikraut“ für Liebstockel entstand aufgrund der Geschmacksähnlichkeit der Maggi-Würze mit Liebstockel. Diese enthält jedoch gar keinen Liebstockel. Der Staude entströmt ein kräftiger Duft, der bereits ein Hinweis auf die Würzkraft dieser Pflanze ist. Maggikraut sollte immer nur sparsam dosiert werden, da sonst der Eigengeschmack der jeweiligen Speise überdeckt wird.

**VERWENDUNG:** Maggikraut wird auch Liebstockel genannt und ist geschmacklich absolut identisch mit dem bekannten Suppengewürz. Es werden die frischen Blätter verwendet. Sie eignen sich ideal zum Würzen von Salzkartoffeln, Tomatensuppen, Fleischsuppen und Rührei. Aber auch zum Verfeinern von Salaten, Fleisch, Saucen und kräftigem Quark sind die frischen Blätter vom Maggikraut sehr gut geeignet. Einfrieren und die Herstellung von Pesto ist auch gut möglich.

**PFLEGE:** Maggikraut ist mehrjährig, sehr winterhart und bevorzugt einen halbschattigen bis sonnigen Standort. Im Winter sterben die oberirdischen Teile ab und treiben im Frühjahr wieder aus.



WINTERHART

↑ 100 – 150 CM

ESSBAR: BLÄTTER

## DEFTIGER

## MAJORAN



**ORIGANUM MAJORANA:** Im Altertum wurde Majoran nicht nur als Würz- und Heilmittel eingesetzt, sondern auch für mystische Rituale verwendet. Bereits die Römer, Ägypter und Griechen versprachen sich vom Genuss dieses Krauts eine Steigerung der Liebeskraft. Auch bei seelischem Ungleichgewicht soll Majoran ebenfalls Abhilfe schaffen – man schreibt ihm eine tröstende, stärkende und beruhigende Wirkung zu. Majoran schmeckt etwas bitter, zitronig und fruchtig und passt daher ideal zu Fisch und Fleischgerichten.

**VERWENDUNG:** Majoran ist appetitanregend, beruhigend und kurbelt den Fettabbau an. Er macht fettes Essen leichter verdaulich. Majoran hat ein mild-würziges und zart-süßliches Aroma das ausgezeichnet zu fettem Fleisch und Speck, aber auch zu Fisch passt. Ebenfalls gut geeignet für Kartoffel-, Tomaten- und Hülsenfrucht-Gerichte. Majoran kann sowohl frisch als auch getrocknet oder gefroren verwendet werden. Im Gegensatz zu vielen anderen Kräutern verliert Majoran beim Trocknen kaum an Aroma. Er sollte immer dezent verwendet werden.

**PFLEGE:** Majoran benötigt einen möglichst windgeschützten, warmen und sonnigen Platz sowie eine humusreiche Erde. Die mehrjährige Pflanze benötigt einen Winterschutz aus Tannenzweigen o.Ä.



WINTERHART

↑ 20 CM

ESSBAR: BLÄTTER

## WOHLTUENDER

## MENTHOL-STRAUCH



**PROSTANTHERA ROTUNDIFOLIA:** Der Menthol-Strauch stammt ursprünglich aus Australien und beeindruckt durch ein frisches Mentholaroma. Er trägt kleine runde Blätter und wird daher auch oft Honigmyrte genannt. In Australien oft als Dufthecke angepflanzt, eignet er sich bei uns als ideale Kübelpflanze für Terrasse und Balkon. Im Winter, wenn der Kübel drinnen steht, verströmt er ein angenehmes Aroma im Raum. Der Menthol-Strauch kann auch für ein wohltuendes Dampfbad verwendet werden.

**VERWENDUNG:** In Australien dient er in der Küche als Ersatz für Thymian. Er schmeckt sehr wohltuend und belebend, ist also wirklich empfehlenswert. Mit dem frischen Mentholaroma verfeinert er zudem Früchtequark, Pudding und Kuchenteig.

**PFLEGE:** Die Pflanze ist mehrjährig und immergrün, jedoch nicht winterhart. Der Menthol-Strauch bevorzugt einen sonnigen, wind- und regengeschützten Standort. Sandige, stark durchlässige Böden sind empfehlenswert. Der Wuchs ist von Natur aus dicht verzweigt und buschig, sodass in der Regel kaum Schnittmaßnahmen nötig sind. Er wird 60–80 cm hoch und bildet im zweiten Jahr hellviolette Blüten. Er eignet sich besonders gut als Kübelpflanze.

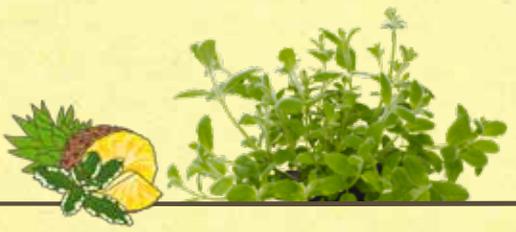


MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

↑ 60 – 80 CM

ESSBAR: BLÄTTER

# FRUCHTIGE ANANAS-MINZE



**MENTHA SUAVEOLENS VARIEGATA:** Reibt man leicht an den weiß-bunten Blättern der Ananas-Minze erinnert ihr Geruch sofort an reife Ananas. Das typische Mentholaroma einer Minze kommt nur sehr schwach zum Vorschein. Frisch gepflückte Blätter sind besonders aromatisch und eignen sich für Desserts und Tees. Die Ananas-Minze wächst im Kübel, auf dem Balkon oder im Garten sowie als dekorative Dufthecke. Der Wuchs ist nicht so kräftig wie bei vielen anderen Minzarten.

**VERWENDUNG:** Aufgrund ihres geringen Mentholgehalts, verbunden mit einem süß fruchtigen Aroma, ist die Ananas-Minze für Salatsaucen, Suppen, Bowlen, Cocktails und Süßspeisen bestens geeignet. Aber auch für die Zubereitung von relativ mildem schmackhaftem Tee. Die schönen weiß-bunten Blätter eignen sich ebenfalls hervorragend zur Dekoration von Speisen und Getränken. Sie sind aber auch im Kräutergarten ein echter Hingucker.

**PFLEGE:** Die Ananas-Minze ist winterhart, sehr pflegeleicht und eher anspruchslos. Durch regelmäßiges Ernten und Zurückschneiden wird die Pflanze in Form gehalten.

🍴 ☀️-☀️ ⬆️ 40-60 CM **WINTERHART**

ESSBAR: BLÄTTER

# AROMATISCHE ERDBEER-MINZE



**MENTHA SPECIES:** Die Erdbeer-Minze beeindruckt mit einem magischen Dufterlebnis: Berührt man die Blätter nur leicht, verströmen sie einen Duft, der mit Sahne vergleichbar ist. Reibt man sie stärker, erkennt man klar ihren Erdbeerduft. Zerreibt man die Blätter richtig, wandelt sich das Aroma in das einer Schwarzwälder-Kirsch-Torte. Die Erdbeer-Minze ist eine schöne Duftminze für Tees sowie Süßspeisen und ist wegen ihres zierlichen, kompakten Wuchses wunderbar geeignet für Balkon und Garten.

**VERWENDUNG:** Die Erdbeer-Minze mit ihrem fruchtig feinen Aroma bereichert jeden Kräutergarten. Sie enthält keinen dominanten Minzgeschmack wie viele andere Minzsorten. Somit kommt das süße Erdbeeraroma voll zur Geltung. Sie ist pflegeleicht, wächst üppig und kann als „essbarer Bodendecker“ verwendet werden. Ihre Blätter eignen sich ideal zum Dekorieren von Desserts, Kuchen und Torten oder für Cocktails und andere Getränke.

**PFLEGE:** Die Erdbeer-Minze ist mehrjährig, pflegeleicht und winterhart. Sie bevorzugt einen sonnigen bis halbschattigen Standort. Regelmäßiges Ernten regt das Wachstum an. Im Frühjahr kann die Pflanze zurückgeschnitten werden.

🍴 ☀️-☀️ ⬆️ 40-60 CM **WINTERHART**

ESSBAR: BLÄTTER

# WOHLIGE BANANEN-MINZE



**MENTHA ARVENSIS:** Die Bananen-Minze stammt ursprünglich aus Frankreich und findet bei Kräuterliebhabern hierzulande immer mehr Anhänger. Ihren Namen bekam sie wegen ihrer nach reifen Bananen duftenden Blätter. Bananen-Minze passt sehr gut zu Fruchtsalaten und Cocktails, Bowlen und Kuchen. Auch ideal für Bananenmilch. Übrigens: Mit einem jährlichen Konsum von über zehn Kilogramm pro Kopf gehört die Banane eindeutig zu den Lieblingsfrüchten der Deutschen.

**VERWENDUNG:** Die Bananen-Minze passt sehr gut zu Fruchtsalaten und Cocktails sowie zur Dekoration von Eisbechern. Ideal sind die Blätter auch für Bowlen, Kuchen und Bananenmilch. Sie intensivieren und vollenden das Aroma, sodass man eine größere Fruchtvielfalt und -reife schmeckt.

**PFLEGE:** Die mehrjährige Pflanze ist nur bedingt winterhart. Sie benötigt einen geschützten Standort wie z.B. in der Nähe einer Hauswand und muss im Winter abgedeckt werden. Dann treibt sie im Frühjahr erneut aus. Alternativ kann sie in einen Kübel gepflanzt und im Winter in die Garage gestellt werden. Die Bananen-Minze blüht ab Juli mit hellen, zarten Blüten. Durch regelmäßiges Ernten und Zurückschneiden hält die Pflanze ihre Form.

🍴 ☀️-☀️ ⬆️ 10-20 CM **WINTERHART**

ESSBAR: BLÄTTER

# HERBE GRAPEFRUIT-MINZE



**MENTHA SUAVEOLENS X PIPERITA:** Die Grapefruit-Minze hat einen nur mäßigen bis geringen Mentholgehalt. Aber ihre Blätter und jungen Triebe verbreiten ein frisches, fruchtig-saures Aroma. Sie erinnern an eine frisch ausgepresste Grapefruit oder aufgeschnittene Pampelmuse. Sie ist eine Bereicherung in dem vielfältigen Sortiment der Minzen. Besonders im Sommer ist sie ideal für erfrischende Getränke – mit oder ohne Alkohol. Sie wächst relativ kompakt und bildet keine übermäßigen Ausläufer.

**VERWENDUNG:** Speziell für Obstsalate und Kompott werden die frischen, jungen Blätter als Dessertminze verwendet. Sie eignen sich auch gut als Dekorationselemente für Limonaden und Longdrinks. Zusätzlich passt die Grapefruit-Minze zu asiatischen Fischgerichten und dunklem Fleisch wo sich das zitronenfruchtige Aroma entfaltet. Die Blätter nicht mitkochen, sondern anschließend auf die warme Speise legen. Sie verlieren sonst das Aroma.

**PFLEGE:** Die Grapefruit-Minze ist winterhart und treibt relativ spät (erst im Mai) aus dem Boden aus. Sie erreicht eine Wuchshöhe von ca. 50 cm und bildet ab Juli eine fliederfarbene Ährenblüte. Da sie nicht stark wüchsig ist, benötigt sie keine Rhizomsperre.

🍴 ☀️-☀️ ⬆️ 40-60 CM **WINTERHART**

ESSBAR: BLÄTTER

## INDIAN MINT HÄNGEMINZE



**SATUREJA DOUGLASII:** Indian Mint stammt ursprünglich aus Kalifornien und ist dort unter dem Namen 'Yerba Buena' bekannt. Yerba Buena hieß im 18. Jahrhundert eine Siedlung aus der das heutige San Francisco entstand. Botanisch betrachtet ist sie keine Minze, sondern ist verwandt mit dem Bohnenkraut. Im Vergleich zu einer Minze wächst sie kontrollierter und verwildert nicht im Garten. Die Blätter liefern ein ausgezeichnetes, frisches Spearmintaroma. Mit den bis zu 1,50 m langen Trieben ist sie besonders gut für Hängegefäße geeignet.

**VERWENDUNG:** Die Ureinwohner der West-Küste der USA verwendeten die Pflanze bei Verdauungsstörungen, Schlaflosigkeit, Fieber, Erkältungen, Arthritis-Schmerzen und Zahnschmerzen. Bei uns werden die frischen und getrockneten Blätter bevorzugt als Tee zubereitet. Die sehr wüchsige Pflanze liefert große Mengen an Blättern.

**PFLEGE:** Im Freiland ist eine Winterabdeckung nötig. Empfehlenswert ist eine Überwinterung an einem hellen Standort im Haus bei 10–15°C. Bei jungen Pflanzen fördert ein regelmäßiger Rückschnitt bzw. Entspitzen die Verzweigung der Pflanze. Sie benötigt einen leicht feuchten Boden und sollte regelmäßig gegossen werden.



↑ 20–25 CM  
BIS 150 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER

## HUGO COCKTAIL-MINZE



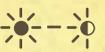
**MENTHA SPICATA:** Den ersten „Hugo“ genannten Cocktail mixte der Barkeeper Roland Gruber, der seit Herbst 2005 die Sanzeno Wein- und Cocktailbar in Naturns im Vinschgau, Südtirol, betreibt. Er habe einfach eine Alternative zum seinerzeit sehr populären Trend-Drink Aperol Spritz gesucht. Den Namen „Hugo“ habe er zufällig gewählt. Spätestens seit dem Sommer 2010 ist Hugo in Deutschland weit verbreitet. Die Hugo Cocktail-Minze mit ihrem frischen und würzigen Geschmack verleiht diesem Cocktail das perfekte Aroma. Na dann – Prost!

**VERWENDUNG:** Wussten Sie schon, dass es auch den „Heißen Hugo“ gibt? Das ist eine Rezeptvariante mit einem trockenen Weißwein statt Prosecco. Der Weißwein wird mit den üblichen Zutaten leicht erhitzt, nicht kochen und anschließend in Glühweingläsern serviert. Somit können Sie auch im kalten Winter einen „Hugo“ genießen.

**PFLEGE:** Die Hugo Cocktail-Minze bevorzugt einen halbschattigen bis sonnigen Standort. Sie wächst recht kompakt und aufrecht. Der Boden sollte etwas feucht, nährstoffreich und leicht kalkhaltig sein.

### HUGO

2 Eiswürfel, 3–4 Blätter der Hugo Cocktail-Minze und eine in Achtel geschnittene Limette in ein Weinglas geben. Mit 2 cl Holunderblütensirup, 100 ml Prosecco und 50 ml Sodawasser auffüllen. Fertig!



↑ 30–60 CM

WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

## JAPANISCHE HEILMINZE



**MENTHA ARVENSIS X SPICATA:** Dies ist die Minzsorte, aus der das japanische Heilöl destilliert wird. Beim Reiben der Blätter werden die ätherischen Öle frei und das Aroma kommt einem sofort bekannt vor. Es wird zum Einreiben oder Inhalieren bei Erkältungen, Unwohlsein, Kopfschmerzen, Übelkeit oder nervöser Unruhe verwendet. Die frischen Blätter werden äußerlich zum Einreiben und innerlich als Tee angewendet. Der hohe Mentholgehalt der Blätter wirkt auf der Haut kühlend und fördert die Durchblutung.

**VERWENDUNG:** Zur äußerlichen Anwendung 3–5 frische Blätter der Japanischen Heilminze auf die Körperstelle reiben, die stärker durchblutet werden soll, z.B. Schläfen und Nacken. Zum Inhalieren eine Handvoll frische Blätter in eine Keramikschale legen und kochend heißes Wasser über die Blätter gießen. Die Schale mit einem Handtuch abdecken. Eine Minute warten und dann den Kopf unter das Handtuch halten und den aufsteigenden Dampf durch Nase und Mund einatmen.

**PFLEGE:** Die Japanische Heilminze ist winterhart und bildet nicht übermäßig viele Ausläufer. Regelmäßiges Ernten und Zurückschneiden fördert den Wuchs und regt die Verzweigung an.



↑ 40–60 CM

WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

## SÜSS-HERBE MANDARINEN-MINZE



**MENTHA X PIPERITA:** Mandarinen werden in China schon seit einigen tausend Jahren kultiviert, die erste sichere Erwähnung stammt aus dem 12. Jahrhundert v. Chr. 1805 kamen mit Sir Abraham Hume aus Kanton/China die ersten Mandarinen nach England ('Kantoner Apfelsine'). Aus einer dieser zwei Sorten hat sich später die 'Mittelmeer-Mandarine' entwickelt. Die Mandarinen-Minze ist eine nach Mandarinschalen duftende Minzsorte. Sie hat einen frischen süß-herben Duft.

**VERWENDUNG:** Der frische und fruchtige Duft nach Mandarinschalen bereichert das Aromaspektrum der Kräuter um eine interessante Note. Sie enthält keinen dominanten Mentholgeschmack wie viele andere Minzsorten. Die Blätter eignen sich ideal zum Dekorieren von Desserts, Kuchen und Torten sowie für Tees, Cocktails und andere Getränke.

**PFLEGE:** Die Mandarinen-Minze ist mehrjährig, pflegeleicht und winterhart. Sie bevorzugt einen sonnigen bis halbschattigen Standort. Regelmäßiges Ernten fördert die Verzweigung.



↑ 40–60 CM

WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

# MAROKKANISCHE TEE-MINZE



**MENTHA SPICATA:** Die Marokkanische Tee-Minze, auch Nanaminze genannt, ist zusammen mit grünem Tee, heißem Wasser und viel Zucker Bestandteil des marokkanischen Nationalgetränks. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die Menschen in Marokko einen großen Energiebedarf hatten, der in den Gegenden wo nicht viel wächst, wie z. B. in der Wüste, oft in Form dieses schwer gesüßten Tees gedeckt wurde. Der marokkanische Minztee wird von den Berbern liebevoll als „Whisky Maroc“ bezeichnet, weil die Farbe an Whisky erinnert.

**VERWENDUNG:** Die Marokkanische Tee-Minze hat ein besonders schönes Aroma und ist eine der beliebtesten Minzen für die Zubereitung von Tees. Sie ist aber auch besonders gut zur Dekoration von Speisen und Getränken geeignet. Die Marokkanische Tee-Minze verfügt über einen milden Mentholduft. Daher eignen sich die Blätter ausgezeichnet für Duftschalen oder Kräuterkissen.

**PFLEGE:** Die Marokkanische Tee-Minze gedeiht überall, bevorzugt jedoch einen halbschattigen Standort. Sie wächst auf normalem Gartenboden, nur sollte er nicht zu trocken und genügend gedüngt sein. Vor dem Winter die Pflanze vor Frost schützen, da sie nur bedingt winterhart ist. Mit einer Abdeckung aus Tannenzweigen und Laub kommen aber die meisten Pflanzen gut über den Winter.

🍴 🌿 ☀️ - 🌿 ↑ 30 - 60 CM **WINTERHART**  
ESSBAR: BLÄTTER

# ENGLISCHE SCHOKO-MINZE



**MENTHA X PIPERITA:** Die Schoko-Minze sieht schon optisch mit den schwarz-braunen Blattstielen sehr nach Schokolade aus. Das Aroma der Blätter ist eine Komposition aus Pfefferminze und Schokolade. Kein Wunder, dass als erste Europäer die Engländer der Minze einen Platz in der Küche boten. Sie packten sie ins Eis, zu Cremespeisen und erfanden die Schokominz-Pralinen. Möglicherweise inspiriert durch die indischen Chutneys entstand die englische Mint-Sauce.

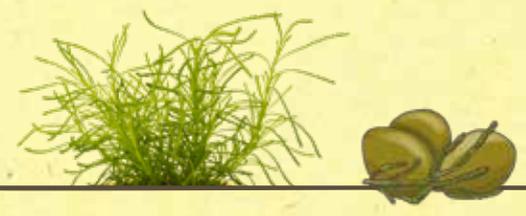
**VERWENDUNG:** Eine einzigartige Minze mit Schoko- und Pfefferminzaroma. Ideal zum Dekorieren und Aromatisieren von Desserts und Cocktails. Ein Eis aus Minze ist eine kulinarische Überraschung und auch im Salat sorgt sie für ungewöhnliche Aromen.

**PFLEGE:** Schoko-Minze ist mehrjährig und winterhart. Sie benötigt einen sonnigen bis halbschattigen Standort.

**MINZ-LIKÖR**  
Ca. 300 g Blätter der Schoko-Minze mit 0,5 l kochendem Wasser übergießen. Das Minzwasser abkühlen lassen und 1 Liter 90%igen Weingeist und 500 g Zucker zugeben. Eine Woche ziehen lassen und durchfiltern.

🍴 🌿 ☀️ - 🌿 ↑ 30 - 50 CM **WINTERHART**  
ESSBAR: BLÄTTER

# WÜRZIGES OLIVENKRAUT



**SANTOLINA VIRIDIS:** Das Olivenkraut war sogar schon in der Antike und im Mittelalter ein bewährtes Heilkraut. Auch heute wird es in der Volksheilkunde noch verwendet. Vor allem in der mediterranen Küche ist das Olivenkraut mit seinem frischen und olivenähnlichen Geschmack sehr beliebt. Frische Olivenkrautblätter erinnern vom Geruch her nicht nur an aromatische Oliven, sondern im Geschmack sogar an andere mediterrane Kräuter wie Rosmarin und Bohnenkraut.

**VERWENDUNG:** Die grünen, weichen Blätter werden als ganze Nadelblättchen oder kleingeschnitten den Gerichten zugegeben. Olivenkraut passt hervorragend zu Salatmarinaden für Blattsalate und zu Tomaten. Alle, die es bereits kennen, lieben es als Würzkräuter, vorzugsweise zu mediterranen Nudelgerichten und selbst hergestellten Pestos. Es schmeckt in würzigen Fisch- und Fleischgerichten, in Soßen und zu Käse – kurz gesagt, zu allem wozu auch Oliven gerne gegessen werden.

**PFLEGE:** Olivenkraut ist mehrjährig und winterhart. Die Pflanze ist sehr pflegeleicht und benötigt einen sonnigen Standort. Alle 2 Monate etwas Düngergranulat in die Erde einarbeiten.

🍴 ☀️ ↑ 40 - 50 CM **WINTERHART**  
ESSBAR: BLÄTTER

# ITALIENISCHER OREGANO



**ORIGANUM VULGARE:** Oregano ist eine sehr alte Heilpflanze und war bereits im antiken Griechenland bekannt. In der heutigen modernen Pflanzenheilkunde wird er nur selten verwendet. Als Gewürz in der Küche diente Oregano wahrscheinlich bereits den Römern. Im gesamten Mittelmeerraum wird er auch heute noch häufig verwendet, besonders in der italienischen und spanischen Küche, wo er als ein sehr wichtiges Gewürz gilt. Von der Pizza ist Oregano ja wohl kaum wegzudenken.

**VERWENDUNG:** Oregano ist ein wichtiges Gewürz der mediterranen Küche: Unverzichtbar für Pizza und Pasta. Besonders lecker ist Oregano in Marinaden für Grillfleisch und -fisch, in Salaten, zu Bratkartoffeln, in Frikadellen, Schmorgerichten und würzigen Suppen. Oregano immer mitkochen, dann entfaltet er sein volles Aroma. Er kann frisch oder getrocknet verwendet werden. Als Tee zubereitet wirkt er appetitanregend, entwässernd und schleimlösend. Zum Trocknen ganze Triebe abschneiden, kopfüber luftig und dunkel aufhängen. Nach 4 Wochen in ein dunkles dicht verschließbares Gefäß füllen und erst bei Verwendung klein schneiden.

**PFLEGE:** In normaler Gartenerde wächst Oregano genauso gut wie in trockener Erde. Wenn die Pflanze ausgeblüht hat, sollte man diese ganz zurückschneiden.

🍴 ☀️ ↑ 20 - 30 CM **WINTERHART**  
ESSBAR: BLÄTTER

# GLATTE PETERSILIE



**PETROSELINUM CRISPUM VAR. NEAPOLITANUM:** Das Aroma der glatten Petersilie ist im Gegensatz zur krausen Petersilie sehr intensiv. Sie ist Bestandteil der klassischen Vinaigrette, der Frankfurter Grünen Sauce, verfeinert die italienische Gremolata, die zum Ossobuco gehört und verleiht der traditionellen Kanarischen Salsa Verde ihren unverwechselbaren Geschmack. Bereits die Griechen verehrten sie. So schmückten sie ihre Helden statt mit Lorbeer- mit Petersilienkränzen.

**VERWENDUNG:** Die glatte Petersilie hat ein intensiveres Aroma als die krause Petersilie und wird daher in der Küche bevorzugt. Petersilie ist eine wahre Vitamin C-Bombe, 30 g Petersilie deckt den täglichen Vitamin C-Bedarf eines Menschen. Die Blätter der Petersilie werden roh oder nur kurz erhitzt verwendet, da sie sonst ihr typisches Aroma verlieren. Glatte Petersilie ist ebenfalls gut geeignet für die Zubereitung von Pesto, wo sie anstelle von Basilikumblättern eingesetzt wird.

**PFLERGE:** Die glatte Petersilie benötigt einen nährstoffreichen Boden. Im ersten Jahr bildet die Pflanze reichlich Blätter zum Ernten, im zweiten Standjahr bildet sie auch Blütenstängel und ist weniger ertragreich.

🍴 ☀️-☀️-☀️ ↑ 30-40 CM **ZWEIJÄHRIG**  
ESSBAR: BLÄTTER

# KRAUSE PETERSILIE



**PETROSELINUM CRISPUM:** Petersilie tauchte schon in der „Odyssee“ von Homer erstmals auf. Dort soll der Boden der Insel Ogygia mit einem Teppich aus wilder Petersilie bedeckt gewesen sein. Die robusten Blätter der krausen Petersilie überstehen sogar einen Hagelschlag im Garten unbeschädigt, wenn andere Blätter zerrissen und zerschmettert werden. Daher drückt jemand mit der Redensart „Es hat mir meine Petersilie verhagelt“ aus, dass etwas fast Unmögliches oder völlig Unerwartetes geschehen ist.

**VERWENDUNG:** Petersilie ist in deutschen Küchen das am häufigsten verwendete Kraut. Krause Petersilie ist genau wie die glatte Petersilie in der Küche vielseitig einsetzbar. Krause Petersilie wird überwiegend zum Dekorieren und Verzieren genutzt. Sie würzt fast alle herzhaften Gerichte und ist auch als Heilpflanze sehr bedeutend. Sie enthält große Mengen an Vitamin C und ist somit eine ideale Ergänzung zu unserer Ernährung. Als altes und immer noch wirksames Hausmittel werden bei Mückenstichen einige Blätter Petersilie auf die Haut gerieben.

**PFLERGE:** Die krause Petersilie benötigt einen nährstoffreichen Boden. Direkte Sonne verträgt sie genauso wenig wie Staunässe. Sie ist zweijährig und bildet im zweiten Jahr weiße Blüten dolden. Danach stirbt sie meist ab.

🍴 ☀️-☀️-☀️ ↑ 20-30 CM **ZWEIJÄHRIG**  
ESSBAR: BLÄTTER

# DELIKATES PILZKRAUT



**RUNGIA KLOSSII:** Bei seinem Namen denkt man sofort an dichte Nadelwälder und vermoderndes Holz, doch das äußerlich an Basilikum erinnernde Pilzkraut ist ein Exot und stammt ursprünglich aus Papua-Neuguinea. Die Blätter des aromatischen Pilzkrautes sind jedoch wesentlich dicker als Basilikumblätter und ihr Geschmack erinnert an frische Champignons. Es kann roh im Salat, wie Gemüse gekocht oder für Suppen und Soßen verwendet werden. Es empfiehlt sich das Kraut erst gegen Ende des Kochvorganges beizufügen.

**VERWENDUNG:** Besonders beliebt ist die Verwendung des frischen Pilzkrautes als Beilage in Salaten oder zur Garnierung auf einem leckeren Sandwich. Weiterhin kann man die zartfleischigen Blätter auch wie Spinat verarbeiten oder in Suppen einsetzen, um ein delikates Gericht zu erhalten.

**PFLERGE:** Damit die Pflanze wieder schnell nachwachsen kann, sollte sie nicht tiefer als 20 cm über der Erde abgeschnitten werden. Pilzkraut ist nicht winterhart, kann aber auf dem Küchenfensterbrett auch im Winter geerntet werden. Zur Not kann die Pflanze die Wintermonate auch im Keller verbringen. Allerdings stellt sie bei Temperaturen unter 12°C das Wachstum ein.

🍴 ☀️-☀️-☀️ ↑ 30-40 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**  
ESSBAR: BLÄTTER

# GAUMENERLEBNIS PRICKELKNÖPFE



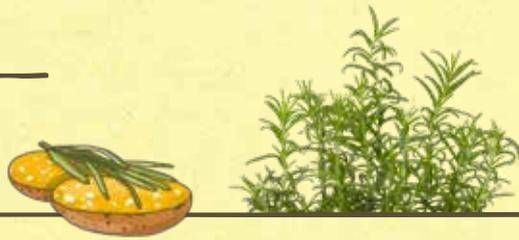
**SPILANTHES OLERACEA:** Ein wahres Geschmackserlebnis: Beim ersten Zerkauen passiert noch nichts Besonderes, außer, dass die Blüte leicht scharf schmeckt. Nach ein paar Sekunden fängt es auf der Zunge an zu kribbeln. Die Schärfe nimmt zu und der Geschmack wechselt zwischen süß, sauer und salzig hin und her. Dazu kommt das Gefühl, ständig kleine Stromschläge auf der Zunge zu bekommen. Ein Kitzeln, das noch viel intensiver ist, als eine ganze Tüte Brausepulver auf der Zunge zu haben. Am besten selbst ausprobieren!

**VERWENDUNG:** Verwendet werden die Blüten als essbare Dekoration bei Cocktails und Desserts. Die Blätter können kleingeschnitten in den gemischten Blattsalat gegeben werden. Kurz nach dem Kauen von frischen Blättern oder den Blüten hat man ein prickelndes säuerliches Gefühl im Mund. Für einige Minuten ist der Mundraum leicht betäubt. In machen Regionen wird dieser Effekt bei Zahnschmerzen oder Entzündungen im Mund- und Rachenraum genutzt.

**PFLERGE:** Im Beet ausgepflanzt entwickeln sich die Prickelknöpfe etwas langsamer und werden teilweise von Schnecken besucht. Es ist wirklich erstaunlich, dass Schnecken die Blätter der Prickelknöpfe verspeisen. Entweder sie spüren kein Prickeln auf der Zunge, oder sie essen sie gerade deswegen so gerne. Dies ist noch ein ungeklärtes Rätsel für die tiermedizinische Wissenschaft.

🍴 ☀️-☀️-☀️ ↑ 20-30 CM **EINJÄHRIG**  
ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

## DUFTENDER ROSMARIN



**ROSMARINUS OFFICINALIS:** Der Name Rosmarin kommt vom lateinischen Ros Marinus und bedeutet „Tau des Meeres“. Rosmarinsträucher wachsen oft an den Küsten des Mittelmeeres und nachts sammelt sich der Tau in ihren Blüten. Die Legende sagt, dass die Jungfrau Maria ihren Mantel über einem Rosmarinbusch ausbreitete. Die weißen Blüten des Strauches färbten sich ihr zu Ehren in himmlisches Blau und seitdem blüht der Rosmarin blau. Rosmarin ist sehr beliebt in der mediterranen Küche, zum Beispiel für Rosmarin-Kartoffeln.

**VERWENDUNG:** Rosmarin ist vor allem in der mediterranen Küche ein wichtiges Gewürz. Er passt hervorragend zu Fleisch und Fisch, verfeinert aber auch Beilagen wie Kartoffeln. Ebenso lassen sich beispielsweise sogar Apfelgelee und Eis mit Rosmarin aromatisieren. Rosmarin kann das ganze Jahr durch geerntet werden, wobei man ihn in der kälteren Jahreszeit weniger schneiden sollte.

**PFLEGE:** Rosmarin ist mehrjährig und nur bedingt winterhart. Er sollte im Winter auch in geschützten Lagen abgedeckt werden. Es empfiehlt sich, den Rosmarin im Haus bei 8–10°C an einem hellen Ort zu überwintern. Ab Mai kann er dann wieder an einem windgeschützten, sonnigen Ort mit durchlässigem Boden ausgepflanzt werden. Er eignet sich auch sehr gut als Kübelpflanze. Der Boden sollte nicht zu lehmig sein, da Rosmarin es gerne etwas trockener mag.



↑ 30–50 CM

WINTERHART  
MIT WINTERSCHUTZ

ESSBAR: BLÄTTER

## SCHARFER WASABI-RUCOLA



**DIPLLOTAXIS ERUCOIDES:** Der Wasabi-Rucola ist dem Rucola in den Wuchseigenschaften und Pflegeansprüchen sehr ähnlich. Allerdings überzeugt er mit einem ungewöhnlich scharfen Geschmack nach Wasabi bzw. Meerrettich. Die Blätter lösen einen echten „Wow-Effekt“ auf der Zunge aus. Sie sehen harmlos aus, aber in ihnen steckt eine nette Überraschung für den Gaumen. Wasabi-Rucola enthält ätherische Öle, die Senföle, die in Verbindung mit der Mundflüssigkeit den scharfen Geschmack erzeugen. Der hohe Gehalt an Senfölen wirkt zudem antibakteriell.

**VERWENDUNG:** Ein „Muss“ in der asiatischen Küche wie beispielsweise in den beliebten Asia-Salaten. Die Blätter sind zart und nicht verholzt. Sie eignen sich ideal als „scharfe Note“ im frischen Salat und regen die Verdauung bei fetten Speisen wie z. B. Grillfleisch an. Auch sehr lecker als Beilage im Sandwich oder Brötchen und klein geschnitten im Rührei. Mit Wasabi-Rucola gewürzter Quark oder Frischkäse ist ein beliebter Brotaufstrich.

**PFLEGE:** Wasabi-Rucola bildet selbstständig Samen, der im Oktober auf den Boden fällt und aus dem im nächsten Frühjahr wieder neue Pflanzen wachsen. Die Blüten werden ab August gebildet. Männliche und weibliche Organe befinden sich in einer Blüte und werden somit leicht von Insekten bestäubt.



↑ 20–30 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: BLÄTTER

## WINTERHARTER RUCOLA



**DIPLLOTAXIS TENUIFOLIA:** Im Vergleich zu den meisten bei uns verwendeten Würzkräutern, hat der Rucola den umgekehrten Weg genommen. Die Germanen waren es, die ihn bereits kultivierten als die Römer kamen. Diese brachten die „Rauke“, wie das Kraut auf deutsch eigentlich heißt, in den Mittelmeerraum. Erst von dort kam der Rucola wieder zurück nach Deutschland. Der pikant-würzige Geschmack stammt von Senfölen. Diese helfen gegen viele krankmachende Bakterien und Viren. Auch in Pestos oder auf Pizza ist Rucola ein Genuss.

**VERWENDUNG:** Verwendung für Salat finden vorwiegend die jungen Blätter, da die Älteren sehr intensiv schmecken, sogar fast scharf. Vor der Blüte ernten, da die Blätter danach bitter schmecken. Am besten die Blütenknospen frühzeitig abschneiden. Rucola findet in zahlreichen Gerichten Verwendung. Zum Beispiel in Pastagerichten, Risottos, Suppen, Ragouts und Pestos. Auch auf Pizzen, mediterranen Gerichten oder in Salaten ist Rucola sehr beliebt.

**PFLEGE:** Er liebt einen sandig-lehmigen Boden in sonniger Lage. Eine gute Wasserversorgung ist erforderlich, Staunässe darf allerdings nicht entstehen. Der winterharte Rucola wird ab Mai ins Freiland gepflanzt. Gar nicht oder nur sehr sparsam düngen, vor allem nicht mit stickstoffhaltigem Dünger. Dieser würde den Nitratgehalt der Blätter unnötig erhöhen.



↑ 20–30 CM

WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

## FRUCHTIGER ANANAS-SALBEI



**SALVIA RUTILANS:** Diese robuste und äußerst wüchsige Salbeiart, die auch in kühlen Sommern im Freien gedeiht und im Spätsommer meist schon zu einem stattlichen Busch herangewachsen ist, stammt aus dem Hochland von Mexiko. Die karminroten Blüten erscheinen zu einer ungewöhnlichen Zeit: Erst im Oktober bis November. Sie sind genauso essbar wie die Blätter und ein angenehmes Gewürz, das zu vielen süßen wie salzigen Speisen passt. Schon bei leichter Berührung entströmt ein zartes Aroma – wie frische Ananas.

**VERWENDUNG:** Die Blätter des Ananas-Salbeis passen gut zu Süßspeisen und Obstsalaten. Die roten Blüten sind ebenfalls essbar und eignen sich hervorragend zum Garnieren von Obstsalat. Ein Tee aus Ananas-Salbei schmeckt frisch-fruchtig, besonders in der warmen Jahreszeit. In Verbindung mit Zitronenmelisse und Minze kommt das Aroma am besten zur Geltung.

**PFLEGE:** Die Triebe sollten direkt nach der Blüte um die Hälfte eingekürzt werden. Diesen Vorgang ggf. im Frühjahr nochmals wiederholen, damit die Pflanze besser austreibt. Im zweiten Jahr und kurz vor der Blüte ist die Pflanze besonders aromatisch. Vor dem ersten Frost die Pflanze an einen kühlen, hellen Platz ins Haus zum Überwintern stellen. Im Winter nur mäßig gießen, aber nicht austrocknen lassen.



↑ 60–120 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

# — ECHTER — SALBEI



**SALVIA OFFICINALIS:** Salbei war eine der wichtigsten Heilpflanzen des Altertums. Der lateinische Gattungsname Salvia leitet sich vom lateinischen Salvo ab, was „Heilen“ bedeutet. Die Pflanze war also schon den Griechen der Antike bekannt und wurde dort wahrscheinlich als erstes kultiviert. In der Antike sollen die Philosophie-Schüler jeweils zur Erfrischung des Geistes und zur Erlangung von Weisheit, Zufriedenheit und Erkenntnis ein Salbeiblatt gekaut haben. Der Römer Plinius nannte ihn im 1. Jahrhundert nach Christus das erste mal Salvia.

**VERWENDUNG:** Auch heute findet der Salbei bei vielen Beschwerden Anwendung. Die Pflanze hat sich mittlerweile zu einer unverzichtbaren Gewürzpflanze in zahlreichen Gerichten etabliert. Vor allem die italienische Küche setzt auf Salbei, beispielsweise beim Kalbsschnitzel à la Saltimbocca. Aber auch Salate, Speisen mit Fisch, Hühnchen und Schwein, Suppen und Käsesoßen erhalten durch Salbei einen besonderen Geschmack. Obwohl das Aroma frisch geernteter Blätter am intensivsten ist, kann man im Winter ebenso auf die getrocknete oder tiefgefrorene Version zurückgreifen.

60-80 CM **WINTERHART**

ESSBAR: BLÄTTER

**PFLEGE:** Salbei bevorzugt einen sonnigen Standort und sollte im Herbst nicht mehr zurückgeschnitten werden. Dies sollte erst im Frühjahr nach dem Frost erfolgen, um einen kräftigen Neuaustrieb zu unterstützen.

# — TROPISCHER — FRUCHT-SALBEI



**SALVIA DORISIANA:** Wie eine Zimmerlinde wirkt dieser tropische Salbei mit seinen herzförmigen, großen, lindgrünen, behaarten Blättern, die bei Berührung ein einmaliges und intensives Dufterlebnis entfalten, das in der Pflanzenwelt seinesgleichen sucht. Er ist mit seinen großen hellgrünen Blättern und den rot-violetten Blüten eine der attraktivsten Salbeisorten. Die Blüten erscheinen erst zum Ende des Sommers. Der Frucht-Salbei, der auch als Riesen-Salbei bekannt ist, stammt aus Mittelamerika, dem Honduras.

**VERWENDUNG:** Der Frucht-Salbei besitzt zwar keine Heilwirkung, dafür findet er jedoch in der Küche zahlreiche Einsatzmöglichkeiten. Er eignet sich hervorragend für Tees und Desserts. Die Blätter lassen sich in frisch aufgegossene Früchtetees einbeziehen, ob heiß oder kalt. Frucht-Salbei passt zudem sehr gut in jede Art von Obstsalat.

**PFLEGE:** Die Pflanze braucht lockere, nährstoffreiche Erde und einen halbschattigen Standort. Frucht-Salbei ist nicht winterhart. Wenn er den ganzen Sommer im Freien gestanden hat, schaden ihm die ersten Nachtfröste nicht. Im Winter an einen kühlen hellen Ort im Haus oder Wintergarten stellen. Ein Rückschnitt im Frühjahr regt das Wachstum an.

60-100 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

# — HERRLICHER — MARZIPAN-SALBEI



**SALVIA OFFICINALIS 'NAZARETH':** Dieser Salbei duftet herrlich nach Marzipan. Mandeln, Zucker und Rosenwasser – das sind die Hauptzutaten des Marzipans, das aus dem Orient stammt. Es heißt, die Haremsdamen waren besonders angetan von dieser Leckerei. Mit den Arabern kam das Marzipan dann über Spanien nach Europa. Lange Zeit war Marzipan nur Königen und Adligen vorbehalten, weil seine Zutaten viel zu kostbar waren. Zu Beginn der Neuzeit war Marzipan sogar apothekenpflichtig. Es sei stimulierend und erwecke die natürlichen Begierden.

**VERWENDUNG:** Trotz des eher süß anmutenden Namens wird er mit seinem harzigen Aroma auch für deftige Speisen verwendet. In der Küche können Sie ihn z.B. zum Würzen von Fleischgerichten, Pasta und Gemüsegerichten verwenden. Im Prinzip ähnlich wie jeden anderen Salbei auch. So schmecken beispielsweise die Blätter, in einer Pfanne leicht angebraten, sehr gut zu Nudelgerichten. Auch ideal als Duftstaude und Teepflanze zu verwenden.

30-50 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**

ESSBAR: BLÄTTER

**PFLEGE:** Marzipan-Salbei wächst buschig, wird ca. 50 cm hoch und blüht ab Juli blauviolett. Er ist nur bedingt winterhart, ein Frostschutz aus Zweigen und Laub ist zwingend erforderlich. Besser lässt er sich an einem hellen Platz bei ca. 10°C überwintern. Er bevorzugt einen sonnigen bis vollsonnigen Standort, normalen, gut durchlässigen Gartenboden. Staunässe sollte unbedingt vermieden werden.



# — PERUANISCHER — SALBEI

**SALVIA DISCOLOR:** Der Peruanische Salbei ist eine der schönsten Salbeiarten. Die auf der Oberseite grün glänzenden und auf der Unterseite weiß filzigen Blätter stehen in einem schönen Kontrast zu den tiefvioletten fast schwarzen Blüten. Die Blätter duften sehr frisch-fruchtig nach Eukalyptus und Apfel. Etwas ganz außergewöhnliches bei dieser Salbeiart sind die schwarzvioletten Blüten. Man kann sie sogar essen. Blüten abzupfen und genießen – lecker!

**VERWENDUNG:** Die Blätter des Peruanischen Salbeis eignen sich hervorragend für einen aromatischen Tee. Die fast schwarzen Blüten eignen sich dagegen sehr gut als Dekoration und leckere Beilage auf Desserts und anderen Speisen. Im Kübel auf der Terrasse ist er ein echter Hingucker, da er ausgesprochen schöne Blätter und Blüten hat.

**PFLEGE:** Die Pflanze liebt einen trockenen, sonnigen und warmen Standort, gelegentlichen Rückschnitt und wird 40-60 cm hoch. Der Salbei verträgt nur ein paar Grade Frost, er sollte drinnen hell und bei mindestens 10°C überwintert werden. Der Salbei kann im Winter die älteren Blätter verlieren, die Triebspitzen sollten aber gut belaubt bleiben. Rückschnitt dann erst ab Ende Februar.

40-60 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

# LIEBLICHER PFIRSICH-SALBEI



**SALVIA GREGGII VARIEGATA:** Die kleinen zweifarbigen Blätter duften aromatisch nach Pfirsich, der Geschmack ist allerdings leicht bitter. Diese Bitterstoffe sind gesund, da sie die Magensaftproduktion anregen und die Verdauung fördern. Besonders nach fettreichen und schweren Speisen ist dies eine nützliche Eigenschaft. Ab Juli erscheinen kirschrote Blüten. Die Blätter eignen sich zum Aufbrühen von einem verdauungsfördernden Tee. Die jungen Triebspitzen mit ihren grün-weißen Blättern lassen sich auch als essbare Tellerdekoration verwenden.

**VERWENDUNG:** Mit den Blättern kann man sehr gut einen verdauungsfördernden Tee aufbrühen. Die jungen Triebspitzen mit ihren grün-weißen Blättern eignen sich als hübsche, essbare Tellerdekoration. Auch die wunderschönen kirschroten Blüten sind als Dekoration ein echter Hingucker und schmecken zudem sehr lecker.

**PFLEGE:** Der Pfirsich-Salbei liebt sonnige bis halbschattige Standorte und ist nicht winterhart. Er eignet sich besonders gut als Kübelpflanze und kann so im Winter leicht hell und bei mindestens 10–15°C frostfrei überwintert werden. Er wird ca. 40 cm hoch und blüht von Juli bis zum Frost kirschrot. Ein gelegentlicher Rückschnitt fördert einen schönen Aufbau der Pflanze.



MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

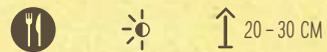
# ROTBLÄTTRIGER SAUERAMPFER



**RUMEX SANGUINEUS:** Bereits im Altertum verwendeten die Ägypter, Griechen und Römer Sauerampfer, um ein Übermaß fetter Speisen bei Festmahlen auszugleichen. Der Sauerampfer enthält sehr viel Vitamin C, Eisen und Oxalsäure. Schon in geringen Mengen wirkt er blutreinigend und fördert die Verdauung. Sebastian Kneipp beschrieb ihn als „ein gutes Heilmittel und vorzügliche Kost für Kranke, da er das Blut reinigt und verbessert“. In der Homöopathie wird er gegen Erkältungen und Magen-Darm-Erkrankungen eingesetzt.

**VERWENDUNG:** Die gehackten Blätter sind roh oder gekocht Bestandteil von Suppen, Salaten und der berühmten "Frankfurter Grünen Soße". Am besten schmecken die jungen und zarten Blätter. Diese einfach mit einem Messer von der Pflanze abschneiden. Die inneren Herzblätter sollen allerdings stehen bleiben, damit die Pflanze wieder austreiben kann.

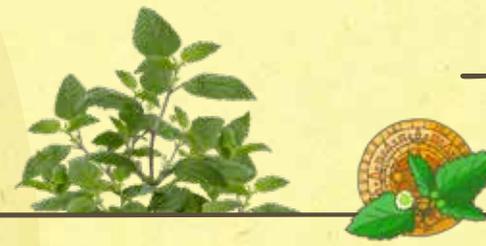
**PFLEGE:** Sauerampfer bevorzugt schattige bis halbschattige Standorte, z.B. am Gehölzrand. Ein humoser und gut feuchter Boden fördert frische saftige Blätter. Im Staudenbeet ist der rotblättrige Sauerampfer mit den roten Blattadern eine besondere Zierde. Auch ideal für Terrakottgefäße und sogar Balkonkästen. Sauerampfer ist winterhart und treibt im Frühjahr wieder aus der Erde aus.



WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

# AZTEKISCHES SÜSSKRAUT



**LIPPIA DULCIS:** Das Aztekische Süßkraut ist in den letzten Jahren als ergiebige Alternative zu Stevia bekannt geworden. Es verströmt einen süßlichen, minzigen Duft und eignet sich wegen der langen Ranken für Hängegefäße. Da das Aztekische Süßkraut nicht nur ein gutes Süßmittel ist, sondern auch ein besonderes Aroma hat, lässt es sich gut für Tees und viele Süßspeisen verwenden. Der Süßstoff ist 1.000 x stärker als Zucker. Das Aztekische Süßkraut ist auch eine alte Heilpflanze. Die Azteken nutzten es als Universalheilmittel.

**VERWENDUNG:** Am beliebtesten sind die kleinen, weißen Knopfloren. Sie eignen sich sehr gut zum Naschen zwischendurch oder zum Garnieren von Desserts und Süßspeisen. Geheimtipp: Die Blüten sind eine leckere Zierde auf einer fruchtigen Sahnetorte oder einem Obstboden. Für einen Tee gießt man die frischen oder getrockneten Blätter mit heißem Wasser auf. Er schmeckt leicht minzig, süß und wirkt wohltuend sowie entspannend. In Südamerika wird er traditionell gegen Erkältungskrankheiten angewendet.



MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

**PFLEGE:** Die Pflanze wächst kriechend, wird ca. 20–30 cm hoch und macht meterlange Ranken. Daher ist sie auch sehr gut für Balkonkästen oder andere Hängegefäße geeignet. Ein regelmäßiger Rückschnitt fördert die Verzweigung. Das Aztekische Süßkraut sollte bei mindestens 15–20°C überwintert werden.



# SÜSSKRAUT STEVIA

**STEVIA REBAUDIANA:** Seit Jahrhunderten wird Stevia von den Einwohnern in Südamerika bei der Zubereitung von Speisen und Getränken sowie als Heilpflanze verwendet. Erst 1887 entdeckte Moisés Bertoni, ein Naturwissenschaftler, die Pflanze und machte damit dieses Wissen auch der restlichen Welt zugänglich. Heutzutage wird sie in vielen Ländern weltweit zu einem gesunden Süßungsmittel verarbeitet. Sie enthält weder Kalorien noch Zucker, reguliert den Blutzuckerspiegel und ist im Gespräch, den Blutdruck zu senken.

**VERWENDUNG:** Die Einwohner Südamerikas benutzen nur 4–5 Blätter zum Süßen einer Kanne Tee. Teilweise wird auch ein sehr süßer Tee ausschließlich aus den Blättern der Stevia zubereitet. Diese sehr süße Flüssigkeit nutzen die Südamerikaner auch zum Kochen und Backen. Seit Dezember 2011 sind die Steviolglycoside aus der Stevia zur Süßung von Lebensmitteln offiziell zugelassen.

**PFLEGE:** Es ist eine mehrjährige Pflanze, die allerdings nicht winterhart ist. Sie kann den Sommer draußen verbringen, muss aber vor dem ersten Frost ins Haus geholt werden. Das Süßkraut sollte mindestens alle 3 Wochen geerntet bzw. zurückgeschnitten werden. Dabei nicht nur die Blätter abzupfen, sondern auch den ganzen Trieb bzw. die Triebspitzen abknöpfen. Somit verzweigt sich die Pflanze immer wieder neu und bleibt schön kompakt im Wuchs.



MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER

# — AROMATISCHER — GEWÜRZ-THYMIAN



**THYMUS VULGARIS:** Thymian ist nicht nur eine interessante Gewürzpflanze, sondern auch eine wichtige Heilpflanze im Bereich Husten und Desinfektion. Bis in den Winter hinein kann man frische Blätter ernten. Die kleinen Blätter lassen sich ziemlich leicht vom holzigen Stängel rebeln. Provenzalische Kochrezepte kann man sich ohne Thymian kaum vorstellen. Thymian passt ideal zu Knoblauch, Oliven, Auberginen, Tomaten, Paprika und Zucchini. Eine weitere Stärke liegt in seiner heilsamen Wirkung auf die Atmungsorgane.



 20 CM
 WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

**VERWENDUNG:** Gewürz-Thymian riecht stark würzig und schmeckt herb-aromatisch mit einer milden, pfeffrigen Schärfe. Es gibt kaum ein Gericht, das mit der Verwendung von Thymian nicht gewinnt. Er kann mitgekocht werden und entfaltet so sein volles Aroma. Geschmacklich verträgt sich der Thymian gut mit Lorbeer, Muskat, Rosmarin und Salbei. Er verstärkt auch deren Eigengeschmack ohne zu dominieren. Thymian passt hervorragend zu Grillfleisch, Fisch, Ragouts und Kartoffeln. Er darf in mediterranen Gemüsegerichten mit Tomaten, Auberginen, Zucchini und Paprika nicht fehlen.

**PFLEGE:** Gewürz-Thymian liebt einen sonnigen, trockenen Standort mit sandigem, kalkhaltigem Boden. Er gedeiht gut im Garten oder im Kübel auf dem Balkon oder der Terrasse. Im Garten überwintert der Gewürz-Thymian mit einem Schutz z. B. aus Tannenzweigen.

# — BALSAMISCHER — ORANGEN-THYMIAN



**THYMUS FRAGRANTISSIMUS:** Orangen-Thymian duftet besonders fruchtig und aromatisch und ist mit seinen graugrünen Blättchen und seinem aufrechten, polsterförmigen Wuchs äußerst dekorativ. Im Sommer trägt er kleine, rosafarbene Blüten. Im Duft- und Kräutergarten ist er eine echte Besonderheit und wahre Gaumenfreude. Sein intensives Aroma wird gerade an besonders warmen und sonnigen Tagen verströmt. Es lädt zum Kochen und Experimentieren ein. Das fruchtige, balsamische Aroma ist sehr intensiv.



 15 - 20 CM
 WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

**VERWENDUNG:** Ein Thymian der mit seinem frisch-fruchtigem Orangenaroma zum Experimentieren einlädt. Die Blätter und Triebspitzen werden frisch oder getrocknet verwendet. Orangen-Thymian ist sehr gut als Küchengewürz für Süßspeisen, Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichte, Kräuteröle sowie Potpourris geeignet. Ein Tee aus den 2–3 cm langen Triebspitzen liefert eine wohltuende Entspannung.

**PFLEGE:** Orangen-Thymian ist mehrjährig und bedingt winterhart. In kalten Lagen braucht er einen Winterschutz z.B. aus Tannenzweigen. Die Pflanze benötigt einen vollsonnigen Standort und einen durchlässigen, nährstoffarmen Boden. Rückschnitt ausschließlich im Frühjahr, nicht im Herbst.

# — ERFRISCHENDER — ZITRONEN-THYMIAN



**THYMUS CITRIODORUS:** Zitronen-Thymian hat genauso kleine und ähnlich angeordnete Blättchen wie gewöhnlicher Thymian und unterscheidet sich daher äußerlich kaum. Seinen Namen trägt der Zitronen-Thymian übrigens aus gutem Grund: Er zeichnet sich durch einen frischen Duft nach Zitrone aus. Er eignet sich hervorragend zur Bepflanzung von Steingärten, Einfassungen, Balkons und Pflanzschalen. Bei Husten und Erkältungsbeschwerden kann ein Tee aus Zitronen-Thymian Wunder wirken.



 20 - 30 CM
 WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

**VERWENDUNG:** Auch der Zitronen-Thymian hat wie der Gewürz-Thymian eine heilende Wirkung. Er ist zum Beispiel antibakteriell, entzündungshemmend und lindert Husten und Asthma. Zitronen-Thymian ist aber auch ein ausgezeichnetes Gewürzkraut und eignet sich aufgrund seiner zitronigen Note gut für die Herstellung von Brühe für Fisch- und Geflügelgerichte sowie zur Verfeinerung von Gelees.

**PFLEGE:** Zitronen-Thymian mag einen sonnigen, aber trockenen Standort. Die Erde sollte gut durchlässig sein und mineralische Anteile wie Sand oder feinen Kies enthalten. Thymian verträgt keine Staunässe. Nach der Blüte kann die Pflanze zurückgeschnitten werden. Zitronen-Thymian ist leider nur bedingt winterhart. Er benötigt einen Winterschutz aus Tannenzweigen o.Ä. oder kann an einem hellen, kühlen Ort im Haus unter 10°C überwintert werden.

# — GRILL — WACHOLDER



**JUNIPERUS COMMUNIS 'MEYER':** Ein Wacholderstrauch im Garten ist ein „Muss“ für jeden Grillfan. Es werden überwiegend die Zweige, aber auch die Beeren verwendet. Eigentlich handelt es sich gar nicht um Beeren, sondern um besonders geartete Zapfen. Beim Grillen einfach einige Wacholderzweige auf die heiße Glut legen. Die ätherischen Öle verleihen dem Grillfleisch ein angenehmes Aroma. Auf einem Kugelgrill kann mit Wacholder sogar Fisch geräuchert werden.




 BIS 150 CM
 WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER, BEEREN

**VERWENDUNG:** Beim Grillen einfach einige Wacholderzweige auf die heiße Glut legen. Die ätherischen Öle verleihen dem Grillfleisch ein angenehmes Aroma, dass sogar zum Räuchern von Fisch auf einem Kugelgrill genutzt werden kann. Dies geht übrigens auch mit Rosmarin- und Lorbeerzweigen. Wacholderbeeren sollten vor dem Gebrauch mit einem breiten Messer zerdrückt werden, um sie für weitere Gerichte und Marinaden zu verwenden. Sauerkraut und Wildgerichte werden beispielsweise mit Wacholderbeeren gewürzt.

**PFLEGE:** Der Wacholder bevorzugt einen sandigen Boden, an einem sonnigen bis halbschattigen Standort. Er ist winterhart, immergrün und sehr robust. Wacholder wächst sehr langsam und wird als Strauch maximal 1,5 m groß. Die Sorte 'Meyer' ist gut selbstfruchtend.

# GELIEBTER WALDMEISTER



**GALIUM ODORATUM:** Waldmeister ist laut Name der „Meister des Waldes“ oder auch im Sinne einer „im Walde wachsenden Pflanze mit meisterhafter Heilkraft“. In welchem und trockenem Zustand setzen die Pflanzen Cumarin frei, das den charakteristischen Waldmeistergeruch verursacht. Waldmeister wird zur Herstellung von Maibowle verwendet. Auch Berliner Weiße wird mit Waldmeistersirup verfeinert. Er wirkt gefäßerweiternd, entzündungshemmend und krampflösend.

**VERWENDUNG:** Ernte: Ab Mai, die jungen 5–10 cm langen Triebe ohne Blüten abschneiden. Nicht nur Maibowle, auch Berliner Weiße und Götterspeise gäbe es ohne Waldmeister nicht. Das Kraut lässt sich zu Tee aufbrühen und verleiht Säften, Marmeladen und Eis sein typisches Aroma. Waldmeister ist reich an Vitamin C, Gerb- und Bitterstoffen. Die Volksmedizin schätzt besonders die Wirkung gegen Kopfschmerzen und Migräne. Auch bei nervöser Schlaflosigkeit und Unruhe soll er beruhigend wirken.

15–20 CM **WINTERHART**  
ESSBAR: BLÄTTER

**PFLEGE:** Waldmeister ist mehrjährig, winterhart und sehr pflegeleicht. Als echte Wildstaude bevorzugt er halbschattige Standorte z.B. unter Laubbäumen mit gut feuchtem Boden. Rückschnitt des alten Laubes am besten Anfang April, wenn die jungen Triebe erst ein paar Zentimeter groß sind.

# ECHTER WASABI



**WASABIA JAPONICA:** Was wäre Sushi ohne Wasabi? Doch das meiste Wasabi, das wir in Tuben kennen, hat nichts mit dem Geschmack von frisch gehobeltem Wasabi zu tun. Seine Schärfe ist subtiler, wird von einem süßlichen Unterton und dem Geruch ätherischer Öle begleitet und froschgrün ist es auch nicht, eher mintfarben. Verwendet wird in der Regel der Wasabistiel. Aus ihm wird die bekannte Wasabipaste hergestellt. Aber auch die Blätter und besonders die Blattstiele überzeugen mit einem angenehmen Aroma und sind lecker im Salat.

**VERWENDUNG:** Verwendet wird in der Regel die Wasabiwurzel. Aber auch die Blätter und besonders die Blattstiele überzeugen mit einem angenehmen Aroma und sind lecker im Salat. In Feinschmecker-Restaurants findet man Wasabiblätter als aromatische Dekoration auf dem Teller.

**PFLEGE:** Prinzipiell bevorzugt er einen kühlen und schattigen Standort, er mag keine direkte Sonne. Besonders im Sommer bei hohen Temperaturen muss der Wasabi möglichst kühl und schattig stehen. Er ist sonst anfällig für Pilzkrankungen auf den Blättern und Blattstielen. Diese äußern sich mit unschönen schwarz-braunen Flecken. Die Erde sollte stets feucht sein. Im Winter die Pflanze mit Laub oder Tannenzweigen abdecken oder hereinholen.

20–30 CM **WINTERHART MIT WINTERSCHUTZ**  
ESSBAR: WURZEL, BLÄTTER

# HERBWÜRZIGER WERMUT



**ARTEMISIA ABSINTHIUM:** Zerreibt man ein Wermutblatt ein wenig zwischen den Fingern, wird das ätherische Öl frei und verströmt seinen intensiven Duft. Dieser Geruch vertreibt sogar Motten aus Schränken oder lästige Fliegen aus Wohnräumen. Nimmt man von dem Blatt ein wenig in den Mund, schmeckt man sehr schnell den charakteristischen bitteren Geschmack – wer kennt ihn nicht, den sprichwörtlichen „Wermutstropfen“. Aber er hilft, wenn einem etwas auf den Magen geschlagen ist.

**VERWENDUNG:** Der Wermut ist eines der Kräuter, das vor allem in flüssiger Form Bekanntheit erlangte – sei es als Tee gegen diverse Magenbeschwerden oder als Alkohol in Form von Wermutschnaps oder dem berühmten-berüchtigten Absinth. Die Blätter und Blüten eignen sich sowohl zum Trocknen als auch zum Einfrieren. „Martini auf Wermut“: Serviere deinen Gästen beim nächsten Mal den Martini mit einem frischen Wermutzwerglein. Aber bitte vorher rühren! Sieht super aus und schmeckt gut.

60–80 CM **WINTERHART**  
ESSBAR: BLÄTTER

**PFLEGE:** Die Heilpflanze mit den grau-silbernen Blättern verlangt humosen, durchlässigen Boden und einen Platz in voller Sonne. Aufgrund von Wurzelabscheidungen verträgt sich Wermut nicht so gut mit anderen Pflanzen und sollte besser einen separaten Platz bekommen. Ein kräftiger Rückschnitt kann bei älteren Pflanzen schon im Herbst erfolgen.

# INDISCHES ZITRONENGRAS



**CYMBOPOGON:** Zitronengras gehört, wie der Name schon sagt, zu den Gräsern. Dies ist an den schilfartigen Blättern zu erkennen, welche aus den grünlichen Stängeln wachsen. Der untere Teil, die sogenannte Bulbe, ist weiß, im Inneren schimmern die Blattschichten leicht violett. Trotz seines Namens hat Zitronengras nichts mit Zitronen gemein. Diese Bezeichnung entstand lediglich durch sein zitronenähnliches, frisches Aroma. Zitronengras kann bis zu 1,5 Meter hoch wachsen.

**VERWENDUNG:** Die langen, frischen Blätter werden zu durstlöschenden Tees verarbeitet. In der Küche finden die saftigen Stiele und die Basis der Blätter ihre Verwendung. Zitronengras schmeckt ganz besonders gut zu Geflügel und Fisch. Auch ideal für asiatische Suppen. Die dickeren verholzten Stiele aromatisieren die Speise beim Kochen und werden zum Ende der Kochzeit wieder herausgenommen.

**PFLEGE:** Am besten das Zitronengras in einen Kübel pflanzen und im Sommer draußen, im Winter drinnen aufstellen. Es bevorzugt warme Temperaturen, verträgt aber auch Temperaturen bis 5°C. In die Pflanzerde etwas Langzeitdünger, wie z.B. Hornspäne, untermischen.

80–120 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**  
ESSBAR: BLÄTTER

# AFRIKANISCHES ZITRONENKRAUT



**SATUREJA BIFLORA:** Das Afrikanische Zitronenkraut riecht nicht nur super zitronig, es schmeckt auch so! Liebhaber von zitronigen Kräutern schwören auf das Aroma des Zitronenkrauts als der Alleskönner. Die Pflanze bildet kleine thymianartige Blätter mit kleinen feinen weißen Blüten. Für einen buschigeren Wuchs, die frischen Triebspitzen regelmäßig ernten. Die Blätter und Blüten kann man für alles verwenden, das mit zitronigem Geschmack aromatisiert werden soll – von Salaten über Süßspeisen bis hin zu orientalischen Gerichten.

**VERWENDUNG:** Die thymianähnlichen Blätter des Afrikanischen Zitronenkrauts riechen wunderbar zitronig und schmecken aromatisch nach Zitrone. Als Tee zubereitet lindert es Blähungen und wirkt schleimlösend und hustenlindernd. Die Blätter eignen sich zudem hervorragend für die Verfeinerung von Salaten, Süßspeisen oder Cocktails.

**PFLEGE:** Das Afrikanische Zitronenkraut liebt die volle Sonne. Zudem sollte es auf sandigen, gut durchlässigen Böden stehen. Da es nicht winterhart ist, muss es bei mindestens 10 °C im Haus überwintert werden. Während dieser Zeit nur mäßig gießen. Während der Erntezeit öfter die frischen Triebspitzen ernten, dann treibt es buschiger aus.

🍴☀️↑ 20 - 30 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**

ESSBAR: BLÄTTER

# HIMMLISCHE ZITRONENMELISSE



**MELISSA OFFICINALIS:** Aufgrund ihres herrlichen Zitronenduftes hat die Melissa officinalis den Spitznamen Zitronenmelisse bekommen. Sie duftet nicht nur wunderbar frisch, sondern verleiht auch Bowlen und Konfitüren ihr zitroniges Aroma. Ebenso passen ein paar frische Triebe sehr gut zu Salat, Quark, Fisch, Geflügel und Wild. Auch als Arzneipflanze hat sie eine Vielzahl verschiedener Anwendungsmöglichkeiten. Die pflegeleichte und zudem winterharte Zitronenmelisse fühlt sich in jedem Garten wohl.

**VERWENDUNG:** Das milde, zart nach Zitronen duftende Aroma macht die Zitronenmelisse zu einem der beliebtesten und vielseitigsten Gewürzkräuter. Die in der Melisse enthaltenen Inhaltsstoffe helfen außerdem bei nervöser Unruhe oder bei Magenbeschwerden. Zitronenmelisse harmonisiert zu Fisch ebenso wie zu frisch zubereiteten Salaten. Immer mehr im Kommen sind zudem Rezepte für Marmeladen, Gelees und Konfitüren, die auf Zitronenmelisse als Zutat setzen.

**PFLEGE:** Die Zitronenmelisse benötigt einen gut durchlässigen, feuchten Boden. Sie kann im Juni vor der Blüte zurückgeschnitten werden. Die Melissenblätter unbedingt vor der Blüte ernten, weil sie während der Blütezeit in Geruch und Geschmack stark beeinträchtigt sind. Die Pflanze ist besonders robust und winterhart und treibt im Frühjahr wieder aus.

🍴🏠☀️↑ 40 - 60 CM **WINTERHART**

ESSBAR: BLÄTTER

# ERFRISCHENDE ZITRONEN-TAGETES



**TAGETES LEMMONII COMPACTA:** Die Zitronen-Tagetes ist in vielerlei Hinsicht etwas ganz Besonderes. Ihre feinen Blätter und Blüten schmecken und riechen nicht nur wunderbar minzig-zitronig, sie ist zudem auch optisch mit ihren gold- bis orangefelben Blüten im Spätsommer bis in den Herbst und Winter hinein eine echte Augenweide. Die Tagetes lemmonii stammt ursprünglich aus Süd-Arizona in Nordmexiko, wo sie auf 4.000 bis 8.000 Fuß in den Canyons wächst. Aber keine Sorge, sie mag es auch auf niedriger gelegenen Terrassen, Balkonen oder Gärten.

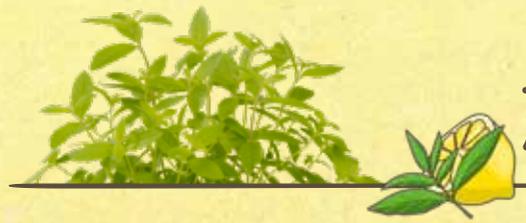
**VERWENDUNG:** Die Blätter als auch die Blüten der Zitronen-Tagetes sind essbar und haben einen zitronig-minzigen Duft. Sie schmecken als Salat-Beigabe, in Desserts oder einfach so zwischendurch interessant süßlich.

**PFLEGE:** Die Zitronen-Tagetes liebt sonnige bis vollsonnige Plätze. Die Erde kann normale Gartenerde sein, sollte jedoch regelmäßig ausreichend gewässert werden, da sie Trockenheit nicht gut verträgt. Staunässe sollte jedoch auch vermieden werden. Im Frühjahr, nach frostfreier Überwinterung, solltest du sie großzügig zurückschneiden. Dann treibt sie wieder schön buschig aus.

🍴☀️☀️↑ 20 - 30 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

# ERFRISCHENDE ZITRONENVERBENE



**LIPPIA CITRIODORA:** Die Zitronenverbene stammt aus den Regionen Chiles und Uruguay und ist dort heute noch wild zu finden. Sie hat ein unverwechselbar stark zitroniges Aroma. Nach Europa kam diese Verbenenart erst Ende des 17. Jahrhunderts durch spanische Seefahrer. Im Sommer können Getränke mit frischer Zitronenverbene verfeinert werden. Aber auch im Winter ist ein Tee aus den getrockneten Blättern sehr wohltuend. Ein Dampfbad mit Zitronenverbene-Blättern entspannt und belebt zugleich.

**VERWENDUNG:** Zitronenverbene enthält feine, frisch nach Zitrone duftende ätherische Öle. Die Intensität ist erheblich stärker als bei den meisten anderen nach Zitrone riechenden Pflanzen. Legt man frisch gepflückte Blätter für 5 Minuten in heißes Wasser, so erhält man einen angenehm erfrischenden Tee. Sie eignen sich aber auch für Kuchen, Gelees, Konfitüren oder Gebäck. Möglich ist die Nutzung von Zitronenverbene jedoch auch für herzhaftere Speisen. Ein besonderes kulinarisches Highlight ist ein Pesto mit Zitronenverbene.

🍴☀️↑ 80 - 100 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**

ESSBAR: BLÄTTER

**PFLEGE:** Die Zitronenverbene ist mehrjährig, muss jedoch im Haus bei mindestens 10 °C überwintert werden. Die Pflanze verliert während der Überwinterung ihre Blätter teilweise oder sogar vollständig. Ein Rückschnitt des Strauchs ist empfehlenswert.



## — MINI-BURGER —

*Für 12 Stück*  
 Zubereitungszeit: 25 Min.  
 Garzeit ca.: 15 Min.  
 Schwierigkeitsgrad: Leicht

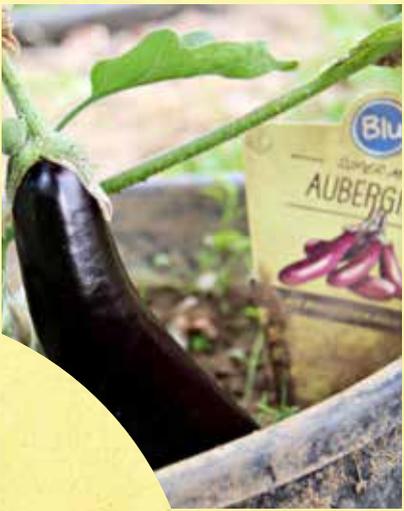
- Zutaten:**  
 500 g Rinderhackfleisch  
 1 Ei  
 Semmelbrösel, nach Bedarf  
 Salz, Pfeffer  
 frische Kräuter wie Majoran oder Petersilie  
 3 EL Rapsöl  
 3 Scheiben Emmentaler  
 4 Blätter Blu-Pflücksalat  
 3 Tomaten, z.B. Blu-Nasch-, Blu-Buschtomate oder Blu-Snack-Gurke oder Blu-Mexikanische-Minigurke  
 12 kleine Sesambrötchen  
 4-5 EL Kräutersenf  
 6 Blätter Blu-Blattsenf

**Tipp**  
 Die Frikadelle kann auch durch Schafskäse oder Tofu ersetzt werden.

- Geht auch mit:*
- Blu-Chilis
  - Blu-Wasabi-Rucola
  - Blu-Basilikum
  - Blu-Gyros-Kraut
  - Blu-Garten-Schnittlauch
  - Blu-Glatte Petersilie

### Und so geht's:

Das Fleisch mit dem Ei und den Bröseln vermengen, sodass eine gut formbare Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen. Daraus 12 kleine Frikadellen formen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten. Den Käse jeweils in 4 Quadrate schneiden und nach dem Wenden auf die Frikadellen legen, sodass er schmilzt. Den Pflücksalat in kleinere Stücke zupfen und die Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden. Die Sesambrötchen toasten, durchschneiden und mit Salat, Frikadellen, Kräutersenf, Blattsenf, Gurken und Tomaten zu Mini-Hamburgern zusammensetzen. Nach Belieben noch mit kleinen Bambusspießen fixieren.



## — CRAZY — ANANAS-KIRSCHKE



**PHYSALIS PRUINOSA:** Der Name der Ananas-Kirsche deutet schon auf den Geschmack hin. Sie schmecken nach vollreifer süßer Ananas. Die Ananas-Kirsche ist eng verwandt mit der Physalis, da auch ihre Früchte in pergamentartigen Lampions heranwachsen und erst reif sind, sobald diese Lampions von allein von der Pflanze abfallen. Die Früchte der Ananas-Kirsche erscheinen allerdings früher im Jahr als die der Andenbeere und sind ein wenig kleiner.

**VERWENDUNG:** Die Früchte der Ananas-Kirsche werden kirschgroß und sind besonders süß. Ihr Geschmack erinnert an Ananas. Im Gegensatz zu ihren nahen Verwandten wächst sie eher buschig-kompakt und reift schon ab Anfang Juni bis in den Dezember. Mit den Früchten lassen sich Desserts und andere Speisen geschmackvoll dekorieren. Sie eignen sich aber auch zum gesunden Naschen. Zur Reife fallen die Früchte mit ihrer Blattkapsel ab und können danach aufgesammelt werden. Sie sind in ihrer Kapsel bis zu 3 Wochen lang haltbar.

**PFLERGE:** Die Ananas-Kirsche braucht einen vollsonnigen, windgeschützten Standort und wächst am besten in einem großen Kübel oder einem Hängegefäß.



↑ 30 – 60 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

## — PHYSALIS — ANDENBEERE



**PHYSALIS PERUVIANA:** Die Andenbeere stammt aus dem Hochland Perus und Chiles. Ihr zweiter Name, Kapstachelbeere, lässt auf ihre Verbreitungsgeschichte schließen. Im 19. Jahrhundert brachten Seefahrer die Früchte nach Südafrika und von dort aus verbreitete sie sich in der Nähe des Kap der Guten Hoffnung. Die Früchte schmecken nicht nur sehr gut, sondern sehen auch noch toll aus. Sie sind besonders reich an Vitamin C und Beta-Carotin. Als Snack, im Müsli oder als Marmelade – einfach köstlich!

**VERWENDUNG:** Die wohlschmeckenden Früchte sind reich an Vitaminen, besonders Vitamin C und Provitamin A. Auch der hohe Gehalt an Eisen, Phosphor, Protein und Fett machen die Andenbeere ernährungsphysiologisch besonders wertvoll. Die Früchte eignen sich für den Frischverzehr, lassen sich aber auch gut zu Kompott oder Marmelade verarbeiten. Mit Joghurt zusammen ergeben sie eine köstliche, gesunde Nachspeise.

**PFLERGE:** Die Andenbeere wird ab Mitte Mai an einen sonnigen und geschützten Platz im Freien oder in ein Hobby-Gewächshaus gepflanzt. Ideal ist auch der Anbau als Kübelpflanze an einem sonnigen Standort auf Balkon oder Terrasse. Die Andenbeere ist erntereif sobald die lampionförmige Hülle strohig trocken aussieht und die innenliegende Beere orange gefärbt ist.



↑ BIS 150 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

## — SUPER-MINI — AUBERGINE



**SOLANUM MELONGENA:** Die Aubergine Super-Mini bildet viele kleine, fingerähnliche, violett-farbene Früchte, die man als Ganzes hervorragend grillen oder dünsten kann. Ihr Geschmack ist mit dem einer normalen Aubergine zu vergleichen. Ihr attraktives Blattwerk ist purpurrot und damit ein echter Hingucker auf Terrasse und Balkon. Die Aubergine stammt aus dem tropischen Indien und China und mag es daher gerne warm. Achte darauf, dass du ihr ein sonniges Plätzchen gibst und sie ausreichend düngst und gießt, damit sie pralle Früchte bildet.



↑ 80 – 100 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

## — SCHMACKHAFTE — ARTISCHOCKE



**CYNARA SCOLYMUS:** In der Mythologie gibt es folgende Geschichte über die Artichoke: Cynaria, eine blonde Schönheit, hatte Jupiter unsagbar den Kopf verdreht. Da sie aber offensichtlich weniger Interesse an ihm hatte als er an ihr, wurde Jupiter zornig und verwandelte sie in eine stachelige Artichoke. Die weniger romantisch veranlagten Botaniker aus dem 20. Jahrhundert ordnen die Artichoke einfach den Distelgewächsen zu. Dabei ist sie eine wahre Köstlichkeit und sogar sehr gesund, da sie Leber und Galle entgiftet.

**VERWENDUNG:** Die Artichoke ist eine der wenigen Sorten, die bei unserem Klima bereits im August/September mit 2–3 Früchten erntereif ist. Verändert sich die Größe der einzelnen Fruchtknospe nicht mehr, ist sie erntereif. Öffnet sich die Knospe, so ist sie nicht mehr für den Verzehr geeignet. Werden die Früchte nicht geerntet, so erscheinen bereits nach 2 bis 3 Wochen außergewöhnlich schöne, stahlblaue Blüten. Die Artichoke ist leicht blutzuckersenkend, verdauungsfördernd, appetitanregend und magenstärkend. Aber sie ist unserem Gaumen auch besonders aus der mediterranen Küche bestens bekannt.

**PFLERGE:** Die Artichoke liebt einen warmen, sonnigen und windgeschützten Standort. Sie kann im Herbst zurückgeschnitten und mit Laub abgedeckt werden. Oft überstehen die Pflanzen so den Winter und es kann auch im nächsten Jahr wieder geerntet werden.



↑ 100 – 120 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

**VERWENDUNG:** Diese Aubergine Super-Mini hat zwar kleine Früchte, aber einen hohen und frühen Ertrag. Die glänzenden und dunkelvioletten Früchte sind roh nicht genießbar, deshalb werden sie gegrillt, gebraten, geschmort oder gedünstet. Auberginen bieten unendlich viele leckere und abwechslungsreiche Zubereitungsmöglichkeiten. Das milde Fruchtfleisch harmonisiert mit nahezu jeder anderen Zutat.

**PFLERGE:** Die wärmeliebende Aubergine Super-Mini zieht man an Stäben oder stützt sie bei ca. 40 cm, dann wird sie buschiger und ein Festbinden kann entfallen. Da sie viele Nährstoffe braucht, sollte sie regelmäßig mit natürlichen Düngern versorgt werden. Die Aubergine möchte, wie die Tomate, kein Wasser von oben, sondern nur von unten gegossen werden.

# ECHTER BIERHOPFEN



**HUMULUS LUPULUS:** Das deutsche Reinheitsgebot ist die älteste lebensmittelrechtliche Vorschrift der Welt, die heute noch Gültigkeit hat. Erlassen wurde es im Jahre 1516 von dem bayerischen Herzog Wilhelm IV. Es besagt, dass Bier ausschließlich aus Gerste, Hopfen und Wasser gebraut werden darf. Der bekannteste Vertreter der Gattung Hopfen ist der Echte Hopfen, der zum Bierbrauen verwendet wird. Er ist zudem eine ausdauernde Pflanze, die bis zu fünfzig Jahre alt werden kann. Darauf ein Prost!

**VERWENDUNG:** Für die Verwendung der Dolden zum Bierbrauen ist es wichtig, dass diese nicht von männlichen Pollen bestäubt werden! Männliche Pflanzen sollten daher – falls vorhanden – im weiten Umkreis entfernt werden. Der Bierhopfen von Blu ist immer weiblich! Die frischen Dolden lassen sich aber auch sehr gut in Duftkissen verwenden, wobei sie ihre beruhigende Wirkung entfalten. Ein Tee aus den Blüten wirkt beruhigend, schlaffördernd und appetitanregend.

**PFLEGE:** Der Bierhopfen ist eine Kletterpflanze und benötigt eine Kletterhilfe in Form von einer Schnur, Draht oder Holzstäben. Die Pflanze benötigt einen lockeren Boden und bevorzugt einen Standort in Südwest- oder Südost-Lage. Düngen Sie in der Hauptwachstumsphase von Mai bis Juli alle drei Wochen mit einem ausgeglichenen Vollnährstoffdünger.

🍴 🌿 ☀️ - ☀️ ⬆️ BIS 250 CM **WINTERHART**  
ESSBAR: BLÄTTER, FRÜCHTE

# EXOTISCHER BAUM-CHILI



**CAPSICUM PUBESCENS:** Der Baum-Chili stammt aus dem kühlen Hochland von Mexiko. Diese robuste Paprika verträgt sogar leichten Frost. Der Stamm der Baum-Chili kann bis zu 20 cm dick und die Pflanze sogar erstaunliche 15 Jahre alt werden. Die Früchte sind dickfleischig und überraschen mit einem ganz außergewöhnlichem Aroma und besonderer Schärfe. Viele Gerichte, beispielsweise Salsa und Eintöpfe, erhalten durch ihn eine besonders scharf-fruchtige und exotische Note. Der Baumchili hat dunkle Samen.

**VERWENDUNG:** Die Früchte des Baum-Chilis können in der Küche wie alle anderen Chilis eingesetzt werden. Viele Gerichte, beispielsweise Salsa, erhalten durch sie eine besonders fruchtige und exotische Note. Sie sollten jedoch vorsichtig dosiert werden da sie sehr scharf sind.

**PFLEGE:** Im Gegensatz zu anderen kultivierten Capsicum-Arten ist die Capsicum pubescens besser an die relativ kühlen Nächte des mitteleuropäischen Klimas angepasst. In seiner Heimat verträgt der Baum-Chili kurze Zeit Temperaturen bis unter den Gefrierpunkt, bis -5°C. Hier bei uns ist er nicht wirklich winterhart aber er ist durch die Kältetoleranz viel einfacher im Haus zu überwintern wie andere Chili-Arten. Baum-Chili ist sehr pflegeleicht und langlebig, es kann viele Jahre von ihm geerntet werden.

🍴 🌿 ☀️ ⬆️ 100 - 150 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**  
ESSBAR: FRÜCHTE  SCHÄRFEGRAD

# EXTREM GROSSE BULLHORN-CHILI



**CAPSICUM ANNUUM:** Bullhorn-Chilis sind milde Peperoni mit sehr großen fleischigen Früchten, die aufgrund ihrer Größe an Hörner eines Bullen erinnern. Sie sind ideal für würzige Salate und zum Grillen, lassen sich aber auch hervorragend einlegen. Eine sehr frühe Ernte der hellgrünen Früchte ist ab Anfang Juli schon möglich. Später verfärben sie ins Rote. Mit einer Schärfe von 2.500 – 3.000 Scoville, gilt diese Sorte eher als süße Paprika, die sich sehr gut zum Füllen eignet.

**VERWENDUNG:** Bei dieser milden Chili-Sorte wird nicht wie sonst üblich bei Chilis, nur ein Teil der Schote verwendet, sondern die ganze Schote. Bullhorn-Chili lässt sich ähnlich wie Paprika zubereiten und verwenden. Die Früchte eignen sich ideal für würzige Salate, zum Grillen, Einlegen und durch ihre Größe auch zum Füllen. Sie können schon grün geerntet werden, sind jedoch rot viel aromatischer.

**PFLEGE:** Die Pflanze in einen Kübel mit ca. 30–40 cm Durchmesser pflanzen. Sie wächst ca. 1,20 m hoch und verzweigt sich gut. Grundsätzlich gilt bei Chili-Pflanzen, je wärmer der Standort desto besser. Sie benötigen relativ viel Dünger. Daher alle 2 Wochen mit flüssigem Bio-Dünger gießen oder Hornspäne o. Ä. in das Substrat einmischen.

🍴 🌿 ☀️ ⬆️ 120 CM **EINJÄHRIG**  
ESSBAR: FRÜCHTE  SCHÄRFEGRAD

# SCHARFES FEUERKÜSSCHEN



**CAPSICUM ANNUUM:** Die Form der Früchte gleicht einem verführerisch küssenden Mund und gab mit ihrem scharfen Aroma dem Blu-Feuerküsschen seinen Namen. Es ist der scharfe Partner zu dem eher milden Blu-Naschzipfel. Das Feuerküsschen ist eine niedrig wachsende Paprika mit zahlreichen, sehr scharfen Früchten. Diese lassen sich auch gut trocknen und zu Dekorationszwecken verwenden. Bereits eine Frucht würzt einen ganzen Topf Gulasch mit einer pikant scharfen Note.

**VERWENDUNG:** Diese kleinwachsende Chili-Sorte kommt mit zahlreichen knallroten über tief dunkelroten bis fast schwarzen Früchten daher, die sehr scharf sind und zum rohen Snacken nicht zu empfehlen sind. Da sollten sich wirklich nur Hartgesottene Schärfe-Fans drantrauen. Aber auch optisch machen die Feuerküsschen einiges her, ob als Pflanze für Balkon, Terrasse oder Fensterbank oder gut trocknet als Dekorationselement in der Küche.

**PFLEGE:** Für die Feuerküsschen eignet sich ein Standort im Haus oder von Mai bis September an einem warmen und sonnigen Platz auf Balkon oder Terrasse. Für viele Früchte alle 3 Wochen mit flüssigem Biodünger gießen.

🍴 🌿 ☀️ ⬆️ 20 - 30 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**  
ESSBAR: FRÜCHTE  SCHÄRFEGRAD

## HOT FLAMBIÑOS



**CAPSICUM ANNUUM:** Hola chicas y chicos! Diese kleine Chili hat ganz schön Power und sollte deshalb besser nicht roh genascht werden. Denn bereits eine Frucht würzt einen ganzen Topf Chili con oder sin Carne mit einer pikant scharfen Note. Aber auch heiße Schokolade, Pasta und Suppen erhalten eine angenehme Schärfe. Die kleinen Flambiños mögen es gerne warm und können den Sommer problemlos draußen verbringen, wo sie auch optisch heiß aussehen. Die Pflanze ist kompakt, niedrig wachsend und trägt unzählige Flambiños. Fiesta Mexicana ... Hossal!

**VERWENDUNG:** Es ist eine kleinwachsende Chili-Sorte mit zahlreichen, sehr scharfen Früchten. Der direkte Verzehr, also ohne Kochen, ist nur für Menschen mit der Vorliebe zum „wirklich Scharfen“ zu empfehlen. Auch optisch stellen die Flambiños eine echte Bereicherung für Balkon, Terrasse oder Haus da. Die ganzen Früchte lassen sich gut trocknen und liefern ein wunderschönes Dekorationselement in der Küche.

**PFLEGE:** Die Pflanze der Flambiños kann sowohl drinnen vor dem Küchenfenster als auch draußen auf der Terrasse stehen. Im Winter muss sie aber reingeholt werden. Sie wächst sehr kompakt und hat somit fast überall Platz. Steht sie alleine auf einem Tisch kommt Ihre volle Schönheit zur Geltung. Wer möchte, kann sie aber auch in ein Krügergefäß oder Hochbeet auspflanzen.



MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



## EXTREM LANGE CHILI JOE'S LONG



**CAPSICUM ANNUUM VAR. LONGUM:** Die Schoten der Chili Joe's Long sind wohl die längsten der Welt! Mit einer Länge von 20–30 cm sind diese roten, dünnchaligen Chilis rekordverdächtig und eignen sich hervorragend zum Binden von Chili-Risstras, Trocknen und Einlegen. Ihr Geschmack ist vergleichbar mit dem einer roten Gemüsepaprika, allerdings um einiges schärfer. Die Chili Joe's Long ist die ideale Pflanze für Rekordjäger, aber auch für Anfänger, da sie kleine Pflegefehler verzeiht und reichlich Ertrag bringt.

**VERWENDUNG:** Der Geschmack der von grün nach rot reifenden Schoten ist Paprika ähnlich, leicht süßlich, aber relativ scharf. Die Chili Joe's Long hat feste und haltbare Früchte mit einem tollen Aroma. Die dünnchaligen Chili-Schoten eignen sich gut zum Trocknen, für Risstras und zum Einlegen.

**PFLEGE:** Die Pflanze in einen Kübel pflanzen und erst ca. 2 bis 3 Wochen nach dem letzten Frost nach draußen stellen. Sie sollte an einem vollsonnigen, geschützten Platz stehen mit mindestens 6 Stunden Sonnenlicht, besser mehr. Auch eine gute Düngung ist wichtig, da Chilis viele Nährstoffe benötigen. Am besten die Erde gleich bei der Pflanzung mit Hornmehl oder Kompost anreichern.



EINJÄHRIG



## MILDER NASCHZIPFEL

**CAPSICUM ANNUUM:** Der Naschzipfel ist eine sehr dekorative Paprika mit süßlich milden Früchten, die von gelb über orange nach leuchtend rot reifen. Das beste Aroma bieten die reifen, tiefroten Früchte. Der Rekord liegt bei über 75 Früchten an einer Pflanze! Blu-Naschzipfel sind sehr pflegeleicht und über viele Wochen bis Monate haltbar. Die getrockneten Früchte behalten ihre rote Färbung. Sie können auf einer Schnur aufgefädelt werden und dienen zur Dekoration in der Küche. Verschenk doch mal etwas zum Naschen – nämlich Naschzipfel!

**VERWENDUNG:** Als milde und essbare Chili eignen sich die Früchte ideal zum Garnieren von Salaten, Tellern und Platten. Naschzipfel sind für die Dekoration im Haus und draußen auf Balkon und Terrasse geeignet. Die getrockneten Früchte behalten ihre rote Färbung. Sie können auf einer Schnur aufgefädelt werden und schmücken jede Küche. Der Naschzipfel ist bei vielen Gerichten die milde Alternative zu den scharfen Chili-Sorten.

**PFLEGE:** Naschzipfel sind besonders pflegeleicht und gewinnen täglich, mit zunehmender Rotfärbung der Früchte, an Schönheit. Standort: Im Haus oder von Mai bis September an einem sonnigen Platz auf Balkon und Terrasse. Naschzipfel können im Haus möglichst hell, bei mindestens 10–15°C überwintert werden.



MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



## MITTELSCHARFE SNACK-CHILI

**CAPSICUM ANNUUM:** Der Snack-Chili trägt pro Pflanze bis zu 10 mittelscharfe, aufrecht nach oben stehende Früchte. Diese sind 10–12 cm groß. Sie reifen von hellgelb nach rot, doch erst die roten Früchte sind erntereif. Snack-Chilis kurbeln den Stoffwechsel an und sorgen dafür, dass wir fettes Essen besser verdauen können. Sie gelten als Kalorien- und Fettkiller. Zusätzlich steigern sie unsere Durchblutung im Mundraum und regen somit die Geschmacksnerven an. Dadurch schmecken mit Snack-Chili gewürzte Speisen einfach besser.

**VERWENDUNG:** Wer mit Snack-Chilis kocht, sollte sich vor der scharfen Zutat etwas in Acht nehmen. Weniger scharf wird es, wenn man die dünnen Innenwände der Schoten und die Kerne entfernt. Hier konzentriert sich das schärfende Capsaicin, das auch nach dem Kochen oder Einfrieren erhalten bleibt.

**PFLEGE:** Snack-Chilis sind einjährige Pflanzen. Mit etwas gärtnerischem Geschick ist es aber möglich die Pflanzen im Haus bei ca. 15°C zu überwintern. Im nächsten April/Mai erscheinen kleine weiße Blüten aus denen selbstständig neue Chili-Schoten heranwachsen. Snack-Chilis benötigen viele Nährstoffe. Sie sollten von April bis September alle 3 Wochen mit flüssigem Dünger gegossen werden.



MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



# MILDER SPIRAL-CHILI



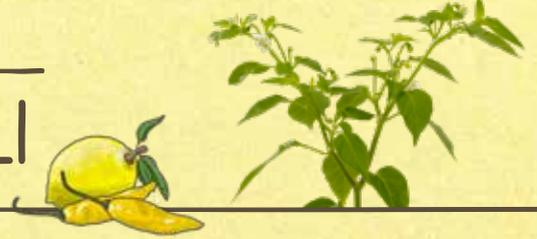
**CAPSICUM ANNUUM:** Der Spiral-Chili ist eine traditionelle ungarisch-österreichische Peperonisorte. Sie ist sehr ertragreich und überzeugt mit einer leichten Schärfe. Die bis zu 20 cm langen, spiralförmigen Chilis reifen von Grün über Gelb und Orange bis hin zu einem satten Rot und sind damit optisch eine echte Attraktion auf Terrasse und Balkon.

**VERWENDUNG:** Die milden Spiral-Chilis eignen sich hervorragend zum Einlegen. Sie können aber auch wie normale Paprika gegessen und zubereitet werden. Tipp: Die Früchte sind bereits im gelb-grünen Zustand schon sehr schmackhaft.

**PFLEGE:** Der milde Spiral-Chili bevorzugt, wie andere Chilis auch, einen besonders warmen und sonnigen Standort. Nach Möglichkeit schützt man ihn vor Regen und besonders vor Wind. Am besten gedeiht er im Kübel, denn ein Gefäß kann gut unter einen schützenden Dachvorsprung oder das Vordach gestellt werden. Wichtig sind eine gleichmäßige Bodenfeuchtigkeit und eine gute Düngung. Geerntet wird zwischen August und Oktober. Je reifer die Chilis sind, umso schärfer sind sie. Die Erde muss nährstoffreich und durchlässig sein, am besten gleich bei der Pflanzung mit Hornmehl oder Kompost anreichern.

🍴 ☀️ ↑ 80-100 CM **EINJÄHRIG**  
ESSBAR: FRÜCHTE **SCHÄRFEGRAD**

# 'LEMON DROP' ZITRONEN-CHILI



**CAPSICUM BACCATUM 'LEMON DROP':** Die Früchte sind zwar gelb, seinen Namen trägt der Zitronen-Chili aber wegen seines fruchtig-zitronigen Aromas! Die Pflanze wird bis zu 1,2 Meter hoch und trägt, im unreifen Zustand noch grüne, bei Reife aber schön gelbfleischige, mittelscharfe Früchte, die bei Chilifans sehr beliebt sind. Die Sorte 'Lemon Drop' ist eine besonders ertragreiche Sorte, denn eine Pflanze kann bis zu 80 Früchte bilden, die eine Schärfe von ca. 30.000 Scoville aufweisen. Die Früchte lassen sich auch hervorragend trocknen.

**VERWENDUNG:** Zitronen-Chilis werden aufgrund ihrer zitronigen Schärfe frisch zum Würzen von Speisen verwendet. Die dünnwandigen Früchte eignen sich aber auch ideal zum Trocknen. Die getrockneten Chili-Schoten werden anschließend fein gerieben und zu einem optisch sehr attraktiven gelben Chili-Pulver verarbeitet. Dieses kann natürlich auch mit dem roten Chili-Pulver gemischt werden.

**PFLEGE:** Die Pflanze in einen Kübel mit ca. 30-40 cm Durchmesser pflanzen. Sie wächst ca. 1,20 m hoch und verzweigt sich gut. Grundsätzlich gilt bei Chili-Pflanzen: Je wärmer der Standort, desto besser. Sie benötigt relativ viel Dünger. Daher alle 2 Wochen mit flüssigem Bio-Dünger gießen oder Hornspäne o. Ä. in das Substrat einmischen.

🍴 ☀️ ↑ 80-120 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**  
ESSBAR: FRÜCHTE **SCHÄRFEGRAD**



# EXTRA-SCHARFE ZWERG-CHILI

**CAPSICUM ANNUUM:** Der Zwerg-Chili ist eine besonders kleinwüchsige Chili-Sorte. Erstaunlich ist, dass die herabhängenden Früchte trotzdem eine Größe von 12-14 cm aufweisen können. Die roten, sehr scharfen Chili-Früchte kurbeln den Stoffwechsel an und unterstützen die Verdauung von fetthaltigem Essen. Zusätzlich aktivieren sie die Geschmacksnerven. Besonders kombiniert mit süßen Speisen wie z.B. Schokolade ergibt es eine wahre Geschmacksexplosion. Am besten selber einmal ausprobieren!

**VERWENDUNG:** Die Früchte eignen sich besonders gut für den frischen Verzehr, können aber auch luftig aufgehängt und getrocknet werden.

**PFLEGE:** Zwerg-Chili kann gut in einem gemischten Kübel zusammen mit anderen Pflanzen wachsen, da er sehr kompakt bleibt. Er bevorzugt einen sonnigen Standort.

**TIPP ZUR VERARBEITUNG VON CHILIS**  
Beim Zerkleinern von scharfen Chili-Schoten sollte man immer Küchenhandschuhe tragen sowie Messer und Schneidbrett später gründlich säubern! Wichtig ist darauf zu achten, Augen und Nase nach dem Kontakt mit Chilis nicht zu berühren. Das enthaltene Capsaicin ist ausgesprochen scharf und kann die Schleimhäute stark reizen!

🍴 ☀️ ↑ 30 CM **MEHRJÄHRIG IM HAUS**  
ESSBAR: FRÜCHTE **SCHÄRFEGRAD**



# GOURMET ERDBEERE

**FRAGARIA VESCA:** Die Gourmet-Erdbeere ist züchterisch aus einer Walderdbeere hervorgegangen. Sie bildet von Mai bis September eine Vielzahl kleiner, aromatischer Früchte. Der süße, intensive Erdbeergeschmack ist hoch konzentriert. Zudem zeichnet die Früchte ein hoher Vitamin- und Mineralstoffgehalt aus. Sie eignen sich besonders gut zur Dekoration von Süßspeisen sowie Desserts oder im Aperitif aufgefüllt mit Sekt oder Prosecco. Auch eingerührt in Quark, Joghurt oder einfach nur so als Snack sind sie ein wahrer Genuß!

**VERWENDUNG:** Die Gourmet-Erdbeere bildet eine Vielzahl von kleinen ca. 2 cm großen Früchten, die an langen Stielen über dem Laub der Pflanze stehen. Sie bildet laufend neue Blüten und Früchte und gilt als „immertragende“ Sorte. Die kleinen geschmackvollen Erdbeeren sind besonders aromatisch. Auch die Laubblätter der Pflanze finden Verwendung. Ein Tee aus frischen jungen oder getrockneten Erdbeerblättern hilft bei Magen- und Darmbeschwerden und stärkt das Immunsystem. Zudem wirkt der Tee blutreinigend und beruhigend.

**PFLEGE:** Die Gourmet-Erdbeere bevorzugt einen halbschattigen Standort und benötigt einen feuchten, aber gut durchlässigen, nährstoff- und humusreichen Boden. Die Pflanze ist sehr wüchsig und bildet viel Laub. Sie trägt bereits im ersten Jahr Früchte.

🍴 ☀️-☁️ ↑ 20-30 CM **WINTERHART**  
ESSBAR: FRÜCHTE, BLÄTTER

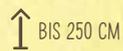
## PERUANISCHE INKA-GURKE



**CYCLANTHERA PEDATA:** Seit Jahrhunderten wird die Inka-Gurke von der peruanischen Urbevölkerung als Gemüse verwendet. Drückt man an den Stängeln der Inka-Gurke, verströmen diese einen gurkenähnlichen Geruch. Die gelb-grünliche Frucht ist tränenförmig bis länglich, innen hohl und trägt außen Stacheln. Die Inka-Gurke kann roh oder gekocht verspeist werden. Beim Kochen werden häufig die Samen entfernt und die Frucht mit verschiedenen Zutaten gefüllt. Daher trägt sie auch den englischen Namen stuffed cucumber.

**VERWENDUNG:** Die Früchte der Inka-Gurke wirken cholesterin- und blutdrucksenkend und sollen bei Gewichtsreduktion helfen. Sie enthalten zudem immunstärkende und antioxidative Flavonoide. Die Früchte können roh wie Gurken oder gekocht gegessen werden. Beim Kochen werden die Samen häufig entfernt bevor sie dann mit verschiedenen Zutaten wie z. B. Frischkäse oder Hackfleisch gefüllt werden. In Peru werden die Früchte auch püriert und der daraus entstehende Saft aufgrund der positiven gesundheitlichen Wirkung getrunken.

**PFLEGE:** Die Pflanze ist wärmeliebend und braucht eine Rankhilfe. Am besten steht sie etwas geschützt an einer Südwestwand. Ab Ende Juli kommen die ersten Früchte, die bis zum Frost geerntet werden.



EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

## MEXIKANISCHE MINIGURKE



**MELOTHRIA SCABRA:** Eigentlich sehen die mexikanischen Minigurken aus wie Wassermelonen – nur viel viel kleiner. Die ca. 2–3 cm großen Früchte reifen den ganzen Sommer über an einer rankenden Pflanze und schmecken wie eine Salatgurke. Die knackigen Früchte lassen sich gut für Salate verwenden oder als Snack zwischendurch. Ursprünglich stammt die Frucht aus Mexiko, geriet aber leider in Vergessenheit. Mittlerweile erlebt sie ihr Comeback in vielen Gärten. Die neue Blu-Sorte hat eine besonders weiche Schale und hohe Erträge.

**VERWENDUNG:** Mexikanische Minigurken werden direkt von der Pflanze genascht oder in Salat geschnitten. 2–4 cm große Früchte sind reif für die Ernte. Die jungen Gurken schmecken etwas milder. Das Aroma steckt besonders in der Schale der Gurke. Die Früchte können aber auch in Marinade oder Essig wie „Einlegegurken“ eingelegt werden.

**PFLEGE:** Ab Mitte Mai, nach dem letzten Frost, wird die Mexikanische Minigurke an einen sonnigen, windgeschützten Platz ins Freiland oder in einen Kübel gepflanzt. Ideal, aber nicht zwingend erforderlich, ist ein Hobbygewächshaus oder Foliendach. Sie benötigt eine Rankhilfe zum Klettern.



EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

## MINI SNACK-GURKE



**CUCUMIS SATIVUS 'LUNCHBOX':** Die Mini-Snack-Gurke 'Lunchbox' ist ideal als erfrischender Snack in der Pausenbrotbox. Sie schmeckt sehr aromatisch und viel „gurkiger“ als die aalglatten Schlangengurken aus dem Supermarkt. Zudem ist sie sehr ertragreich und höchst tolerant gegenüber Mehltau. Du kannst sie somit besonders gut auf Terrasse oder Balkon anbauen oder, für noch bessere Erträge, in einem Gewächshaus. Um besonders schön geformte Gurken ernten zu können, solltest du eine Rankhilfe installieren.

**VERWENDUNG:** Mini-Snack-Gurken eignen sich ideal als Snack zwischendurch, aber auch in Salaten oder als Fingerfood verarbeitet. Die Gurken haben einen durchschnittlichen Länge von 8–10 cm und lassen sich somit auch hervorragend einlegen.

**PFLEGE:** Die Mini-Snack-Gurke ist sehr ertragreich, robust und höchst tolerant gegenüber Mehltau. Den besten Ertrag erzielst du im Gewächshaus, aber auch auf Balkon und im Garten lassen sich ertragreiche Ergebnisse erzielen. Die Pflanze benötigt einen möglichst warmen, humosen und lockeren Boden. Sie sollte zudem gut gewässert werden, aber nicht mit zu kaltem Wasser. Für schöner geformte Gurken empfiehlt sich eine Rankhilfe.



EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

## ERFRISCHENDE ZITRONENGURKE



**CUCUMIS SATIVUS:** Obwohl Zitronengurken dank ihres exotischen Geschmacks etwas ganz Besonderes sind, sind sie noch nicht in vielen Gärten zu finden. Mit ihrem frisch-fruchtigen Geschmack verleihen sie jedem Salat eine besondere Note. Interessant wirkt vor allem auch die runde Form der Frucht mit ihrer zitronengelben Schale. Die leicht süßlich schmeckenden Zitronengurken sind aufgrund ihres hohen Wassergehaltes ebenfalls ein optimaler Durstlöcher und können, ähnlich wie ein Apfel, sogar mit Schale verzehrt werden.

**VERWENDUNG:** Sie werden genauso wie „normale“ Gurken frisch verzehrt oder als Salatgurke zubereitet. Allerdings wird die Zitronengurke nicht in dünne Scheiben geraspelt, sondern wie ein Apfel aufgeschnitten. Mit ihrem milden Aroma eignet sie sich wie eine Cocktail-Tomate zum Naschen zwischendurch. Aber auch aufgeschnitten auf einem Brötchen sieht sie gut aus und schmeckt hervorragend.

**PFLEGE:** Wie jede Gurke bevorzugt auch die Zitronengurke einen geschützten, möglichst warmen Standort. Das kann im Freiland oder unter einem Tomatendach sein. Ideal ist ein Gewächshaus. Der Anbau im Kübel mit Rankgitter ist auch sehr gut möglich. Der Kübel kann so an einen geschützten Platz z. B. an eine Hauswand gestellt werden. Steht ein Rankgitter zur Verfügung, so nutzt sie dieses gerne. Wenn nicht, dann wächst sie kriechend auf dem Boden.



EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

# GELIEBTE KARTOFFEL



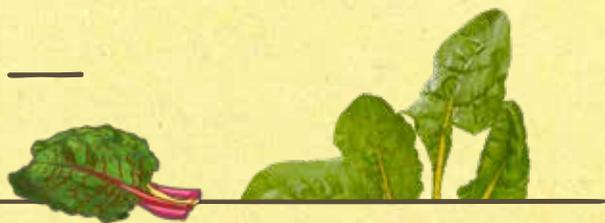
**SOLANUM TUBEROSUM 'SARPO SHONA':** Bereits 7000 Jahre v. Chr. bauten die Inka in den Anden erste Kartoffeln an. Wer sie letztendlich mit nach Europa gebracht hat, ist nicht ganz geklärt. Ob es nun Kolumbus, der spanische Admiral Cieza de León oder der Freibeuter Sir Francis Drake war: Hauptsache sie hat den Weg zu uns auf den Teller geschafft! Die Kartoffel 'Sarlo Shona' ist eine sehr aromatische, gelbschalige Sorte mit kompaktem Wuchs, der sich optimal für den Anbau in Kübeln, Container oder Säcken anbietet. Zudem ist sie höchst tolerant gegenüber Krankheiten.

**VERWENDUNG:** Die gelbschalige Blu-Kartoffel hat einen sehr aromatischen Geschmack. Sie eignet sich ideal zum Frittieren, für Püree und zum Braten.

**PFLEGE:** Die Blu-Kartoffel Pflanze ist besonders kompakt im Wuchs und eignet sich daher auch für kleine Gärten und sogar Balkone. Sie ist besonders widerstandsfähig gegenüber Braunfäule und andere Krankheiten. Bereits im August/September sind die ersten Kartoffeln erntereif – je länger sie wächst, umso größere Erträge können jedoch erzielt werden. Haben die Kartoffeln die gewünschte Größe erreicht, einfach das Laub abschneiden, dann wachsen sie nicht mehr weiter. Nach der Ernte sollten sie an einem trockenen, kühlen und dunklen Ort aufbewahrt werden, wo sie es Monate aushalten können ohne zu treiben.

50 CM **EINJÄHRIG**  
ESSBAR: KARTOFFELN (KNOLLEN)

# FARBENFROHER MANGOLD



**BETA VULGARIS:** Mangold ist eng verwandt mit der Roten Bete. Bereits um Christi Geburt soll Mangold oder Bete im Mittelmeerraum bekannt gewesen sein. Im 16. Jahrhundert wurde Mangold erstmals in Kräuterbüchern abgebildet. In den folgenden Jahrhunderten ist Mangold ein beliebtes Gemüse gewesen. Insbesondere in der warmen Jahreszeit war er eine gute Alternative zum Spinat, wurde dann aber mit Einführung des Tiefkühl-Spinats verdrängt und erst im letzten Jahrzehnt als das „In“-Gemüse wiederentdeckt.

**VERWENDUNG:** Mangold ist ein frisches, vitaminreiches und wohlschmeckendes Gemüse und wird von Juli bis spät in den Herbst geerntet. Die Blätter einfach klein schneiden und wie Spinat zubereiten. Die Stiele können wie Spargel gekocht und mit pikanter Soße verfeinert werden. Werden die Stiele nur kurz blanchiert, bleiben die faszinierenden Farben erhalten. Die Ernte erfolgt ab Juli und kann bis November andauern. Mangold verträgt leichten Frost. Geerntet werden immer die größten Blätter samt Stiele.

**PFLEGE:** Mangold bevorzugt einen sonnigen bis halbschattigen Standort sowie einen gut aufgelockerten humusreichen Boden. Er verträgt leichte Fröste und es gilt: Je niedriger die Temperatur desto intensiver die Farben.

60-80 CM **EINJÄHRIG**  
ESSBAR: BLÄTTER

# PEPINO MELONENBIRNE

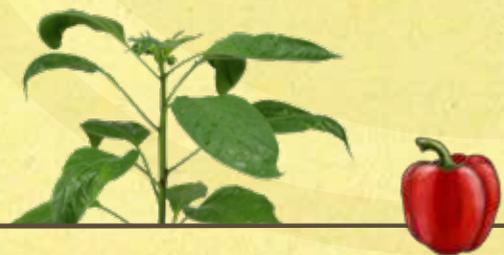


**SOLANUM MURICATUM:** Die Melonenbirne, auch Pepino genannt, stammt ursprünglich aus den Anden. Im nördlichen Peru wurden Hinweise gefunden, dass sie bereits 600 v. Chr. angebaut wurde. Die Früchte werden groß wie Birnen und haben die Form von Melonen. Diese Früchte-Kombination spiegelt sich auch im Geschmack wider. Ihre dünne, glatte Schale färbt sich bis zur Reife von grünlich bis gelblich mit violetten Streifen. Das Fruchtfleisch ist gelblich orange und sehr weich. Man sagt ihr eine belebende Wirkung nach.

**VERWENDUNG:** Nur wirklich reife Pepinos ernten. Sie müssen beim Drücken mit den Fingern leicht nachgeben und schon etwas weich sein. Pepinos werden überwiegend frisch verzehrt oder in einen exotischen Obstsalat geschnitten. Dazu die Frucht teilen und von den Kernen befreien. Je nach Vorliebe mit oder ohne Schale essen. Die offene Frucht ist nicht lange haltbar und verfärbt sich an der Luft braun.

**PFLEGE:** Sie bevorzugt einen möglichst warmen Standort. Nachdem die ersten blau-weißen Blüten erscheinen, werden einige blütenlose Äste aus der Pflanze herausgeschnitten. Dies fördert die Fruchtbildung und deren Größe. Man kann auch die kleinen Triebe an den Blattsätzen herausbrechen, wie man es beim Entfernen der Nebentriebe von Tomatopflanzen kennt (ausgeizen).

60-100 CM **EINJÄHRIG**  
ESSBAR: FRÜCHTE



# ROTE PAPRIKA

**CAPSICUM ANNUUM 'MIDIREO':** Die Gemüsepaprika ist ein wahres Vitaminwunder! In 100 g roter, reifer Paprika stecken bis zu 400 mg Vitamin C – im Vergleich dazu enthalten Zitronen pro 100 g nur 51 mg Vitamin C. Zudem enthalten Paprika Vitamin E, Kalium, Kalzium, Vitamin A, Phosphor, Magnesium und Eisen. Die Frucht wird fälschlicherweise oft als Schote bezeichnet, ist jedoch botanisch gesehen eine Beere. Wie auch immer – lecker gefüllt mit Schafskäse, Hackfleisch oder Tofu und frischen Kräutern schmeckt diese Beere einfach nur köstlich!

**VERWENDUNG:** Die knallroten milden Blockpaprika sind ca. 6 cm groß und eignen sich daher ideal zum Füllen, in Gemüsepfannen oder auf dem Grill. Auch als roher Snack ist sie eine wahre Köstlichkeit.

**PFLEGE:** Die Blu-Paprika wächst sehr kompakt und ist daher für den Anbau im Kübel oder Topf auf Terrasse oder Balkon sehr zu empfehlen. Sie ist sehr ertragreich und an einem sonnigen Standort sind die ersten roten Früchte schon früh im Sommer erntereif. Die Paprika-Pflanze mag einen sonnigen Standort und sollte regelmäßig gegossen werden, damit sie pralle Früchte entwickelt. Staunässe ist jedoch zu vermeiden.

80-120 CM **EINJÄHRIG**  
ESSBAR: FRÜCHTE

## SCHWARZER POPCORN-MAIS



**ZEA MAYS L. (PARTIM) 'NEGRO CINE':** Sogar die alten Indianer liebten Popcorn: Bei Ausgrabungen wurden mindestens 4.000 Jahre alte Puffmaiskörner gefunden. Doch erst mit dem Aufstieg des Kinos in den 1930er Jahren wurde es weltweit zum beliebten Snack. Die Maissorte 'Negro Cine' ist niedrigwachsend und hat einen nussigen Geschmack. Zudem ist sie mit ihren dunkelblauen bis schwarzen Kolben ein echter Hingucker. Für eine volle Popcorn-Schüssel am besten direkt mehrere Mais-Pflanzen nah beieinander pflanzen. So bestäuben sie sich gegenseitig.

**VERWENDUNG:** Die Kolben dieser Maissorte variieren von dunkelblau bis grauschwarz und haben einen silbrigen Glanz. Sind also auch getrocknet als Dekoration wunderschön. Die Körner eignen sich besonders gut zur Herstellung von Popcorn, da ihre Puffeigenschaft hervorragend ist.

**PFLEGE:** Die Blu-Popcorn-Mais Pflanze bevorzugt einen sonnigen bis halbschattigen warmen Standort. Sie lässt sich auch gut im Kübel oder Topf auf Terrasse oder Balkon anbauen, aber natürlich auch im Gartenbeet. Da Mais-Pflanzen Windbestäuber sind, am besten gleich mehrere Pflanzen nebeneinander setzen, damit sie höhere Erträge erzielen. Sie setzen somit pro Pflanze ca. 5 Kolben an und sind sehr gesund und robust.



↑ 100 - 120 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

## KÖSTLICHER RHABARBER



**RHEUM RHABARBARUM:** Der Rhabarber ist kein Obst, sondern ein Stielgemüse, da er eine Staude ist. Dennoch werden die säuerlichen Stangen meist zur Herstellung von Süßspeisen, wie Kompott oder Kuchen, verwendet. Ursprünglich stammt der Rhabarber aus Asien, genauer gesagt aus China, wo seine Wurzeln noch heute als Heilmittel verwendet werden. In Deutschland gibt es den Rhabarber seit etwa 150 Jahren – als der Zucker für die Menschen erschwinglich wurde.

**VERWENDUNG:** Rhabarber lässt sich vielseitig verwenden. Am beliebtesten sind Kompott, Kuchen, Grütze oder Torte. Er kann bis zu 30 Jahre alt werden. Im ersten Jahr kann Rhabarber noch nicht geerntet werden. Im zweiten Jahr bis Ende Mai. Ab dem dritten Jahr und in den folgenden Jahren kann bis Ende Juni geerntet werden. Tipp: Frischen Rhabarber nie in metallenen Behältern oder in Alufolie aufheben. Die in der Pflanze enthaltenen Stoffe lösen einen Oxidationsprozess aus, der dazu führt, dass sich Giftstoffe entwickeln.

**PFLEGE:** Rhabarber verschwindet während des Winters vollständig im Boden und beginnt im Frühjahr neu zu treiben. Rhabarber benötigt viele Nährstoffe, deshalb muss er im Sommer gedüngt und reichlich gewässert werden. Rhabarber sollte immer nur bis Ende Juni geerntet werden.



↑ 60 - 80 CM

WINTERHART

ESSBAR: BLATTSTIELE

## ROSENKOHL FLOWER SPROUT®



**BRASSICA OLERACEA VAR. GEMMIFERA:** Flower Sprout® ist eine absolute Gemüsenueheit! Die Kreuzung aus Rosenkohl und Grünkohl sieht nicht nur gut aus, sondern ist mit ihrem angenehm nussig-süßen Geschmack deutlich milder als Rosenkohl. Aufgrund des hervorragenden milden Aromas ist Flower Sprout® das ideale Wintergemüse für Jung und Alt. Kurz abgebraust kann er gedünstet, in der Mikrowelle erhitzt, angebraten, gekocht, blanchiert oder sogar roh gegessen werden.

**VERWENDUNG:** Flower Sprout® wird üblicherweise als Beilage serviert und warm verzehrt. Diese neue Ergänzung der Brassica-Familie lässt sich schnell zubereiten und eignet sich ideal für die winterliche Küche. Dünste die Röschen und brate das Gemüse danach in einer Pfanne mit frischen Kräutern, Knoblauch und Pinienkernen kurz an. Genieß es in einem schmackhaften, warmen Wintersalat, integriere es in einfache, stylische, asiatische Gerichte oder ergänze deine Aufläufe damit.

**PFLEGE:** Von Mai bis in den August kann der Flower Sprout® im Garten oder Kübel ausgepflanzt werden. Er benötigt einen sonnigen Standort und einen nährstoffreichen und sandigen Lehmboden. Geerntet wird das frostharte Gemüse von November bis März. Es ist mit seinem hohen Vitamin- und Nährstoffgehalt ein tolles Wintergemüse!



↑ 110 CM

WINTERHART

ESSBAR: RÖSCHEN

## KNACKIGER PFLÜCKSALAT



**LACTUCA SATIVA:** Pflücksalat ist perfekt für den Anbau auf dem Balkon geeignet. Schon auf kleiner Fläche, wie etwa in einem typischen Balkonkasten oder einem Kübel mit 30 cm Durchmesser, lässt sich eine ausreichende Menge Salat produzieren. Der Vorteil von Pflücksalaten gegenüber Kopfsalaten liegt darin, dass einzelne Blätter geerntet werden können. So kann der Pflücksalat nachwachsen und versorgt einen stets mit frischen Salatblättern.

**VERWENDUNG:** Der Pflücksalat ist eine neue Züchtung und ermöglicht eine ständig frische Ernte von Salatblättern. Er bildet keinen geschlossenen Kopf. Es werden über mehrere Wochen nur die äußeren, ausgereiften Blätter gepflückt. Dadurch bildet die Pflanze einen kleinen Stängel, an dessen Spitze ständig neue Blätter nachwachsen. Bereits bei ganz jungen Pflanzen können die ersten Blätter geschnitten werden. Natürlich kann der Pflücksalat auch ins Beet gepflanzt und zur Ernte komplett abgeschnitten werden.

**PFLEGE:** Pflücksalat ist pflegeleicht und bevorzugt einen halbschattigen Standort. Er fühlt sich auf der Fensterbank genauso wohl wie im Kübel, im Balkonkasten oder ausgepflanzt im Kräuterbeet.



↑ 10 - 15 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: BLÄTTER

## SCHMACKHAFT SÜSSKARTOFFEL



**IPOMEA BATATA:** Die Süßkartoffel ist keine Kartoffel sondern eine Wurzel. Sie schmeckt, wie der Name schon sagt, süß und ähnelt einer Karotte. Außerdem ist sie vielseitig verwendbar. Ob gedämpft, gekocht, püriert, gebacken, gebraten oder gegrillt – sie schmeckt einfach phantastisch! Zudem enthält sie so gut wie kein Fett, sondern nur hochwertige Kohlenhydrate. Diese Sorte ist besonders ertragreich, da man von einer Pflanze bis zu vier Kilogramm Süßkartoffeln ernten kann. Wow – das ist mal viel!

**VERWENDUNG:** Süßkartoffeln schmecken in Suppen genauso gut wie zum Sonntagsbraten. Und sogar Pommes können aus ihnen zubereitet werden. Tipp: Süßkartoffeln sind nährstoffreicher, wenn sie mit ihrer Schale gekocht werden.

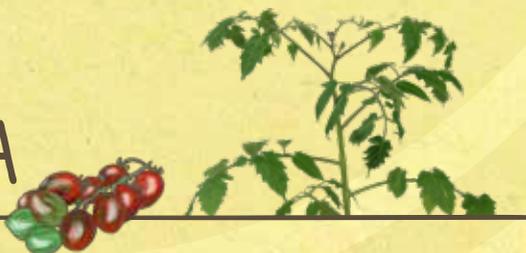
**PFLEGE:** Süßkartoffeln mögen es sonnig. Direkte Sonne bedeutet jedoch hohe Verdunstungsraten und eventuell Sonnenbrand auf den Blättern. Hier besser auf einen schattigeren und kühleren Standort ausweichen. Auf eine gleichmäßige Bodenfeuchte achten. Der Bedarf an Wasser ist aufgrund der großen, weichen Blätter sehr hoch. Die Wurzeln im Boden dürfen aber nicht unter Staunässe leiden, sonst faulen sie. Im September/Oktober vor dem Frost die ganze Pflanze roden und die Kartoffeln ernten.



EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

## KOMPAKTE TOMATE BALKONIA



**LYCOPERSICON ESCULENTUM L.:** Diese kompakte Tomatensorte (Höhe nur ca. 150 cm) eignet sich ideal für den Anbau in einem großen Topf auf Balkon und Terrasse. Sie hat nicht nur eine markante Optik durch rote und grüne Streifen und origineller Form mit kleiner Spitze, sondern ist auch geschmacklich etwas ganz Besonderes. Je reifer die Tomate ist, desto mehr Verfärbung zeigt sie. Also lehn dich zurück und genieß zusammen mit der Tomate Balkonia die Sonne – anschließend kannst du sie im Salat oder als Snack genießen.

**VERWENDUNG:** Die Tomate Balkonia ist eine Cherry-Tomate. Die Früchte sind ca. 20-25 g schwer und können von Juli bis Oktober geerntet werden. Durch ihre rot-grüne Streifenfärbung sind diese Tomaten in jedem Salat ein echter Hingucker und zudem schmecken sie super lecker.

**PFLEGE:** Die Tomate Balkonia benötigt einen lockeren, humusreichen Boden und einen sonnigen, windgeschützten Standort. Außerdem sind viel Wasser und eine gute Düngung wichtig. Zudem sollte die Pflanze gelegentlich etwas ausgegipst und mit einer Überdachung vor Regen geschützt werden, um einen Befall von Kraut- und Braunfäule zu verhindern.



EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE



## KOMPAKTE BUSCHTOMATE

**LYCOPERSICON ESCULENTUM:** Die Buschtomate bildet viele lange Rispen mit kleinen, süßen, pflaumenförmigen Früchten. Die Früchte sind sehr widerstandsfähig gegenüber Plätzen und befinden sich für eine einfache Ernte außerhalb der Pflanze. Die Buschtomate ist eine richtige Anfängertomate, da sie nicht ausgegipst werden muss. Sie ist besonders resistent gegen Kraut- und Braunfäule. Die kleinen Früchte eignen sich sehr gut für bunte Salate oder als gesunder Snack für zwischendurch.

**VERWENDUNG:** Die Buschtomate bildet viele kleine süße Früchte, die sehr aromatisch sind und vielseitig verwendet werden können. Ob als Mozzarella-Sticks, eingelegt, auf Pizzen oder Tartes – Buschtomaten sind ein wahrer Gaumenschmauß.

**PFLEGE:** Die Pflanze eignet sich sehr gut für Kübel oder Hängegefäße. Die Buschtomate muss nicht wie andere Tomatenpflanzen ausgegipst werden. Sie wird ohne Aufbinden ca. 60 cm hoch und 100 cm breit und hat eine hohe Resistenz gegen Kraut- und Braunfäule.

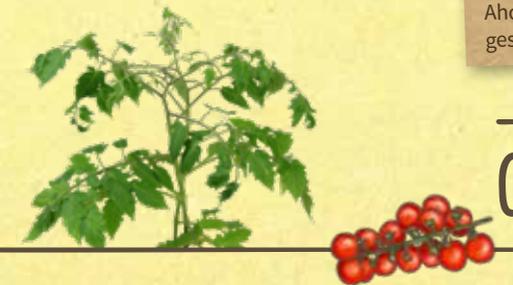


EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

### TOMATEN-DRESSING

250 g Buschtomaten und 3 Frühlingszwiebeln kleinschneiden. Mit etwas Abrieb einer Orangenschale, 3-4 EL Orangensaft, 3 EL Essig, 8 EL Olivenöl, 2 EL Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren. Etwas kleingeschnittene Chili dazugeben, z. B. Zitronen-Chili.



## ZUCKERSÜSSE CHERRY-TOMATE

**LYCOPERSICON ESCULENTUM L. 'PEPE':** Zuckersüß die Kleinen! Die Cherry-Tomate 'Pepe' hat einen besonders hohen Zuckergehalt und ist deshalb super fruchtig und süß. Dabei ist sie auch noch sehr ertragreich mit bis zu unglaublichen 30 – 50 Früchten pro Rispe, die besonders früh geerntet werden können. Damit die Pflanze aber so viele Tomaten tragen kann, braucht sie eine Stütze von ca. 150 cm und kann perfekt im Kübel auf Terrasse oder Balkon gepflanzt werden. Cherry-Tomaten sind der ideale Snack für Zwischendurch und mit einem Haps im Mund.

**VERWENDUNG:** Die Blu-Cherrytomate hat einen besonders hohen Zuckergehalt und schmeckt daher besonders süß. Sie eignet sich daher optimal im Salat, als Snack oder zur Herstellung einer fruchtig süßen Tomatensoße.

**PFLEGE:** Die Pflanze bildet schon früh Tomaten in Hülle und Fülle mit unglaublichen 30-50 Früchten pro Rispe. Sie gedeiht im Topf oder Kübel an einem sonnigen, windgeschützten Standort mit einem lockeren, humusreichen Boden. Tipp: Du solltest die Tomate bestenfalls abends am Fuß der Pflanze gießen, ohne die Blätter zu befeuchten. Tomaten brauchen für ihre Entwicklung viel Wasser. Cherry-Tomaten werden normal nicht geschnitten. Willst du jedoch den Wuchs des Haupttriebes fördern, kannst du die Seitentriebe aus den Blattachsen herausknipsen.



EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

## — AROMATISCHE — NASCHTOMATE



**LYCOPERSICON LYCOPERSICUM:** Sie zählt zu den kleinsten Tomaten der Welt. Erst die leuchtend roten Früchte sind reif und schmecken besonders lecker. Bis zum Herbst bildet die Pflanze laufend neue und schmackhafte Früchte. Die Naschtomate fühlt sich im Zimmer, auf dem Tisch oder auf dem Fensterbrett genauso wohl wie draußen auf der Terrasse. Die Früchte werden zwischendurch geerntet und gleich verspeist. Ein echter Genuss! Naschtomaten eignen sich zudem hervorragend für bunte Salate.

**VERWENDUNG:** Die Früchte werden zwischendurch geerntet und gleich verspeist. Ein purer Gaumengenuss! Die Naschtomaten schmecken mit Salz und Pfeffer auch hervorragend zu einer deftigen Brotzeit.

**PFLEGE:** Die Naschtomate muss ca. einmal die Woche mit flüssigen Nährstoffen versorgt werden und ist gleichmäßig feucht zu halten.

### SPAGHETTI MIT KAREMELLISIERTEN NASCHTOMATEN

Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und mit Olivenöl in der Pfanne dünsten, Naschtomaten halbieren und hinzufügen, mit etwas Zucker leicht karamellisieren lassen. Spaghetti unterheben, auf Tellern anrichten und mit etwas Griechischem Basilikum dekorieren.



↑ 30 - 50 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

## — SÜSSE — ZWERG-TAMARILLO



**SOLANUM ABUTILOIDES:** Zwerg-Tamarillos sind besonders schnellwüchsig und tragen oft im Frühsommer schon die ersten Früchte. Die Früchte sind reif, wenn sie gelb-orange und kurz vor dem Abfallen sind. Dann sind sie schön zart und die Schale ist so dünn, dass sie mitgegessen werden kann. Man kann die Früchte entweder als Snack roh verzehren, zu Kompott oder Gelees verarbeiten oder als Kuchenbelag verwenden.

**VERWENDUNG:** Die Früchte werden entweder roh verzehrt, zu Marmelade verarbeitet, als Tortenbelag genutzt oder in Desserts z. B. im Obstsalat verwendet. Sie sind wohlschmeckend und exotisch-fruchtig. Die Schale ist dünn und zart und wird mitgegessen. Die Zwerg-Tamarillo trägt reichlich Früchte und kann über einen sehr langen Zeitraum beerntet werden.

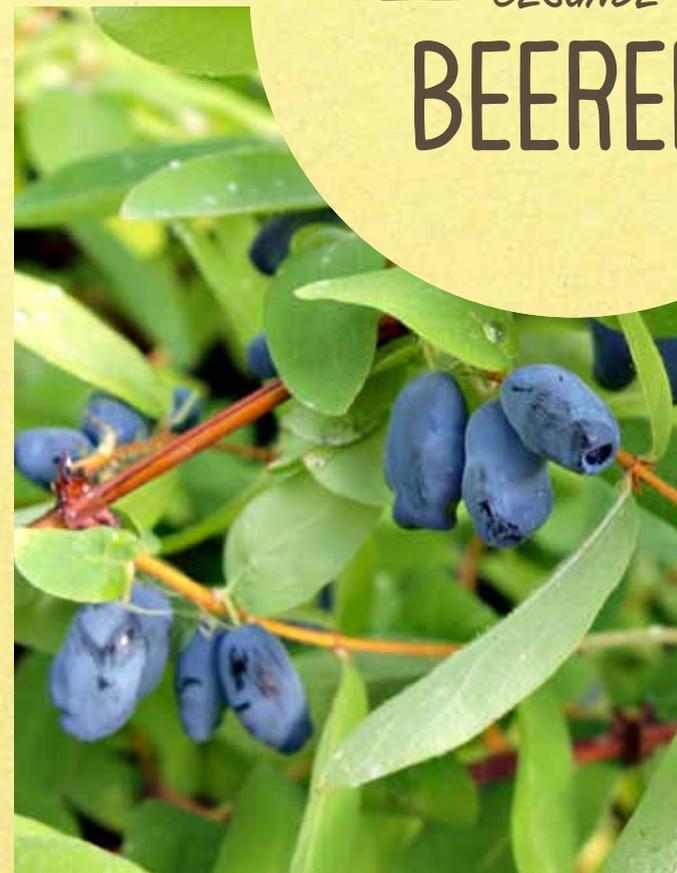
**PFLEGE:** Die Zwerg-Tamarillo ist eigentlich eine mehrjährige Pflanze, die aber bei uns nicht winterhart ist. Sie liebt es warm und sonnig und sollte regelmäßig gedüngt werden. Überwintert wird sie in einem hellen Raum bei Zimmertemperatur von 15–20°C. Der Stamm kann bis zu 2 Meter hoch werden, daher sollte der Haupttrieb im Herbst auf ca. 50–80 cm Länge gekürzt werden.



↑ 150 - 200 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE



## ARONIA VITAMINBEERE



**ARONIA MELANOCARPA:** Der Aronia Vitaminbeere werden mit ihrer Wirkung auf den menschlichen Organismus echte Wunderdinge nachgesagt. In Russland setzt man die kostbaren Beeren bereits seit über 50 Jahren in medizinischen Bereichen erfolgreich ein. Heutzutage steht die Aronia auch bei uns im Fokus der medizinischen Forschung und die Ergebnisse sind tatsächlich beeindruckend. Das ist auch kein Wunder, denn die Aroniabeere strotzt nur so vor hochwirksamen Inhaltsstoffen.

**VERWENDUNG:** Die Früchte der Aronia können roh verzehrt werden, sie sind jedoch recht sauer und herb im Geschmack. Sie lassen sich daher besser zu Kompott, Gelee, Marmelade, Konfitüre, Saft oder Likör verarbeiten. Erntezeit ist Ende August bis Anfang Oktober. Um reichlich Ernten zu können ist Vorsicht geboten, denn Vögel lieben die reifen Aroniabeeren und sind oft schneller als der Mensch!

**PFLEGE:** Die Aronia Vitaminbeere ist mehrjährig und besonders winterhart. Der Boden sollte vor der Pflanzung gut gelockert werden. Ein regelmäßiger Rückschnitt ist erforderlich. Aronia kann auch als Hecke oder Sichtschutz gepflanzt werden.

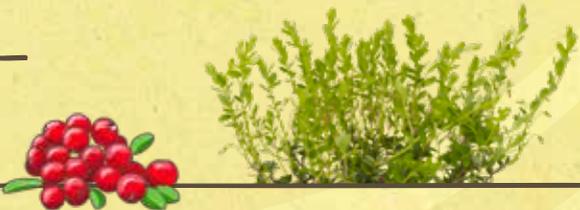


100 – 250 CM

WINTERHART

ESSBAR: FRÜCHTE

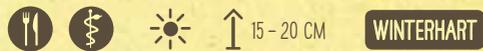
## GESUNDE CRANBERRY



**VACCINIUM MACROCARPON:** Die Ureinwohner und Medizinmänner Amerikas schätzten die Cranberry als Bestandteil in Umschlägen, die Gift aus Pfeilwunden ziehen sollten. Der kräftig-rote Saft der herb-sauren Cranberry wurde auch als natürliches Färbemittel für Kleidung genutzt. Als deutsche und holländische Siedler den Begriff „Kranich-Beere“ nutzten, weil die Cranberry-Blüte sie an den Schnabel eines Kranichs erinnerte, entwickelte sich ihr Name zum heute bekannten Begriff Cranberry.

**VERWENDUNG:** Roh schmecken die Cranberrys zwar sehr sauer, aber getrocknet oder gekocht ist die Cranberry eine wohlschmeckende Frucht. Getrocknet schmecken sie ähnlich wie Rosinen. Man kann sie im Müsli essen oder einfach so naschen. Als Soße gekocht passen die Cranberrys zu Fleischgerichten, gebackenem Käse aber auch zu Quarkspeisen und Kuchen. Frischer Saft aus den Cranberry-Früchten wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.

**PFLEGE:** Cranberrys bevorzugen leicht sauren Boden und kommen mit sehr wenig Dünger aus. Zur Pflanzung den Boden 15 cm tief ausheben und mit reinem Torf oder Rhododendronerde ersetzen. Pro qm benötigt man 6 bis 8 Pflanzen, wenn man sie als Bodendecker pflanzen möchte. Die Pflanzen vertragen einen Rückschnitt.



15 – 20 CM

WINTERHART

ESSBAR: FRÜCHTE

## FITMACHER GOJI-BEERE



**LYCIUM BARBARUM:** Goji-Beeren sind die Früchte des Gemeinen Bocksdoms und Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bei uns gibt es die Früchte getrocknet in Müsli, Nussmischungen, Tees und Marmeladen. Sie sollen Immunsystem und Herz stärken sowie Blutfettwerte senken. Die Beeren können nach dem Pflücken frisch verzehrt werden. Damit auch langfristig alle wertvollen Wirkstoffe der Goji-Beeren enthalten bleiben, werden diese nach der Ernte zum schonenden Trocknen in die Sonne gelegt.

**VERWENDUNG:** Im Spätsommer können die roten Früchte gepflückt werden. Zum Aufbewahren werden sie in der Sonne getrocknet oder eingefroren. Frische oder getrocknete Beeren unter Müsli, Fruchtсалate oder Joghurt mischen oder pur naschen. Die Beeren und sogar die Blätter werden in China als Tee aufgegossen. Tipp: Goji-Beeren schmecken auch im warmen Kakao sehr gut.

**PFLEGE:** Der Goji-Strauch ist bis zu  $-30^{\circ}\text{C}$  winterhart und wächst nahezu überall. Jedoch bevorzugt er einen sonnigen Standort. Wenn die Zweige eine Länge von ca. 60 cm erreicht haben, sollte die Pflanze leicht zurückgeschnitten werden. Dadurch wächst sie buschiger. Im nächsten Jahr die Pflanze auslichten, so dass nur noch ein paar Haupttriebe stehen bleiben. Ab dem dritten Jahr die Pflanze nicht mehr schneiden. Ab diesem Zeitpunkt können auch die ersten Früchte reifen.



BIS 250 CM

WINTERHART

ESSBAR: FRÜCHTE

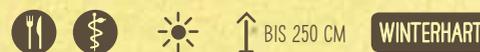
## ROBUSTE MINI-KIWI



**ACTINIDIA ARGUTA:** Mini-Kiwis kann man am besten dort anbauen, wo das Klima für echte Kiwis zu rauh ist. Zudem ist das Laub der Mini-Kiwi wesentlich robuster. Sie werden oft an Fassaden wie Spalierobst kultiviert. Die sehr süße fleischige Frucht färbt sich bei Reife grünlich-gelb und wird nicht größer als 2–3 cm. Sie kann komplett mit Schale gegessen werden. Zur Entwicklung der weiblichen Blüte bis hin zur Frucht, muss in der näheren Umgebung eine männliche Pflanze, als Pollenspender, existieren. Also unbedingt immer eine männliche und einen weibliche Pflanze pflanzen.

**VERWENDUNG:** Die Früchte der Mini-Kiwi sind glattschalig und stachelbeer groß. Sie erinnern im Geschmack an Stachelbeeren oder Feigen und reifen ab Anfang Oktober heran. Ein außerordentlich hoher Vitamin C-Gehalt sowie bedeutende Inhaltsstoffe wie Calcium, Eisen, Kalium und Ballaststoffe machen diese Kiwi zu einer gesunden Bereicherung des Früchteangebotes im Winter. Zudem ist sie sehr kalorienarm.

**PFLEGE:** Mini-Kiwis gedeihen am besten an warmen, windgeschützten Plätzen. Sie benötigen einen humosen, lockeren Boden mit einem pH-Wert im leicht sauren Bereich. Die Mini-Kiwi ist sehr robust und winterhart bis  $-30^{\circ}\text{C}$ . Sie ist besonders widerstandsfähig gegenüber Krankheiten und Schädlingen. Die Pflanze ist zweihäusig, zur Befruchtung werden weibliche und männliche Pflanzen benötigt.



BIS 250 CM

WINTERHART

ESSBAR: FRÜCHTE

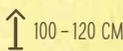
## SIBIRISCHE BLAUBEERE



**LONICERA KAMTSCHATICA:** Die Sibirische Blaubeere wird auch Maibeere genannt. Sie ist überwiegend in Sibirien und Kamtschatka verbreitet, sehr robust und winterhart. Die sibirische Blaubeere ist botanisch nicht mit unserer heimischen Blaubeere verwandt. Allerdings haben ihre Früchte die gleiche dunkelblaue Farbe sowie den grauen Schatten auf der Frucht. Auch der süßlich-bittere Geschmack ist bei beiden Arten identisch. Die bis zu 3 cm langen, ei- oder birnenförmigen Früchte erscheinen schon ab Ende Mai und liefern das erste Beerenobst des Jahres.

**VERWENDUNG:** Die Beeren verwendet man überwiegend für Marmeladen, Säfte, Desserts oder zum sofortigen Frischverzehren. Der Geschmack ist identisch mit dem von Blaubeeren bzw. Heidelbeeren. Tipp: Belegen Sie einen Obstboden mit sibirischen Blaubeeren gemischt mit Erdbeeren. Beide Früchte sind zeitgleich erntereif und ergänzen sich geschmacklich sehr gut.

**PFLEGE:** Die Sibirische Blaubeere ist recht anspruchslos. Sie wächst in die Breite und treibt nach dem Winter früh mit den Blättern aus. Die weißgelben Blüten öffnen sich im März. Sie sind selbstfruchtend und die Fruchtbildung erfolgt am einjährigen Holz. Somit ist der Zeitpunkt für einen Rückschnitt direkt nach der Ernte. Zur besseren Befruchtung empfehlen wir zwei Pflanzen in unmittelbarer Nähe zueinander zu pflanzen.



WINTERHART

ESSBAR: FRÜCHTE

TIERFUTTER

## GESUNDES HEIMTIERFUTTER



**CALLISIA REPENS:** Das Blu-Heimtierfutter ist eine Grünpflanze, die als frisches Vitalfutter zur Nahrungsergänzung für Kaninchen, Ziervögel, Reptilien, Hamster und Meerschweinchen verwendet wird. Die Pflanze sorgt für eine ausgewogene Ernährung und sichert die Versorgung mit lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und unterstützt den Flüssigkeitshaushalt der Tiere. Es dient als gesunde und leckere Abwechslung zu Trockenfutter. Dein Haustier wird es lieben!

**VERWENDUNG:** Das Heimtierfutter wird in unserer Gärtnerei rein biologisch angebaut und ist für Haustiere bestens geeignet. Darüber hinaus eignet es sich zur Dekoration von Terrarien und fördert das Spielverhalten der Tiere. Achtung: Steht der ganze Topf im Käfig, so wird die Pflanze häufig bis auf die Wurzeln vernascht und kann nicht mehr nachwachsen. Wer dieses vermeiden möchte verfüttert nur einzelne Triebe.

**PFLEGE:** Ideal ist ein heller Standort an dem keine direkte Sonneneinstrahlung herrscht. Es bevorzugt eine hohe Luftfeuchtigkeit und Temperaturen um die 20°C. Die Pflanzenerde sollte stets feucht sein, jedoch ist Staunässe unbedingt zu vermeiden.



MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

ESSBAR: FÜR TIERE