

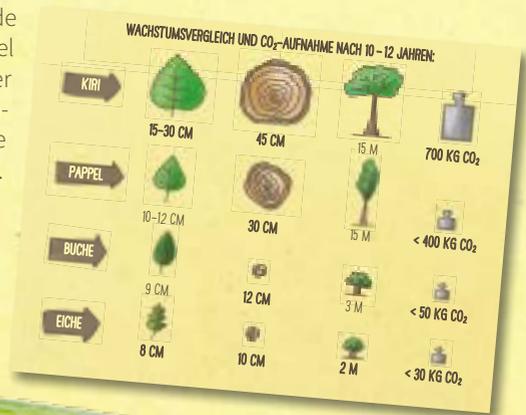


— DAS —
BLUNIVERSUM

DER SCHNELLST WACHSENDE BAUM EUROPAS

Der Blu CO₂-Klimabaum ist der schnellst wachsende Baum Europas und kann dadurch viermal so viel klimaschädliches CO₂ aufnehmen wie Buchen oder Eichen. Dieses CO₂ speichert er in Form von Kohlenstoff in seinem Holz und gibt bei der Photosynthese wieder große Mengen Sauerstoff an die Luft zurück.

Dass er bereits im ersten Jahr eine Höhe von bis zu einem Meter erreicht ist keine Seltenheit! Nach 10 – 12 Jahren hat er einen Stammdurchmesser von ca. 40 cm, das ist wiederum viermal so viel wie es Buchen oder Eichen in dem Zeitraum schaffen.



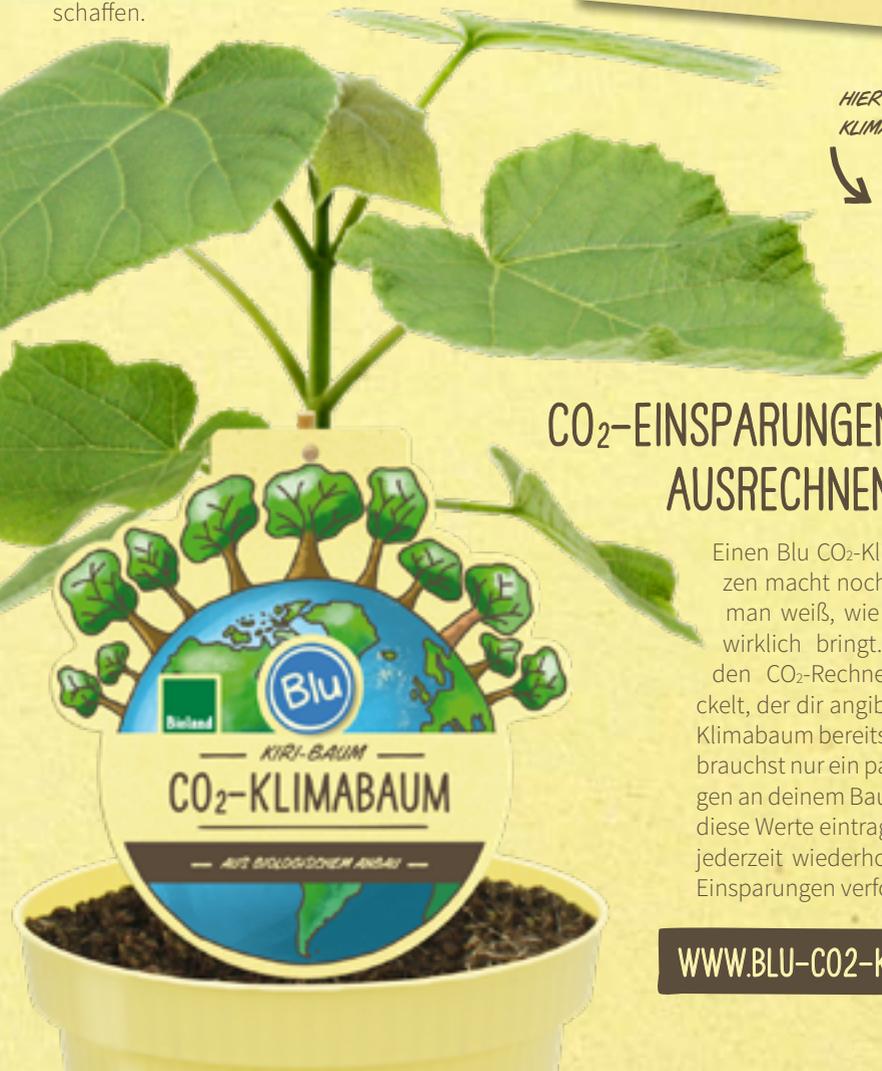
HIER GEHTS ZUR CO₂-
KLIMABAUM WEBSITE!



CO₂-EINSPARUNGEN EINFACH AUSRECHNEN LASSEN!

Einen Blu CO₂-Klimabaum zu pflanzen macht noch mehr Spaß, wenn man weiß, wie viel er dem Klima wirklich bringt. Dafür haben wir den CO₂-Rechner für dich entwickelt, der dir angibt, wie viel CO₂ dein Klimabaum bereits eingespart hat. Du brauchst nur ein paar wenige Messungen an deinem Baum vornehmen und diese Werte eintragen. Dies kannst du jederzeit wiederholen und somit die Einsparungen verfolgen. Los geht's:

WWW.BLU-CO2-KLIMABAUM.DE



„WENN'S BLU IST, KANN MAN'S ESSEN.“

Im Laufe ihrer Evolution können Pflanzen besondere Aromastoffe entwickeln, um damit Fressfeinde abzuhalten oder Bestäuber anzulocken. Das trägt für uns Menschen leckere Früchte: Kuriose Sorten wie unser Kaugummi-strauch, Erdbeerminze oder Zitronentagetes sind also kein Ergebnis verrückter Biogenetiker: Die Natur hat sie sich selbst ausgedacht! Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, diese Sorten zu finden und für dich zu vermehren. Und das nachhaltig natürlich!

Seit es Blu gibt, werden unsere Kräuter- und Gemüsepflanzen nach den Grundsätzen des biologischen Pflanzenschutzes angebaut. Aber

nicht nur deshalb sind wir eine zertifizierte Bioland-Gärtnerei. So setzen wir ausschließlich auf Nützlinge zur natürlichen Bekämpfung von pflanzenschädigenden Insekten. Denn jedes Lebewesen hat ein anderes, das in der Nahrungskette über ihm steht. Zum Gießen nutzen wir Regenwasser von den Dächern unserer Gewächshäuser und für unsere Erde verwenden wir ganz wenig Torf und mischen stattdessen Holzfasern aus regionalen Herkünften ein. Auch die Düngung erfolgt ausschließlich biologisch, ist ja klar! Denn bei uns gilt:

„Wenn's Blu ist, kann man's essen.“ – und das bedenkenlos.



André Segler



Mario Segler



DE-ÖKO-006
Deutsche
Landwirtschaft

EXOTEN	ALOE VERA 'SWEET'	7
	EUKALYPTUS 'ENJOY'	7
	INGWER	8
	KAFFEE	8
	TEE-PFLANZE	9
	ZIMT-AROMA	9

KRÄUTER	BASILIKUM	
	GRIECHISCHES BASILIKUM	12
	PESTO-BASILIKUM	12
	STRAUCH-BASILIKUM	13
	THAI BASILIKUM	13
	VANILLE-BASILIKUM	14
	BIENENWEIDE	14
	BLATTSENF	15
	BRAHMI GEDÄCHTNIS-STÜTZE	15
	BERG-BOHNENKRAUT	16
	COLA-KRAUT	16
	CURRYKRAUT	17
	DILL	17
	ESTRAGON	18
	GYROS-KRAUT	18
	KAPUZINERKRESSE	19
	KAUGUMMISTRAUCH	19
	KÄSEKRAUT	20
	KORIANDER	20
	KORIANDER VIETNAMEISCH	21
	KRAUT DER UNSTERBLICHKEIT	21
LAUCH		
BÄRLAUCH	22	
GARTEN-KNOFI	22	
KNOBI-GRAS	23	
KNOBLAUCH	23	
SCHNITTLAUCH	24	
LIMO-PFLANZE	24	
LORBEER	25	

KRÄUTER	LUSTMACHER MACA	25
	MAGGIKRAUT	26
	MENTHOL-STRAUCH	26
	MINZE	
	ANANAS-MINZE	27
	ERDBEER-MINZE	27
	GRAPEFRUIT-MINZE	28
	HÄNGEMINZE INDIAN MINT	28
	HUGO COCKTAIL-MINZE	29
	JAPANISCHE HEILMINZE	29
	MANDARINEN-MINZE	30
	MAROKKANISCHE TEE-MINZE	30
	SCHOKO-MINZE	31
	OLIVENKRAUT	31
	OREGANO	32
	OREGANO MEXIKANISCH	32
	PERILLA ROTER SHISO	33
	PETERSILIE GLATT & KRAUS	33
	PILZKRAUT	34
	PRICKELKNÖPFE	34
	ROSMARIN	35
RUCOLA WASABI	35	
RUCOLA WINTERHART	36	
SALBEI		
ANANAS-SALBEI	36	
ECHTER SALBEI	37	
FRUCHT-SALBEI	37	
MARZIPAN-SALBEI	38	
PERUANISCHER SALBEI	38	
PFIRSICH-SALBEI	39	
SALZKRAUT	39	
SAUERAMPFER	40	
SÜSSKRAUT AZTEKISCHES	40	
SÜSSKRAUT STEVIA	41	
TAGETES LAKRITZ	41	
TAGETES ZITRONE	42	

KRÄUTER

THYMIAN	
GEWÜRZ-THYMIAN	42
ORANGEN-THYMIAN	43
ZITRONEN-THYMIAN	43
WACHOLDER	44
WALDMEISTER	44
WASABI	45
WILDKRÄUTER-MIX	45
ZITRONENGRAS	46
ZITRONENKRAUT AFRIKANISCH	46
ZITRONENMELISSE	47
ZITRONENVERBENE	47

OBST

ARONIA VITAMINBEERE	49
BANANE	49
BITTER-ORANGE	50
BROMBEERE	50
CRANBERRY	51
ERDBEERE GOURMET	51
ERDBEERE TOSCANA	52
FEIGE	53
HEIDELBEERE	53
HIMBEERE	54
KAFFIR-LIMETTE	54
MINI-KIWI	55
NORDISCHE ZITRONE	55

GEMÜSE

ANANAS-KIRSCHKE	58
ANDENBEERE	58
ARTISCHOCKE	59
AUBERGINE SUPER-MINI	59
CHILI	
BAUM-CHILI	60
BULLHORN-CHILI	60
FEUERKÜSSCHEN	61
FLAMBIÑOS	61

GEMÜSE

JOE'S LONG CHILI	62
NASCHZITFEL	63
PAPRIKAÑOS	63
SNACK-CHILI	64
SPIRAL-CHILI	64
THAI-CHILI	65
TROPFEN-CHILI	65
ZITRONEN-CHILI	66
ZWERG-CHILI	66
GURKE	
HEXENNASE GARTENGURKE	67
MEXIKANISCHE MINIGURKE	67
MINI-SNACK-GURKE	68
ZITRONENGURKE	68
KÜRBIS BALKON-HOKKAIDO	69
MANGOLD	69
MANGO-MELONE	70
MELONENBIRNE PEPINO	70
PAPRIKA	71
SNACK-PAPRIKA	71
RHABARBER	72
ROSENKOHL 'FLOWER SPROUT®'	72
PFLÜCKSALAT	73
SÜSSKARTOFFEL	73
TOMATE	
BALKONIA	74
BUSCHTOMATE	74
CHERRYTOMATE	75
MINI-TOM	75
NASCHTOMATE	76
SALAT-TOMATE	76
ZUCCHINI	77
ZUCKERERBSE	77



SONNE



HALBSCHATTEN

○ SCHATTEN



ESSBAR



HEILPFLANZE



BIENENFREUNDLICH



— 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 orangefarbene Blüte. Sie benötigt wenig Wasser und sollte nicht dauerhaft im Wasser stehen.

'ENJOY'

EUKALYPTUS

EUCALYPTUS GUNNII: Diese Eukalyptussorte ist super aromatisch! Die Blätter unserer Bio-Pflanzen können bedenkenlos verwendet werden: zum Inhalieren im Dampfbad, als Badezusatz oder getrocknet als Teeaufguss. Eukalyptus zählt zu den ältesten Heilpflanzen und wird noch heute medizinisch verwendet. Regelmäßige Ernte regt sein Wachstum an und er verzweigt sich zu einer schönen Kübelpflanze. Falls er dir irgendwann einmal zu groß werden sollte, kannst du aus seinem Stamm dein eigenes Didgeridoo schnitzen. Enjoy!

VERWENDUNG: Zum Inhalieren einfach ein paar frische Zweige abschneiden und mit heißem, nicht kochendem Wasser übergießen. Die aufsteigenden Dämpfe vorsichtig einatmen. Mit einem kleinen Destilliergerät ist es möglich die ätherischen Öle aus den Blättern zu destillieren. Die Zweige sind frisch und getrocknet sehr beliebt für floristische Dekorationen. Zum Trocknen etwa 2–3 Wochen kopfüber aufhängen.

PFLEGE: In einen großen Topf mit mindestens 35 cm Durchmesser umpflanzen. Danach ca. alle 2 Jahre in einen größeren Topf umpflanzen. Zum Überwintern an einen geschützten Ort stellen und mit Vlies abdecken. Je älter die Pflanze ist, desto kältere Temperaturen verträgt sie (3 Jahre alt, ca. -10 Grad). Von April bis September in Form schneiden und abstehende Seitentriebe entfernen. Alle 4–6 Wochen Bio-Langzeitdünger-Granulat in Erde einarbeiten. Regelmäßig gießen.



↑ 150 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER

— ECHTER — INGWER



ZINGIBER OFFICINALE: Wo der Ingwer genau herkommt, lässt sich nicht mehr bestimmen, weil es keine Wildwüchse mehr gibt. Es wird jedoch vermutet, dass er aus Indien oder China stammt. Genau weiß man nur, dass Ingwer bereits vor über 4.800 Jahren als Gewürz und Heilpflanze verwendet wurde. Bei uns kennt man ihn als festen Bestandteil von Ginger Ale und Ginger Bier, aber auch als Tee zur Stärkung des Immunsystems. Die Ernte des Ingwer-Rhizoms erfolgt im Herbst. Anhand der gelblich verfärbten Blätter erkennt man, dass er reif ist.

VERWENDUNG: Ingwer ist dank seiner ätherischen Öle, Gingerol, Harz und Harzsäuren, schon sehr lange als Heilpflanze bekannt. Außerdem ist er reich an Vitamin C und enthält darüber hinaus auch Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor. Als Tee aufgegossen eignet er sich besonders gut gegen Erkältungskrankheiten, regt den Stoffwechsel an und wirkt zudem entzündungshemmend und gegen Erbrechen. Bewahre frischen, ungeschälten Ingwer am besten mit Küchenpapier umwickelt in einem luftdicht abgeschlossenen Behälter im Gemüsefach auf.



↑ 60 - 80 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: KNOLLE/RHIZOM

PFLEGE: Ingwer lässt sich gut im Topf auf der Fensterbank anbauen. Unten im Topf solltest du eine Schicht Blähton o.ä. als Drainage einfüllen, damit überschüssiges Wasser gut abfließen kann. Die Rhizome faulen sonst schnell. Die Pflanze mag es halbschattig und warm. Pralle Sonne verträgt sie jedoch nicht.

— ECHTER — KAFFEE



COFFEA ARABICA: Fest steht, die Kaffee-Pflanze stammt aus Äthiopien. Der Legende nach entdeckte ein Hirte, dessen Ziegen nach dem Verzehr der Kaffeebeeren aufgedreht umhersprangen, die Kaffeebeeren. 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



— ECHTE — TEE-PFLANZE

CAMELLIA SINENSIS: Du liebst Tee? Dann pflück ihn dir! Und zwar in deinem eigenen Garten! Du hältst nämlich die original Tee-Pflanze in den Händen, die auch in den bekanntesten 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.



100-150 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER

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.



— 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 unschönen 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



— WILDKRÄUTER-BRÖTCHEN —

MIT BLU-WILDKRÄUTER-MIX

— KRÄUTER-PESTO —

MIT BLU-WILD- ODER KÜCHENKRÄUTERN



Für ca. 20 Brötchen
Zubereitungszeit: 20 Min.
Backzeit ca.: 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

- 500 g Mehl
- ½ TL Salz
- 1 Tüte Bio-Backpulver
- 100 g Butter
- ¼ l Voll- oder Hafermisch
- 2-3 Handvoll Blu-Wildkräuter-Mix

Geht auch mit:

-  Blu-Sauerampfer
-  Blu-Wasabi-Rucola

Für 1 Glas Pesto
Zubereitungszeit: 15 Min.
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

- 200 g Blu-Wildkräuter-Mix oder
- 200 g gemischte Blu-Küchenkräuter (z.B. Blu-Strauch-Basilikum, Blu-Gewürz-Thymian und Blu-Oregano)
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Pinienkerne
- 200 - 250 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 4 Esslöffel geriebener Parmesan
- Zitronenzeste und einen Hauch Zitronensaft
- Knoblauch
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Chili

Und so geht's:

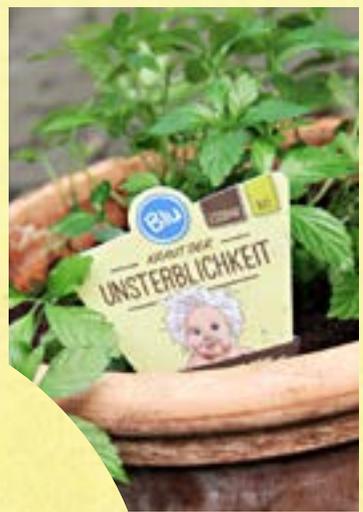
Die Kräuter waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Danach Milch und Kräuter in eine hohe Schüssel geben und solange pürieren, bis die Milch grün ist. Die Flüssigkeit durch ein Sieb filtern und kurz zur Seite stellen.

Mehl, Salz und Backpulver miteinander vermengen und die Butter in Flöckchen dazugeben. Alles miteinander vermengen, dann nach und nach die Kräuter-Milch dazu geben und alles zu einem feinen Teig verkneten. Bei Bedarf Milch oder Mehl nachgeben. Derweil den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Aus dem Teig zwei breite Rollen formen und davon fingerdicke Stücke abstechen. Die Teiglinge mit sanften Druck zu kleinen Kugel rollen und diese auf Ihrer Oberseite kreuzweise einschneiden. Zum Schluss alle Rohlinge mit etwas Abstand auf ein, mit Backpapier belegtes, Backblech legen und ca. 20 - 25 Minuten backen. Die Brötchen sind fertig, wenn sie sich leicht vergrößert haben und von außen goldgelb gebacken sind.

Und so geht's:

Die Kerne leicht in der Pfanne anrösten. Anschließend alle Zutaten mit einem Stabmixer oder im Smoothie-Mixer fein pürieren und gut mit Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Tipp: Pesto hält sich länger, wenn du es in ein Schraubglas füllst und dieses gut bedeckt mit Öl im Kühlschrank aufbewahrst.



A large yellow circle in the center of the page. At the top is the 'Blu' logo, which consists of the word 'Blu' in white inside a blue circle with a registered trademark symbol. Below the logo, the text 'AROMATISCHE' is written in a smaller, italicized font, flanked by horizontal lines. Below that, the word 'KRÄUTER' is written in a large, bold, black sans-serif font.



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 Pesto und auf Pizzen wird das Kraut häufig verwendet.

PFLEGE: 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.



EINJÄHRIG

ESSBAR: BLÄTTER

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 Pellegrini 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.



EINJÄHRIG

ESSBAR: BLÄTTER

PFLEGE: 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.

— 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.



↑ 60 - 80 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER

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.

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

STRAUCH-BASILIKUM PESTO

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



— 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.



↑ 20 - 40 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: BLÄTTER

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.

PFLEGE: 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.

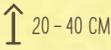
LIEBLICHES VANILLE-BASILIKUM



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

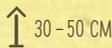
BLÜHENDE BIENENWEIDE



PHACELIA, KORNBLOME, RINGELBLUME, SONNENBLUME, UVM.: In diesem Topf steckt ein ganzes Menü für unsere pelzigen schwarz-gelben Freunde. Eine leckere Mischung aus unbehandelten Wild- und Kulturpflanzen von Phacelia, Kornblume bis hin zu einer pollen- und kernreichen Sonnenblume ist für jedes Leckermäulchen etwas dabei. Im Sommer fangen sie an zu blühen und wenn die Bienen dann mal nicht hingucken, kannst auch du leckere Sonnenblumenkerne naschen oder mit den Blüten der Korn-, Ringelblume und Borretsch einen Wildblütensalat zaubern. Der Tisch ist gedeckt!

VERWENDUNG: Die Pflanzen der Blu Bienenweide sind besonders pollenreich und bieten ein vielfältiges Nahrungsangebot für Bienen und Insekten. So tust du damit nicht nur etwas Gutes für Umwelt und Natur, sondern auch für deine anderen Blu-Pflanzen, die auf Bestäubung angewiesen sind. Je größer das Nahrungsangebot für die kleinen pelzigen Freunde ist, desto mehr davon werden den Weg zu dir finden. Aber auch du kannst ein paar der Blüten dieser Pflanzenmischung essen (außer der Phacelia!) und die Kerne der Sonnenblume naschen.

PFLEGE: Die Blu Bienenweide ist eine pflegeleichte Blühpflanzenmischung. Sie bedarf keiner aufwendigen Pflege – einfach in einen größeren Topf umpflanzen und blühen lassen. Ein Vereinzeln der Pflanzen ist nicht notwendig. Am wohlsten fühlt sie sich an einem warmen, sonnigen Platz auf deinem Balkon oder deiner Terrasse.

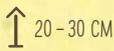


FÜR BIENEN UND INSEKTEN
ESSBARE BLÜTEN: BORRETSCH, RINGELBLUME, KORNBLOME,
SONNENBLUME (SAMEN) – NICHT ESSBAR: PHACELIA



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.



EINJÄHRIG

ESSBAR: BLÄTTER

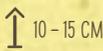
VERWENDUNG: Dieser dekorative mittelscharfe Blattsenf zeichnet sich durch tief gelappte, geschlitzte rote Blätter auf grünen Stielen aus. Er kann als leicht scharfer „Baby Leaf“ ebenso geerntet werden wie auch als ausgewachsene Pflanze. Mit zunehmendem Alter wird der scharf würzige Geschmack immer intensiver.

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.



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.

MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER

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.

— 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.



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.



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.



60 – 80 CM

**WINTERHART
MIT WINTERSCHUTZ**

ESSBAR: BLÄTTER

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.

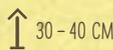


GARTEN DILL

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.



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 milderen 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!



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.



EINJÄHRIG

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

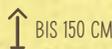
VERWENDUNG: Alle Pflanzenteile sind essbar! Die Blätter, die Blüten und sogar die Samenkapseln liefern ein kulinarisches Erlebnis. Junge Blätter würzen mit ihrem senfähnlichen, pikanten Aroma Salate, Frischkäse oder Quark und gehören auf jedes herzhaftes Butterbrot. Eine essbare Dekoration bilden die 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.

— DUFTENDER — KAUGUMMISTRAUCH



LIPPIA POLYSTACHA: Der nach Minz-Kaugummi duftende Kaugummistrauch stammt ursprünglich aus Südamerika und wird auch oft argentinerischer 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.

MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER

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.

HERZHAFTES KÄSEKRAUT



PAEDERIA LANUGINOSA: Das Blu Käsekraut ist ein erstaunliches Kraut, denn es schmeckt tatsächlich nach Käse! Optimal also für alle Veggi-Freunde, die auf der Suche nach einer pflanzlichen Alternative sind. Die jungen, zarten Blätter haben ein einzigartiges Camembert-Aroma und eine leichte Schärfe. In Vietnam, wo das Käsekraut ursprünglich herkommt und dort „La Mo Long“ genannt wird, ist es eines der wichtigsten Würzpflanzen. Über Pizza gestreut, roh im Salat oder als Zutat für dein kulinarisches Experiment – Käse geht immer!



ESSBAR: BLÄTTER



↑ 80 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS

VERWENDUNG: Verwendet werden die jungen Blätter deren Geschmack und Geruch an Camembert erinnern und eine leichte Rettichnote besitzen. Die Blätter werden grob gehackt und verleihen dem Gericht einen gewünschten Käse-Geschmack. In Vietnam wird es unter anderem dazu eingesetzt, schwer verdauliche, stark eiweißhaltige Gerichte bekömmlicher zu machen. Die Pflanze sieht zudem sehr hübsch aus und macht sich gut sowohl auf Balkon und Terrasse sowie im Haus als Zimmerpflanze.

PFLEGE: Das Käsekraut bevorzugt einen hellen, sonnigen Standort. Die Pflanze ist mehrjährig allerdings nicht winterhart und sollte daher im Winter im Haus stehen. Sie kann in eine Ampel gepflanzt werden oder mit einer Rankhilfe als Kletterpflanze wachsen.

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.



ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN, SAMEN



↑ 60 - 70 CM

EINJÄHRIG

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.

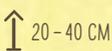


— VIETNAMESESISCHER — KORIANDER

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.



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 wohl-schmeckend 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 Gype-nosiden und den Ginsenosiden.

PFLEGE: Das Kraut der Unsterblichkeit ist mehr-jährig und gilt bis ca. –15°C als winterhart, wobei die Blätter oberirdisch zurückfrieren. Die Pflanze treibt im Frühjahr aus den Wurzeläusläufen 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

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.



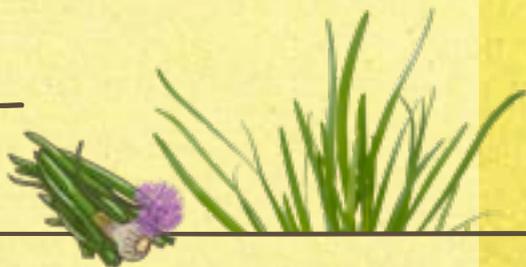
WINTERHART

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.

WINTERHARTER GARTEN-KNOFI



ALLIUM HYBRIDE: 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!



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.

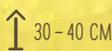
PFLEGE: Der Garten-Knofi ist mehrjährig, winterhart und verträgt Temperaturen bis -25°C . Er bevorzugt einen humosen und nährstoffreichen Boden. Abhängig vom Alter der Pflanze können alle 2-3 Tage einige Blätter geerntet werden. Er wächst im Kübel genauso gut wie ausgepflanzt im Kräutergarten.

— WÜRZIGES — KNOBI-GRAS

TULBAGHIA VIOLACEA: Knoblaucharoma ohne unangenehme Geruchsbelästigung! Das Knobi-Gras 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.

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

PFLEGE: Das Knobi-Gras 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.



30–40 CM

**MEHRJÄHRIG
IM HAUS**

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

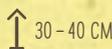
KNOBI-GRAS ÖL

150 g Knobi-Gras, fein geschnitten in 0,75 l Olivenöl einlegen. Ideal für das tägliche Kochen und Braten.

— 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.

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.



30–40 CM

WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN, ZWIEBEL

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.

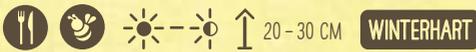
GARTEN SCHNITTLAUCH



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.



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 gemütererhellende 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.



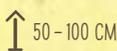
ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

— 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.



MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER

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.

— 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 „Andenginseng“ 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.



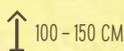
WINTERHART
MIT WINTERSCHUTZ

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 „Maggi-Kraut“ für Liebstöckel entstand aufgrund der Geschmacksähnlichkeit der Maggi-Würze mit Liebstöckel. Diese enthält jedoch gar keinen Liebstöckel. Der Staude entströmt ein kräftiger Duft, der bereits ein Hinweis auf die Würzkraft dieser Pflanze ist. Maggi-Kraut sollte immer nur sparsam dosiert werden, da sonst der Eigengeschmack der jeweiligen Speise überdeckt wird.



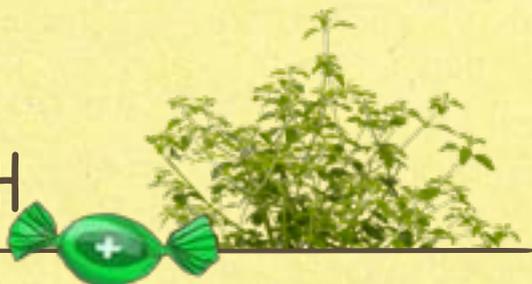
WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

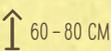
VERWENDUNG: Maggi-Kraut wird auch Liebstöckel genannt und ist geschmacklich absolut identisch mit dem bekannten Suppengewürz. Es werden die frischen Blätter verwendet. Sie eignen sich ideal zum Würzen von Salzkartoffeln, Tomatensuppen, Fleischsuppen und Rührei. Aber auch zum Verfeinern von Salaten, Fleisch,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

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

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.



MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER

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 Fruchtequark, Pudding und Kuchenteige.

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.



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 Duffhecke. 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 Erdbeearoma 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

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 aufgeschchnittene 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.



WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

INDIAN MINT

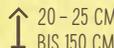
HÄNGEMINZE



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.



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.



WINTERHART

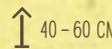
ESSBAR: BLÄTTER



— 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 Heilmintze auf die Körperstelle reiben, die stärker durchblutet werden soll, z.B. Schläfen und Nacken. Zum Inhalieren eine Handvoll frische Blätter in eine Keramikschaale 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.



WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

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

— SÜSS-HERBE —

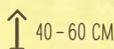
MANDARINEN-MINZE



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.



WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

— MAROKKANISCHE —

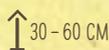
TEE-MINZE



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 Menthoduft. 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.



WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

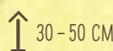


— ENGLISCHE — SCHOKO-MINZE

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 Schoko-minz-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.

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



30 – 50 CM

WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

MINZ-LIKÖR

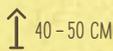
Ca. 300 g Blätter der Schoko-Minze mit 0,5 l kochendem Wasser übergießen. Das Minzwasser abkühlen lassen und 1 Liter 90%igen Weingeist und 500 g Zucker zugeben. Eine Woche ziehen lassen und durchfiltern.



— WÜRZIGES — OLIVENKRAUT

SANTOLINA VIRIDIS: Das Olivenkraut war sogar schon in der Antike und im Mittelalter ein bewährtes Heilkräuter. 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.



40 – 50 CM

WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

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

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.



20–30 CM

WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

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.

MEXIKANISCHER OREGANO



POLIOMINTHA LONGIFLORA: Der Mexikanische Oregano kommt ursprünglich, wie der Name schon sagt, aus dem nördlichen Mexiko und wird von den Hopi Indianern sehr geschätzt. Vom Frühjahr bis in den Herbst hinein blüht der Strauch mit langen, zunächst weißen, dann rosafarbenen Blüten welche ebenfalls essbar sind. Sie schmecken, wie auch die Blätter pfeffrig-würzig, sehr ähnlich wie der gewöhnliche Oregano. Er ist zwar nicht winterhart, lässt sich aber gut im Haus überwintern und kann das ganze Jahr über beerntet werden.



40–60 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

VERWENDUNG: Mexikanischer Oregano passt hervorragend zu fast allen mexikanischen Gerichten wie Tortillas, Paella, Eintopf- und Bohnengerichte, die mit frischen oder auch getrockneten Blättern verfeinert werden können. Die kleinen Blätter und die Blüten des mexikanischen Oregano haben ein besonders intensives Aroma, mit dem man sparsam umgehen sollte. In der Kaffeemühle pulverisierte getrocknete Blätter entwickeln nach wenigen Tagen Lagerung sogar ein Aroma wie schwarzer Pfeffer.

PFLEGE: Er wächst strauchförmig bis überhängend, lässt sich gut im Kübel kultivieren und kann auch im Winter beerntet werden. Allerdings ist er nicht winterhart und muss bei 10–20° C im Haus überwintert werden. Er mag es gern sonnig und warm. Nicht übermäßig gießen.



ROTER SHISO

PERILLA

PERILLA FRUTESCENS: Perilla, oft auch als Shiso oder Roter Shiso bekannt, ist ein in Asien häufig kultiviertes Gewürzkraut. Es hat nicht nur ein feines Aroma, sondern wird auch oft als Heilpflanze verwendet und hat eine große Bedeutung in der traditionellen chinesischen Medizin. Hier wird es vorwiegend bei Erkältungskrankheiten oder Kopfschmerzen verwendet. Der Sud des Krauts wirkt krampflösend, abführend und schleimlösend. Roter Shiso enthält viele Anthocyane, die aufgrund ihrer antioxidativen Wirkung sehr geschätzt werden.

VERWENDUNG: Der exotische Geschmack des roten Shiso ist schwer zu beschreiben. Er erinnert an eine Mischung aus Sesam, Zimt, Minze und Anis. Verwendet werden nicht nur die würzigen Blätter, sondern auch die Blüten. Die frischen Blätter mischt man unter knackige Blattsalate, legt sie in salzig-scharfe Gewürze ein und nimmt sie als Beilage oder verwendet sie zum Einwickeln von Fleisch vor dem Garen. Aber auch für Salatsaucen, Pesto, Gemüse- und Kartoffelgratins eignen sich Blätter und Blüten. Die Verwendbarkeit der Perilla in der Küche ist wirklich sehr vielfältig und spannend.



40 - 60 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

PFLEGE: Mit einer Höhe von 20 bis 30 Zentimetern können die Haupttriebe eingekürzt werden, dadurch wird die Pflanze schön buschig. Im Spätsommer und Herbst blüht sie. Perilla ist eine sehr genügsame Pflanze und lässt sich gut auf dem Balkon oder der Fensterbank ziehen.



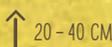
GLATTE & KRAUSE

PETERSILIE

PETROSELINUM CRISPUM: Das Aroma der glatten Petersilie ist im Gegensatz zur krausen Petersilie intensiver. 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. 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 und 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. Als altes und immer noch wirksames Hausmittel werden bei Mückenstichen einige Blätter Petersilie auf die Haut gerieben.

PFLEGE: Beide Petersilien benötigen einen nährstoffreichen Boden. Direkte Sonne vertragen sie genauso wenig wie Staunässe. Im ersten Jahr bildet die Pflanze reichlich Blätter zum Ernten, im zweiten Standjahr bildet sie auch Blütenstängel und ist weniger ertragreich. Danach stirbt sie meist ab.



20 - 40 CM

ZWEIJÄHRIG

ESSBAR: BLÄTTER

DELIKATES PILZKRAUT



RUNGIA KLOSSII: Bei seinem Namen denkt man sofort an dichte Nadelwälder und vermodernes 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.

PFLEGE: 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 manchen Regionen wird dieser Effekt bei Zahnschmerzen oder Entzündungen im Mund- und Rachenraum genutzt.

PFLEGE: 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.



ESSBAR: BLÄTTER



↑ 30–50 CM

WINTERHART
MIT WINTERSCHUTZ

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.



— SCHARFER — WASABI-RUCOLA

DIPLTAXIS 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.



↑ 20–30 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: BLÄTTER

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.

— 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 Anwendung. 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.



ESSBAR: BLÄTTER

— FRUCHTIGER —

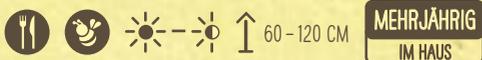
ANANAS-SALBEI



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.



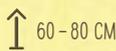
ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

— 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 Küchen 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.



WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

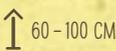
PFLEGE: Salbei bevorzugt einen sonnigen Standort und sollte im Herbst nicht mehr zurückgeschnitten werden. Dies sollte erst im Frühjahr nach dem Frost erfolgen, um einen kräftigen Neuaustrieb zu unterstützen.

— 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 aufgeglichene Früchtetees einbeziehen, ob heiß oder kalt. Frucht-Salbei passt zudem sehr gut in jede Art von Obstsalat.



MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

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 Nachtfroste nicht. Im Winter an einen kühlen hellen Ort im Haus oder Wintergarten stellen. Ein Rückschnitt im Frühjahr regt das Wachstum an.

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.

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.



↑ 30–50 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER

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 kirschröte 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 kirschröten 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 kirschröt. Ein gelegentlicher Rückschnitt fördert einen schöneren Aufbau der Pflanze.



MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN



— QUELLER — SALZKRAUT

SALICORNIA EUROPAEA: Salzkraut wird auch Queller oder Meeresspargel genannt. Die frischen Triebe schmecken angenehm salzig, sodass weiteres Salzen der Speise kaum nötig ist. Man kann sie roh oder gedünstet, am besten zusammen mit Fisch oder Gemüse, essen. Es wächst an Nord- und Ostsee, an der Atlantikküste und am Mittelmeer. Da, wo ausreichend Salz im Boden vorhanden ist. Denn es heißt nicht umsonst so! Alle 1–2 Monate braucht es einen halben Teelöffel Kochsalz oder Meersalz. Deswegen immer im Kübel anpflanzen!

VERWENDUNG: Die fleischig-knackigen Triebe sind eine tolle Beilage für Fisch, Meeresfrüchte und Gemüsegerichte. Es wird sowohl roh als auch gedünstet verwendet.

PFLEGE: Salzkraut unbedingt in einen Topf oder Kübel anbauen und keine weiteren Pflanzen dazu pflanzen. Es benötigt salzigen Boden, den andere Kräuter nicht gut vertragen. Alle 1–2 Monate einen halben Teelöffel Koch- oder Meersalz in die Erde einarbeiten. Ein gelegentlicher Rückschnitt fördert den Wuchs.



EINJÄHRIG

ESSBAR: BLÄTTER

SPAGHETTI MIT SALZKRAUT, TOMATEN UND GARNELEN

2 Zehen Knoblauch hacken und in Olivenöl anschwitzen. Garnelen putzen und mit anbraten. Frische Zweige Salzkraut und ein paar Cherrytomaten hinzufügen. Spaghetti kochen, abgießen und unterrühren. Sofort servieren.

— 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 Terrakottagefäße und sogar Balkonkästen. Sauerampfer ist winterhart und treibt im Frühjahr wieder aus der Erde aus.



↑ 20–30 CM

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 Knopfblüten. 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.



↑ 20–30 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

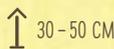
PFLEGE: Die Pflanze wächst kriechend, wird ca. 20–30 cm hoch und macht meterlange Ranken. Daher ist sie auch sehr gut für Balkonkästen oder andere Hängegefäße geeignet. Ein regelmäßiger Rückschnitt fördert die Verzweigung. Das Aztekische Süßkraut sollte bei mindestens 15–20 °C überwintert werden.



— 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.



**MEHRJÄHRIG
IM HAUS**

ESSBAR: BLÄTTER

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 abknipfen. Somit verzweigt sich die Pflanze immer wieder neu und bleibt schön kompakt im Wuchs.



— 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 puren Naschen. Ab Oktober zeigen sich kleine unscheinbare weiße Blüten.



EINJÄHRIG

ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

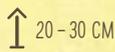
VERWENDUNG: Das feine, dillartige Laub dieser buschigen Pflanze eignet sich für süße wie salzige Speisen und Kräutertees, Lakritz-Essig oder in Weißwein eingelegt. Sie ist aber auch eine wunderbare Pflanze für das kalorienarme Naschen zwischendurch. Einfach im Vorbeigehen einige Blätter abzupfen und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

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.



ESSBAR: BLÄTTER, BLÜTEN

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.

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.



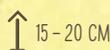
ESSBAR: BLÄTTER

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.



WINTERHART

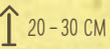
ESSBAR: BLÄTTER

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.



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.



WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER, BEEREN

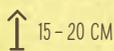
VERWENDUNG: Beim Grillen einfach einige Wacholderzweige auf die heiße Glut legen. Die ätherischen Öle verleihen dem Grillfleisch ein angenehmes Aroma, dass sogar zum Räuchern von Fisch auf einem Kugelgrill genutzt werden kann. Dies geht übrigens auch mit Rosmarin- und Lorbeerzweigen. Wacholderbeeren 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.



WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

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.

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 frohgrün 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.



SCHATTEN



20 – 30 CM

WINTERHART

MIT WINTERSCHUTZ

ESSBAR: WURZEL, BLÄTTER

— FANTASTISCHER — WILDKRÄUTER-MIX



SPITZWEGERICH, RUCOLA, LÖWENZAHN, SAUERAMPFER, BRONZEFENCHEL, SCHNITTLAUCH: Wildkräuter sind nicht nur super gesund, da sie eine prima Quelle für sekundäre Pflanzenstoffe sind, sondern sorgen auch noch für einen abwechslungsreichen und würzigen Geschmack – egal ob in Smoothies, Salaten, Suppen, grünen Pestos oder Tees. Sie lassen sich zudem auch sehr gut dünsten, als Füllung oder in Kräuterbutter verarbeiten.

VERWENDUNG: Mit ihrem intensiven Aroma haben Wildkräuter kulinarisch so einiges drauf. Ob als Tee, würziges Pesto oder als schmackhafte Gemüsebeilage: Wildkräuter sind in der Küche kaum wegzudenken. Neben klassischen Wildkräuter-Salaten, Suppeneinlagen oder als getrocknete Gewürzmischung können die Kräuter auch gedünstet zubereitet werden.

PFLEGE: Spitzwegerich, Sauerrampfer & Co. zeichnen sich dadurch aus, dass sie hervorragend ohne die Pflege des Menschen gedeihen, denn sie sind extreme Überlebenskünstler. Im Topf oder Garten sollten sie an einen sonnigen bis halbschattigen Ort gepflanzt werden. Nasse Füße vertragen sie allerdings so gar nicht. Übrigens: Da die meisten Wildkräuter im Sommer viel Blätter produzieren und im Winter sehr wenige, bietet das Einfrieren nach der Ernte eine gute Alternative zum frischen Kräutergenuss.



↑ 60 – 80 CM

WINTERHART

ESSBAR: BLÄTTER

INDISCHES ZITRONENGRAS



CYMOPOGON: 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.



80 - 120 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER

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.

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.



ESSBAR: BLÄTTER

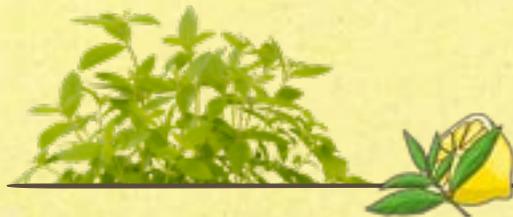


↑ 40 – 60 CM

WINTERHART

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 harmoniert 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.



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.



ESSBAR: BLÄTTER



↑ 80 – 100 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS

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 herzhafte Speisen. Ein besonderes kulinarisches Highlight ist ein Pesto mit Zitronenverbene.

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.




VITAMINREICHES
OBST



— 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.



ESSBAR: FRÜCHTE



↑ 100 – 250 CM

WINTERHART

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.



— 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

WINTERHARTE BITTER-ORANGE



CITRUS TRIFOLIATA SYN. PONCIRUS: Die Bitter-Orange, auch Dreiblattzitrone genannt, ist das einzige Zitrusgewächs, das selbst Winter in unseren Breiten bis -25°C übersteht. Ihre Früchte sind kugelförmig, erinnern mehr an Zitronen und haben nur wenig Fruchtfleisch, das ziemlich sauer und leicht bitter schmeckt. Charakteristisch für die jungen Früchte ist ein pelziger Flaum. Diese sind anfangs noch grün und färben sich später gelb. Die Pflanze hat einen besonders hohen Zierwert. Nicht nur die Blüten und Früchte sind besonders, auch das Laub hat durch seine Dreiblättrigkeit eine besondere Optik.

VERWENDUNG: Die Früchte sind zwar essbar, schmecken allerdings sauer und leicht bitter. Daraus lässt sich aber sehr aromatische Marmelade oder selbstgemachtes Orangeat herstellen. Auch der Abrieb der Schale lässt sich zum Kochen und Backen verwenden und hat einen wunderbaren Duft.

PFLEGE: Die Bitter-Orange übersteht selbst Temperaturen bis -25°C . Der Standort sollte möglichst warm und sonnig sein. Durch ihre robusten Wurzeln eignet sie sich besonders gut für die Topfkultur. Sie ist sehr pflegeleicht, benötigt nur wenig Wasser und Dünger und ist nicht sehr anfällig für Krankheiten sowie Schädlinge. Im Gegensatz zu anderen Zitrusarten, die immergrün sind, wirft die winterharte Orange ihr Laub im Herbst ab.

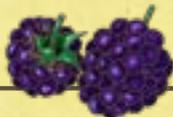


100 – 250 CM

WINTERHART

ESSBAR: FRÜCHTE

ZWERG BROMBEERE



RUBUS FRUTICOSUS 'LITTLE BLACK PRINCE': Die Blu Zwerg-Brombeere ist eine sehr kompakt wachsende und pflegeleichte Sorte. Bereits ab dem ersten Jahr trägt sie mittelgroße, tiefviolette Früchte – das Naschen kann also direkt losgehen! Und das Gute ist: Jedes Jahr werden es mehr. Das Wort Brombeere hat sich übrigens aus dem althochdeutschen Wort brämberi, Beere des Dornstrauchs, entwickelt. Biologisch betrachtet hat sie allerdings keine Dornen, sondern Stacheln. Aber egal: denn die Blu Brombeere hat weder noch. Naschen ohne Pieksen!

VERWENDUNG: Die Brombeerfrüchte schmecken süß und haben eine leicht erfrischende Säure. Die Blu Brombeere bildet schon an den diesjährigen frisch wachsenden Trieben Blüten und bringt die Früchte ab Mitte August zur Reife. Schon ca. 4–6 Wochen vorher reifen die Früchte, die an den Seitentrieben der letztjährigen Ruten entstehen. Die Pflanze wird mit jedem Jahr buschiger und ertragreicher und das sogar bis zu den ersten Frösten.

PFLEGE: Die Blu Brombeere braucht wenig Platz. Ihr reicht schon ein Kübel ab 10 Liter. Der Rückschnitt ist ganz einfach: Je stärker die letztjährigen Ruten im März zurückgeschnitten werden, desto mehr Früchte gibt es in der späten Erntesaison August/September an den frischen Trieben. Und je höher die letztjährigen Triebe belassen werden, desto mehr fruchtet sie an den Seitentrieben der alten Ruten. Sie ist selbstfruchtend.



70 – 100 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.



15 – 20 CM

WINTERHART

ESSBAR: FRÜCHTE

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.



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.



20 – 30 CM

WINTERHART

ESSBAR: FRÜCHTE, BLÄTTER

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.

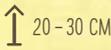
TOSCANA ERDBEERE



FRAGARIA ANANASSA: Die Erdbeere 'Toscana' bildet von Ende Mai bis zum Frost süße Früchte. Mit ihren dunkelrosafarbenen Blüten ist sie so attraktiv, dass sie sogar als Zierpflanze gehalten werden könnte. Obwohl die Erdbeere zur Familie der Rosengewächse zählt, ist sie eine Sammelnussfrucht. Ihre eigentlichen Früchte, die kleinen gelben Nüsschen, trägt sie außen. Ob im Eis, auf dem Kuchen oder einfach nur so – heimische Erdbeeren sind im Sommer die beliebtesten Früchte.

VERWENDUNG: Die geschmackvollen Früchte der Erdbeere 'Toscana' mit ihrem süßen Aroma liefern nachweislich einen besonders hohen Gehalt an Vitamin C. Die Erdbeere 'Toscana' wird auch als „Nasch-Erdbeere“ bezeichnet, da sie den ganzen Sommer über neue Früchte bildet.

PFLEGE: Auch kleinere Gärten, Terrassen und Balkone müssen nicht auf die Vitamin C-Bombe verzichten. In Terrakottgefäßen und sogar in Hängetöpfen entwickelt sich die Erdbeere prima. Der Anbau in Töpfen bietet noch den Vorteil, dass die Früchte herunterhängen und somit stets gut abtrocknen und nicht faulen. Diese Erdbeere ist absolut winterhart und mehrjährig und bevorzugt einen sonnigen bis halbschattigen Standort.



WINTERHART

ESSBAR: FRÜCHTE

ERDBEERQUARK

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

500 g Sahnequark
500 g Blu Erdbeeren
1 Becher süße Sahne
3 - 4 EL feiner Zucker
½ Bio-Zitrone
1 Päckchen Bio-Vanille-
zucker
1 Handvoll. frische Blu
Erdbeerminze

Und so geht's:

Die Sahne mit dem Vanillezucker zusammen steif schlagen und den Sahnequark unterrühren. Zitronensaft hinzufügen. Die Erdbeeren waschen und halbieren. Die Minze in feine Streifen schneiden, einige Minzblätter zur Verzierung beiseitelegen.

Die halbierten Erdbeeren (nach Wunsch auch gezuckert) mit den Minzstreifen vorsichtig unter die Quark-Sahnemischung heben und in kleine Schälchen oder Gläser aufteilen. Mit den übrigen Minzblättern garniert servieren.





— 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 beigelegt 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



— SÜSSE — HEIDELBEERE

VACCINIUM CORYMBOSUM 'BLUE CROP': Die Bezeichnung Heidelbeere stammt wohl von „auf der Heide wachsende Beere“. Oft wird sie auch Blaubeere genannt. Der Name kommt daher, dass sich Zunge und Zähne beim Verzehr blau verfärben. Doch keine Sorge, nur bei der heimischen Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*), da bei ihr Anthocyan auch im Fruchtfleisch enthalten ist. Bei der Blu Heidelbeere, die von der amerikanischen Art (*Vaccinium corymbosum*) stammt, befindet sich der Farbstoff nur in der Schale. Da bleiben die Zähne weiß!

VERWENDUNG: Die Früchte können frisch verzehrt oder zu Marmelade oder Kuchen verarbeitet werden.

PFLEGE: Sehr wichtig für einen hohen Ertrag und eine gesunde Pflanze ist die Standortwahl! Die Blaubeere benötigt einen humosen, gleichmäßig feuchten und durchlässigen Boden, im leicht sauren Bereich (kalkfrei). Sie wächst in der Natur auf feuchten Moorwiesen und im Unterholz lichter Moorwälder. Die Wurzeln der Pflanze breiten sich flach im Boden aus, daher nicht zu tief einpflanzen, denn die Wurzeln sterben bei Sauerstoffmangel sehr schnell ab. Beim Pflanzen daher die Oberkante des Topfballsens zwei Finger breit aus der Erde herausstehen lassen und den gesamten Wurzelbereich anschließend mit Rindenmulch anhäufeln. Ist der Kalkgehalt im Boden zu hoch, zeigt die Pflanze gelbe Blätter. Daher möglichst mit Regenwasser gießen. Für eine gute Fruchtbildung sollten ältere Triebe (vier Jahre und älter) entfernt werden.



↑ 80 – 100 CM

WINTERHART

ESSBAR: FRÜCHTE

FRUCHTIGE

HIMBEERE



RUBUS IDAEUS 'LITTLE SWEET SISTER':

Die Blu Himbeere ist nicht nur besonders kompakt in ihrem Wuchs und eignet sich daher gut für den Anbau auf kleinen Balkonen oder Gärten, sie bildet auch besonders früh im Jahr die ersten reifen, dunkelroten Früchte. Optimal also für alle ungeduldigen Schleckermäuler! Aus den frischen Blättern lässt sich ein leckerer Tee zubereiten, von dem vor allem Frauen profitieren, da er regulierend auf den Zyklus wirkt. Früchte als auch Blätter sind reich an Vitamin C und arm an Zucker – obwohl sie super süß schmecken!

VERWENDUNG: Die mittelgroßen, dunkelroten Himbeeren schmecken aromatisch-süß. Sie sind sehr beliebt zum Naschen, für Desserts, Eis, Cocktails, Kuchen, Marmelade und zum Einfrieren. Die Blätter werden gerne für erfrischende Tees genutzt.

PFLEGE: Die Blu Himbeere trägt an den einjährigen Trieben Früchte, alte Äste daher im Februar konsequent auf 5 cm zurückschneiden. Diese kompakte Himbeere kann im Garten ausgepflanzt werden oder wächst auch gut in einem Kübel auf Balkon oder Terrasse. Sie liebt humusreiche, frische und durchlässige mit Kompost versetzte Erde. Während der Fruchtbildung gleichmäßig feucht halten, sonst eher trocken.



WINTERHART

ESSBAR: FRÜCHTE, BLÄTTER

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 schneidet 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.



MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: BLÄTTER, 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 eine weibliche Pflanze pflanzen.

VERWENDUNG: Die Früchte der Mini-Kiwi sind glattschalig und stachelbeergrößer. 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 Fruchteangebotes 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°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



— 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

— MINI-BURGER —

Für 12 Stück

Zubereitungszeit: 25 Min.

Garzeit ca.: 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten:

500 g Rinderhackfleisch

1 Ei

Salz, Pfeffer

frische Blu Kräuter wie Petersilie,

Majoran und Gartenknofi

3 EL Rapsöl

3 Scheiben Emmentaler

4 Blätter Blu-Pflücksalat

3 Tomaten, z.B. Blu-Salat-Tomate

12 kleine Sesambrötchen

4-5 EL Kräutersenf

6 Blätter Blu-Blattsenf

Geht auch mit:



Blu-Chilis



Blu-Basilikum



Blu-Gyros-Kraut



Tip

Die Frikadelle kann auch aus Schafskäse oder Tofu gemacht werden.

Und so geht's:

Das Fleisch mit dem Ei 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 in Scheiben schneiden. Die Sesambrötchen toasten, durchschneiden und mit Salat, Frikadellen, Kräutersenf, Blattsenf und Tomaten zu Mini-Hamburgern zusammensetzen. Nach Belieben noch mit kleinen Bambusspießen fixieren.

— SPAGHETTI MIT LACHS —

IN ROSMARIN-ZITRONEN-CHILI-ÖL

Und so geht's:

Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Den Lachs in kleine Stücke zerteilen. Die Tomaten waschen und halbieren - den Rucola ebenfalls waschen und klein-zupfen. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und die Chili entkernen und fein hacken. Die Bio-Zitrone entsaften und ein wenig Schale abreiben. Frische Rosmarinnadeln vom Zweig abstreifen.

Das Öl leicht erhitzen. Lachs, Knoblauch, Chili, Tomaten und Rosmarin in eine Pfanne geben und ca. 8 Minuten leicht anbraten. Immer wieder vorsichtig umrühren. Zum Schluß den Zitronensaft sowie den Abrieb zugeben. Nach Geschmack salzen und pfeffern.

Die abgetropften Nudeln in dem Sud schwenken und mit frischem Rucola und Parmesan garnieren.

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Garzeit ca.: 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten:

500 g Spaghetti

250 g frischer Lachs oder Stremellachs

400 g Blu Naschtomaten oder

Blu Cocktailtomaten

100 g Blu Rucola

2 Blu Knoblauchzehen

1 Bio-Zitrone

1 Blu Chili (Snack-Chili oder Zwerg-Chili)

3 Zweige frischen Blu Rosmarin

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Parmesan

Geht auch mit:



Blu-Tomate
Balkonia



Blu-Wasabi-
Rucola





— KÖSTLICHES —

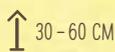
GEMÜSE



— CRAZY — ANANAS-KIRSCH



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.



EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

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.

— 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!



EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

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.

SCHMACKHAFTE ARTISCHOCKE



CYNARA SCOLYMUS: In der Mythologie gibt es folgende Geschichte über die Artischocke: 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 Artischocke. Die weniger romantisch veranlagten Botaniker aus dem 20. Jahrhundert ordnen die Artischocke einfach den Distelgewächsen zu. Dabei ist sie eine wahre Köstlichkeit und sogar sehr gesund, da sie Leber und Galle entgiftet.

VERWENDUNG: Die Artischocke 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 Artischocke ist leicht blutzuckersenkend, verdauungsfördernd, appetitanregend und magenstärkend. Aber sie ist unserem Gaumen auch besonders aus der mediterranen Küche bestens bekannt.



100 – 120 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

PFLEGE: Die Artischocke 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.



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.

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.

PFLEGE: Die wärmeliebende Aubergine Super-Mini zieht man an Stäben oder stutzt 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.



80 – 100 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: 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.

    100 – 150 CM

ESSBAR: FRÜCHTE

**MEHRJÄHRIG
IM HAUS**



SCHÄRFEGRAD

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 Capsicum-Arten ist der Baum-Chili besser an die relativ kühlen Nächte des mitteleuropäischen Klimas angepasst. In seiner Heimat verträgt der Baum-Chili Temperaturen bis an die Null Grad. Hier bei uns ist Baum-Chili zwar nicht winterhart, aber recht einfach im Haus zu überwintern. Im ersten Jahr bildet er sehr viele Blüten aber oft nur wenig Früchte. Im zweiten Jahr ist die Befruchtung viel besser und es werden zahlreiche Früchte mit einem Durchmesser von ca. 5 cm gebildet. Im Herbst die Pflanze ins Haus stellen, dort reifen auch grüne Früchte noch nach.



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.

    120 CM

ESSBAR: FRÜCHTE

EINJÄHRIG



SCHÄRFEGRAD

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.



— 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.



↑ 20 – 30 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: FRÜCHTE



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 Hartgesotene 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.



— 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 ... Hossa!



↑ 20 – 30 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: FRÜCHTE



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 Krütergefäß oder Hochbeet auspflanzen.

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-Ristras, 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 Ristras 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.



↑ 120–140 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE



SCHÄRFEGRAD

ZITRONEN-ROSMARIN-CHILI-ÖL

Zutaten:

- 500 ml Olivenöl
- min. 3 frische Blu-Rosmarinzweige
- Schale von 1 Bio-Zitrone
- 3–5 getrocknete, leicht angemörserte Chilischoten
- Leckerer Zusatz:
Rote Pfefferkörner

Und so geht's:

Dieses würzig scharfe Kräuter-Öl passt prima zum Marinieren von Fleisch und Fisch, im Salat oder pur zu frischem Baguette. Dazu einfach die Kräuter und Gewürze in 500 ml Olivenöl ansetzen. Wichtig: Immer wieder etwas schütteln, damit sich das feine Aroma besser entwickelt. Etwa 5 Tage ziehen lassen – und den puren Genuss erleben!

Haltbarkeit: mindestens 6 – 8 Wochen

Gesund und auch noch lecker:

Die Kombination aus hochwertigem Vitamin C, gesundem Rosmarinöl und ätherischen Ölen ist eine ideale Zusammensetzung für dieses raffinierte Kräuter-Öl. Dabei trägt insbesondere die Chili durch ihre enthaltenen Vitamine A, C, Kalium und Magnesium einen großen Teil zur Bekömmlichkeit bei.



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!



ESSBAR: FRÜCHTE



↑ 20–30 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS



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.



MILDE PAPRIKAÑOS

CAPSICUM ANNUUM: Die Paprikaños sind die kleinen Romantiker unter den Chilis, aber dennoch mit spanischem Temperament. Süßlich mild lassen sie sich wunderbar naschen. Mit ihrer leuchtenden Färbung in allen Sonnentönen sorgen sie auf Terrasse oder Balkon für mediterrane Urlaubsstimmung. Die Paprikaños sind zudem sehr pflegeleicht und die Früchte über viele Wochen getrocknet haltbar.



ESSBAR: FRÜCHTE



↑ 30–40 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS



VERWENDUNG: Die Paprikaños sind milde und sehr leckere Paprika. Sie sehen chili-scharf aus, sind aber harmlos mild – vergleichbar mit dem Blu Naschzipfel, jedoch etwas starkwüchsiger. Sie erreichen eine Wuchshöhe von ca. 30–40 cm. Die Früchte färben von Hellgelb nach leuchtend Rot und haben eine Länge von ca. 5–6 cm. Da sie optisch aussehen wie extrem scharfe Chilis werden sie gerne zur Irreführung und Überraschung von Gästen verwendet. Sie sind sehr beliebt zur Dekoration von Speisen, auf Salaten, bei Antipasti etc.

PFLEGE: Die Pflege ist ähnlich wie bei den anderen Chilis und Paprikas. Die Pflanze bevorzugt einen sonnigen, windgeschützten Standort auf Balkon oder Terrasse. Regelmäßig gießen, aber Staunässe vermeiden. Dann steht einer reichen Ernte nichts mehr im Weg.

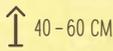
MITTELSCHARFE SNACK-CHILI



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

ESSBAR: FRÜCHTE



SCHÄRFEGRAD

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.



EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE



SCHÄRFEGRAD



EXOTISCHE THAI-CHILI

CAPSICUM ANNUUM: Die Thai-Chili ist eine besonders blühfreudige Sorte. Mit 80.000 Scoville ist das scharfe Früchtchen allerdings nur mit erhöhter Vorsicht zu genießen. Die Farben der Chilis könnte man da fast als Warnung verstehen – sie reifen von Hellgelb bis hin zu einem leuchtenden Rot.

VERWENDUNG: Die Thai-Chili ist eine besonders ertragreiche Sorte. Ihre kleinen, spitzen und aufrechtstehenden Früchte reifen von Hellgelb über Orange bis hin zu einem leuchtenden Rot. Getrocknet eignen sie sich hervorragend zur Herstellung von scharfen Chiliflocken.



↑ 30 - 50 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: FRÜCHTE



SCHARFEGRAD

PFLEGE: Die Thai-Chili bevorzugt, wie andere Chilis auch, einen besonders warmen und sonnigen Standort. Durch den halbhängenden, stark verzweigten Wuchs ist diese Sorte ideal geeignet für Ampeln und große Töpfe. Die Pflanze mag eine gleichmäßige Bodenfeuchtigkeit und eine gute Düngung mit Hornspäne oder anderem organischem Bio-Dünger. Geerntet werden die Thai-Chilis zwischen August und Oktober.



PIKANTE TROPFEN-CHILI

CAPSICUM CHINENSE: Diese edlen Tropfen sind etwas für echte Chili-Liebhaber, die gerne mal Chilis naschen ohne gleich Feuer zu spucken. Mit ihrer hübschen Tropfenform und ihrem recht milden Geschmack machen sie sich gut als frischer oder eingelegter Snack. Die Früchte reifen in großer Fülle von Grün-Gelb nach Rot ab. Die Pflanze bleibt dabei schön kompakt. Ein echter Hingucker!

VERWENDUNG: Diese hübschen milden Tropfen-Chilis lassen sich frisch oder eingelegt snacken. Ihre Schärfe ist mild bis leicht scharf mit 500 Scoville. Dem Einsatzbereich sind somit keine Grenzen gesetzt, da man nicht befürchten muss, dass es zu scharf wird.

PFLEGE: Die Tropfen-Chili gedeiht besonders gut im Kübel auf Balkon und Terrasse. Sie bevorzugt einen sonnigen Standort – je sonniger der Standort, desto schneller wachsen und reifen die Früchte. Idealerweise platzierst du sie an einer windgeschützten Südwand im Garten, auf Balkon oder Terrasse. Da die Pflanze sehr kleine Früchte trägt, steht sie recht stabil und ist nicht so windanfällig wie andere. Je nach Standort benötigt sie nur einen Stab zur Stabilisierung der Stämmchen. Die Früchte können geerntet werden sobald sie kräftig rot sind.



↑ 30 - 40 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: FRÜCHTE



'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, sehr scharfe 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 Früchte lassen sich auch hervorragend trocknen.



ESSBAR: FRÜCHTE



↑ 80–120 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS



SCHÄRFEGRAD

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.

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!



ESSBAR: FRÜCHTE



↑ 30 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS



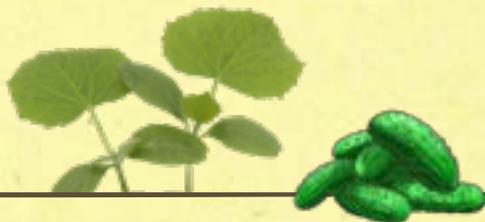
SCHÄRFEGRAD

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!



HEXENNASE

GARTENGURKE

CUCUMIS SATIVUS: Wer braucht schon Gürkchen aus dem Spreewald, wenn er sie auch im eigenen Garten ernten kann? Und das in Hülle und Fülle, denn die Blu Gartengurke ist sehr ertragreich! Früh und noch klein geerntet (ca. 6–10 cm), sind sie die perfekten Einlegegurken, aber auch roh gesnackt ein echter Genuss. Die Blu Gartengurke hat eine pockige Oberfläche und einen intensiveren Geschmack, als die klassische Gurke aus dem Supermarkt. Zudem ist sie reich an Vitaminen und Mineralien und versorgt dich zusätzlich mit viel Wasser.



ESSBAR: FRÜCHTE



60–80 CM

EINJÄHRIG

VERWENDUNG: Die Blu Gartengurke eignet sich perfekt als Einlegegurke, schmeckt frisch von der Pflanze gesnackt, im Salat oder als Schmorturke.

PFLEGE: Ab Mai/Juni auspflanzen, vor Spätfrost schützen, Temperaturen unter 10° C verträgt sie nicht. Sie bevorzugt einen warmen Standort und einen lockeren und gut gedüngten Boden. Diesen möglichst feucht halten, jedoch Staunässe vermeiden. Im Freiland hält eine Mulchschicht z.B. aus Stroh den Boden locker und die Früchte sauber. Diese Sorte braucht im Gegensatz zur Salatgurke nicht unbedingt eine Rankhilfe, macht die Ernte im Freiland aber leichter. Während der Fruchtbildung gut und regelmäßig gießen. Hin und wieder mit Hornmehl oder organischem Flüssigdünger nachdüngen. Ständiges Ernten erhöht den Ertrag.



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.



ESSBAR: FRÜCHTE



BIS 200 CM

EINJÄHRIG

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.

— MINI — SNACK-GURKE



CUCUMIS SATIVUS 'LUNCHBOX': Die Mini-Snack-Gurke 'Lunchbox' ist ideal als erfrischender Snack in der Pausenbrotdox. 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.



↑ 100 – 180 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

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.

— 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.



↑ BIS 200 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

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.



KÜRBIS BALKON-HOKKAIDO

CUCURBITA MAXIMA: Vorbei sind die Zeiten als für den Kürbisanbau noch der halbe Garten erhalten musste. Der Blu Balkon-Hokkaido hat einen relativ kompakten Wuchs und eignet sich daher optimal für den Anbau auf Balkon oder Terrasse. Der Hokkaido Kürbis stammt ursprünglich von der gleichnamigen japanischen Insel. Die Inselbewohner züchteten ihn dort aus dem von den Amerikanern eingeführten Reinsnusskürbis. Zu uns nach Deutschland hat er es erst vor ca. 20 Jahren geschafft. Jetzt ist er unser Kürbisliebbling!



ESSBAR: FRÜCHTE



80 – 100 CM

EINJÄHRIG

VERWENDUNG: Der Hokkaido ist sehr nussig im Geschmack, der ein wenig an Esskastanien erinnert. Zudem ist er sehr saftig und faserarm. Aufgrund seines hohen Carotingehaltes zaubert er eine leuchtend orange Farbe auf den Teller. Ein großer Vorteil des Hokkaidos im Vergleich zu anderen Kürbisarten ist, dass man seine Schale mitessen kann.

PFLEGE: Die noch junge Pflanze ist kälteempfindlich und sollte daher erst nach den letzten Nachfrösten in einen großen Topf mit ca. 40 cm Durchmesser ausgepflanzt werden. Sie liebt Sonne, humusreiche Erde und viel Wasser. Die ausgewachsene Pflanze benötigt ca. 1 m² Platz – mit einer Rankhilfe an der Wand kannst du etwas Platz sparen, dann wächst sie daran hoch. Die zwiebförmigen Früchte erreichen bis zur Ernte im August bis Oktober ein Gewicht von ca. 0,5 bis 1,5 Kilogramm.



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.



ESSBAR: BLÄTTER



60 – 80 CM

EINJÄHRIG

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.

TROPISCHE MANGO-MELONE



CUCUMIS MELO: Du hast richtig gelesen! Hier steckt beides drin: Schmeckt nach Mango, ist aber eine Melone! Die Mango-Melone gehört, wie alle Melonen, zu den Kürbisgewächsen und kann daher gut bei uns im etwas kühleren Klima angebaut werden. Trotzdem mag sie es am liebsten warm und sollte daher erst Ende Mai an ein möglichst warmes und sonniges Plätzchen ausgepflanzt werden. Die reifen Früchte sind oval und hellbeige mit einem weichen, orangefarbenen Fruchtfleisch, das echt nach Mango schmeckt. Crazy!



ESSBAR: FRÜCHTE



↑ BIS 100 CM

EINJÄHRIG

VERWENDUNG: Die Mango-Melone lässt sich wie jede süße Melone zu Smoothies, Desserts, Vorspeisen, Sorbets oder Obstsalaten zubereiten. Ihr prägnantes Mangoaroma sorgt für ein auffallend fruchtiges Aroma und verwandelt jedes bekannte Melonengericht in ein tropisches Geschmackserlebnis.

PFLEGE: Der Erfolg beim Melonen-Anbau hängt stark vom Standort ab. Zwar ist die Mango-Melone recht hart im Nehmen, dennoch mag sie es am liebsten warm, sonnig oder bevorzugt lauwarmes Regenwasser zum Gießen. In kühleren Gegenden empfiehlt sich ein Folientunnel oder Gewächshaus. Dass die Mango-Melone reif ist erkennt man an ihrer hellbeigen bis gelblichen Färbung, dem dumpfen bis hohlen Klang und am süßlichen Duft, den sie verströmt.

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.



ESSBAR: FRÜCHTE



↑ 60 - 100 CM

EINJÄHRIG

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 Blattansätzen herausbrechen, wie man es beim Entfernen der Nebentriebe von Tomatenpflanzen kennt (ausgeizen).



— ROTE — PAPRIKA

CAPSICUM ANNUUM 'POPTI': 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.

PFLERGE: 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



— ROTE — SNACK-PAPRIKA

CAPSICUM ANNUUM 'PARAGON': Diese Paprika wächst besonders kompakt und ist deswegen perfekt für kleine Gärten oder Balkone geeignet. Die tiefroten Früchte wachsen nicht nur zahlreich, sondern überraschen zudem mit einem aromatisch-süßen Geschmack. Mit einer Größe von 8 – 10 cm eignen sie sich prima als kleiner Snack für Zwischendurch.

VERWENDUNG: Snack-Paprika lassen sich genauso verwenden wie normale Paprika. Sie sind etwas kleiner als gewöhnliche Paprika, dafür aber richtig süß und aromatisch. Sie eignen sich besonders gut als Snack oder für Gemüse- und Fleischgerichte.

PFLERGE: Die Snack-Paprika am besten mit einem Stab o. Ä. stabilisieren, damit sie nicht durch Wind oder die Last ihrer Früchte abbricht. Bei der Ernte Paprikaschoten nicht abreißen, sondern mit einem scharfen Messer abschneiden, damit die Pflanze nicht verletzt wird und keine Zweige abbrechen. Die Snack-Paprika brauchen viel Wärme und Licht um ihr Aroma der Früchte voll zu entfalten. Daher sollte sie an einer südlichen Hauswand platziert werden. Diese schützt vor Wind und strahlt zusätzliche Wärme ab. Regelmäßiges Gießen nicht vergessen – Staunässe und zu starkes Austrocknen unbedingt vermeiden.



↑ 100 CM

MEHRJÄHRIG
IM HAUS

ESSBAR: FRÜCHTE

KÖSTLICHER RHABARBER



RHEUM RHABBARBARUM: 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.



WINTERHART

ESSBAR: BLATTSTIELE

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.

ROSENKOHL FLOWER SPROUT®



BRASSICA OLERACEA VAR. GEMMIFERA: Flower Sprout® ist eine absolute Gemüseneuheit! 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.



WINTERHART

ESSBAR: RÖSCHEN

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!



— 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.



ESSBAR: BLÄTTER



10 - 15 CM

EINJÄHRIG

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.



— SCHMACKHAFTE — 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!



ESSBAR: FRÜCHTE



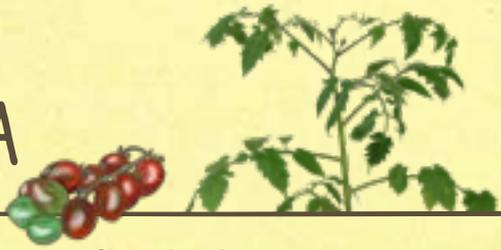
30 CM

EINJÄHRIG

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.

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 leh dich zurück und genieß zusammen mit der Tomate Balkonia die Sonne – anschließend kannst du sie im Salat oder als Snack genießen.



EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

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 ausgeizt und mit einer Überdachung vor Regen geschützt werden, um einen Befall von Kraut- und Braunfäule zu verhindern.

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 ausgeizt 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.



EINJÄHRIG

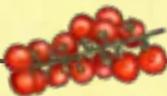
ESSBAR: FRÜCHTE

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 ausgeizt werden. Sie wird ohne Aufbinden ca. 60 cm hoch und 100 cm breit und hat eine hohe Resistenz gegen Kraut- und Braunfäule.

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

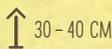


TOMATE MINI-TOM

LYCOPERSICON ESCULENTUM L.: Die Blu Mini-Tom Tomate hat einen äußerst kompakten Wuchs und bildet viele kleine, rote Fröchtchen, die zuckersüß und mit einem Happs im Mund sind. Sie mag es besonders sonnig, warm und windgeschützt und sollte möglichst keinen Regen abbekommen, da sie sonst krank werden könnte. Deswegen beim Gießen auch darauf achten, dass kein Wasser auf die Blätter kommt. Ansonsten ist sie super pflegeleicht und drollig mit ihren roten Kulleraugen... ehm Tomaten. Einfach süß, die kleine Tom!

VERWENDUNG: Zum Naschen für zwischendurch, aber auch für Salat und vieles mehr.

PFLEGE: Auch diese kleine Tomate benötigt einen sonnigen, warmen und windgeschützten Platz. Die Pflanze gedeiht besonders gut in einem Kübel auf Balkon oder Terrasse. Für ein gutes Wachstum ist eine gute lockere und humusreiche sowie nährstoffreiche Erde wichtig. Die Tomate ist ein Starkzehrer und sollte daher regelmäßig gedüngt werden. Wichtig ist auch, dass das Wasser gut abfließen kann und keine Staunässe entsteht. Diese Tomate muss nicht ausgegärt werden. Um Pilzkrankheiten zu vermeiden sollten Tomaten nur im Bodenbereich gewässert werden, so dass kein Wasser auf die Blätter kommt.



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.



30 - 50 CM

EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

SPAGHETTI MIT KARAMELLISIERTEN 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.

'ROSE CRUSH' SALAT-TOMATE



LYCOPERSICON ESCULENTUM L. 'ROSE CRUSH': Die Blu Salat-Tomate trägt große, rosa-rote Früchte mit einem Gewicht von bis zu 250 g und hat ein sehr "fleischiges" Fruchtfleisch, was sie besonders schnittfest macht. Sie ist eine der aromatischsten Tomaten überhaupt, denn ihr Geschmack ist umami! Das ist japanisch und bedeutet, dass alle Geschmacksrezeptoren angesprochen werden – süß, salzig, sauer und bitter – und dadurch ein besonders intensives und herzhaftes Aroma im Mund entsteht. Kurz gesagt: Sie schmeckt auch ohne Salz super!

VERWENDUNG: Eine besonders geschmackvolle Tomate mit einem sehr fleischigen Fruchtfleisch. Sie ist schnittfest und ideal für alle Tomatengerichte, von Salat, über Suppe bis hin zu deiner eigenen Kreation.

PFLEGE: Die Tomate benötigt einen sonnigen, warmen und windgeschützten Platz. Um Pilzkrankheiten zu vermeiden sollten Tomaten nur im Bodenbereich gewässert werden, so dass kein Wasser auf die Blätter kommt. Daher auch bestmöglich vor Regen schützen. Die Pflanzen gedeihen besonders gut im Kübel, dieser sollte ein Fassungsvermögen von mindestens zehn Litern oder mehr haben. Für ein gutes Wachstum ist ein gut gelockerter und humusreicher sowie nährstoffreicher Boden wichtig. Die Tomate ist ein Starkzehrer und sollte daher regelmäßig gedüngt und gewässert werden. Die Seitentriebe „ausgeizen“ und somit den Ertrag erhöhen.



150 - 200 CM

EINJÄHRIG

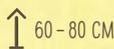
ESSBAR: FRÜCHTE

SCHMACKHAFTE ZUCCHINI



CUCURBITA PEPO CONVAR. GIROMONTIINA:

Im italienischen bedeutet "Zuccu" Kürbis – Zucchini sind demnach kleine Kürbisse. Die Italiener aßen sie bereits im 17. Jahrhundert. Die ursprüngliche Heimat der Zucchini liegt aber in Mittelamerika. Dort wurden sie schon vor tausenden von Jahren gezogen. Sie sind reich an Vitamin C, haben einen hohen Wassergehalt und wenige Kalorien. Die Blu Balkon-Zucchini bildet grüne längliche Früchte und wächst sehr kompakt. Eine wahre Delikatesse sind auch die Zucchini-Blüten – z. B. mit Hack oder Feta gefüllt!



EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE, BLÜTEN

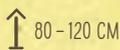
VERWENDUNG: Zucchini werden bei einer Länge von 15 bis 20 cm gepflückt, weil sie dann besonders schmackhaft sind. Sie sind wahre Alleskönner: sie schmecken roh und gekocht, gebraten, gebacken und gegrillt, man kann sie füllen und, mit einem Spiralschäler, sogar Zucchini-Spaghetti aus ihnen zaubern. Mit anderen Gemüsesorten wie Paprika und Aubergine ergeben sie ein köstliches Gericht – z. B. Ratatouille. Auch die Blüten sind essbar!

PFLEGE: Zucchini brauchen viele Nährstoffe und Wasser um ausreichend große und schmackhafte Früchte zu bilden. Du solltest sie daher in einen großen Kübel (Fassungsvermögen ca. 30 Liter) mit humusreicher Erde pflanzen und an einen sonnigen Ort stellen. Wichtig sind Ablauflöcher im Boden des Kübels, damit sich keine Staunässe bildet. Zucchini ernten kannst du dann von August bis Oktober.

ZARTE ZUCKERERBSE



PISUM SATIVUM: Erbsen gehören zu den ältesten menschlichen Kulturpflanzen. In Kleinasien wurden sie bereits 7.000 Jahre vor Christi Geburt angebaut. Zuckererbsen schmecken besonders süß, weshalb sie auch ihren Namen erhalten haben. Geerntet und frisch verzehrt werden können auch schon die jungen Schoten. Sie verfügen über einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, Mineralien, Folsäure, Vitaminen und pflanzliche Eiweiße. Von Erbsen handeln auch viele Sagen und Märchen. Die Prinzessin auf der Erbse ist nur eine davon.



EINJÄHRIG

ESSBAR: FRÜCHTE

VERWENDUNG: Zuckererbsen können als junge Schote am Stück oder als einzelne Erbsen verzehrt werden. Roh, z. B. in Salaten oder kurz mit etwas Salz in der Pfanne angebraten, sind sie ein Genuss. Sie passen auch sehr gut in asiatische Wokgerichte. Besonders zart im Biss sind sie, wenn vor der Zubereitung der sogenannte "Faden" der Schote gezogen wird. Dazu am Stielansatz mit einem Messer die Spitze leicht anschneiden und in die Richtung des anderen Endes der Schote ziehen.

PFLEGE: Da Zuckererbsen ranken, benötigen sie eine Kletterhilfe. Der Standort braucht nicht allzu geschützt liegen, mit Wind und Wetter haben sie in der Regel keine Probleme, eher mit unzureichender Belüftung. Der Topf sollte ca. 10 Liter groß sein und Ablauflöcher am Boden haben, da Erbsen keine Staunässe vertragen. Sie brauchen im Vergleich zu anderem Balkongemüse auch wesentlich weniger Wasser.



VERMEIDE STAUNÄSSE

Beim Einpflanzen in einen Topf oder Kübel ist es enorm wichtig, dass der Topf am Boden Löcher hat. Überschüssiges Wasser und Regenwasser muss abfließen können. Ansonsten bildet sich Staunässe, die Wurzeln bekommen keinen Sauerstoff und sterben ab. Die Blätter sehen dann gelb oder braun aus.



BENUTZE HOCHWERTIGE PFLANZERDE

Qualitativ minderwertige Pflanzerde hat keine gute Wasserführung und die Wurzeln können sich nicht optimal entwickeln. Schlechte Pflanzerde bekommst du später nur sehr schwer ausgetauscht. Besser gleich hochwertiges Substrat aus dem Gartenfachhandel verwenden.



LAGE, LAGE, LAGE!

Beim Auspflanzen ins Beet ist der richtige Standort sehr wichtig! Beachte dazu die Angaben auf dem Etikett deiner Pflanze. Ist er gefunden, solltest du deine Pflanzen langsam an die Außentemperaturen gewöhnen. Dies gilt sowohl für heiße Sommertage als auch für kühle Nächte. Dazu die Pflanze ca. 2 Wochen an einen halbschattigen Ort stellen und ggf. mit etwas Vlies abdecken. Dann geht's ans Eingraben: Den Boden ca. 30 cm tief lockern und etwas Bio-Langzeitdünger einarbeiten. Die Pflanzen nur so tief einpflanzen, wie sie bereits im gelben Topf wachsen. Anschließend aus Erde einen kleinen, kreisförmigen Wall um die Pflanze formen und mit Wasser angießen.



MACH DEINE PFLANZE STARK!

Pflanzen können nur robust und gesund sein, wenn sie ausreichend Platz, Licht, Luft, Wasser und Dünger bekommen. Bei zu enger Bepflanzung kann die Luft nicht zirkulieren und die Bedingungen für Pilzkrankheiten sind günstig. Zu schattige Standorte führen dazu, dass die Pflanzen in die Höhe schießen und wenig Standkraft entwickeln. Zu wenig Dünger führt dazu, dass die Pflanzen kraftlos und klein bleiben. Zu viel Dünger hingegen macht sie schwammig und weich und damit anfällig für Krankheiten und Schädlinge.



UNGEBETENE GÄSTE

Gelegentlich bekommen Kräuter und Gemüsepflanzen Besuch von ungebeten Gästen. Bedenke, dass auch „Schädlinge“ ihren Platz und ihre Aufgaben im Ökosystem haben. Sie sollten nicht bekämpft, sondern ihr Auftreten in Grenzen gehalten werden. Oft reicht es vorbeugende Kulturmaßnahmen durchzuführen und Nützlinge im Garten zu fördern.



SORGE FÜR AUSREICHEND NÄHRSTOFFE

Besonders im Topf benötigen Gemüsepflanzen zur Fruchtbildung ausreichend Nährstoffe. Die Pflanzen „verhungern“ sonst, bekommen hellgrüne Blätter und bilden kaum und zu kleine Früchte. Bei Kräutern ist dies nicht zwingend erforderlich, aber auch nützlich.



KLEINE HELFER

Lebensraum für Nützlinge im Garten schaffen: Marienkäfer fressen Blattläuse. Igel, Spitzmäuse, Maulwürfe und Vögel fressen Schnecken. Tausendfüßler fressen Schneckeneier. Gegen Ameisen helfen Lavendel und Rainfarn. Blatt- und Blütläuse werden von Kapuzinerkresse abgefangen. Gegen Nematoden/Fadenwürmer/Älchen im Boden helfen Tagetes.

WEITERE TIPPS ZUR BESTIMMUNG, VERBEUGUNG UND BEKÄMPFUNG VON UNGEBETENEN GÄSTEN UND KRANKHEITEN FINDEST DU HIER:



— KRÄUTER-WÜRZWÜRFEL —

HERZHAFT, ASIATISCH ODER SÜSS

Für Kräuter-Würzwürfel

Zutaten:

Frische Blu-Wildkräuter
oder mediterrane Kräuter
(z.B. Blu-Oregano, Blu-Thymian,
Blu-Rosmarin oder Blu-Olivenkraut)

Für asiatische Würzwürfel

Zutaten:

Blu-Koriander
Blu-Thai-Basilikum
Blu-Zitronengras
Blu-Zitronen-Thymian
scharfe Thai-Chilis

Für süße Würzwürfel

Zutaten:

Blu-Zitronenmelisse
Blu-Orangen-Thymian
Blu-Zitronenverbene
Blu-Ananas-Salbei

Geht auch mit:



Blu-Zitronen-
Chili



Blu-Bananen-
Minze



Und so geht's:

Die frischen Kräuter ernten, kurz
abspülen und trocken schütteln.
Alle Kräuter mit etwas Wasser fein
zerkleinern und in Eiswürfelformen
gefrieren. Danach in Gefrierbeutel
umfüllen und zum Kochen einzeln
entnehmen. Die asiatischen Würz-
würfel mit Thai-Chili separat in
kleinen Beuteln einfrieren. Lecker
sind auch die süßen Würfel für
Tee, Süßspeisen oder frischen
Obstsalat.

— ZITRONENVERBENE-GURKENWASSER —

ERFRISCHEND ZITRONIG

Und so geht's:

Mini-Snack-Gurken und 3-4 Stiele
Zitronenverbene/Zitronenmelisse
waschen. Die Gurken ganz fein
raspeln – das setzt verstärkt das
Silizium frei – und zusammen mit
den Kräutern in einen Glaskrug
füllen. Anschließend mit stillem
oder sprudelndem Wasser auffüllen
und mindestens zwei Stunden
ziehen lassen.

Tipp: Für zusätzliche Vitalstoffe,
kann alternativ auch grüner Tee
statt Wasser verwendet werden.
Dieser sollte vorher aufgesetzt
werden und vollständig abgekühlt
sein.

Für 1 Liter

Zutaten:

1l Wasser
2-3 Blu-Mini-Snack-Gurken
Blu-Zitronenverbene oder:
Blu-Zitronenmelisse
Alternativ:
1l grüner Tee



MEHR REZEPTE UND TIPPS ZUR PFLEGE
FINDEST DU AUF [BLU-SCHMECKT.DE](https://www.blu-schmeckt.de)



GIBT'S BEI DEINEM GÄRTNER!



Blu-Blumen GbR · 33449 Langenberg · info@Blu-schmeckt.de · www.Blu-schmeckt.de
Service-Fax: 05248 609471

Besuch uns auf

