



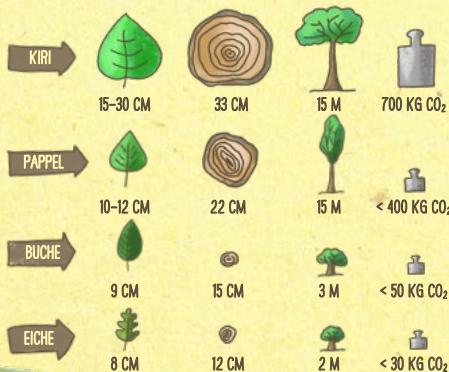
— DAS —  
**BLUNIVERSUM**

# DER SCHNELLST WACHSENDE BAUM EUROPAS

Der Blu CO<sub>2</sub>-Klimabaum ist der schnellst wachsende Baum Europas und kann dadurch viermal so viel klimaschädliches CO<sub>2</sub> aufnehmen wie Buchen oder Eichen. Dieses CO<sub>2</sub> 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 bis 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.

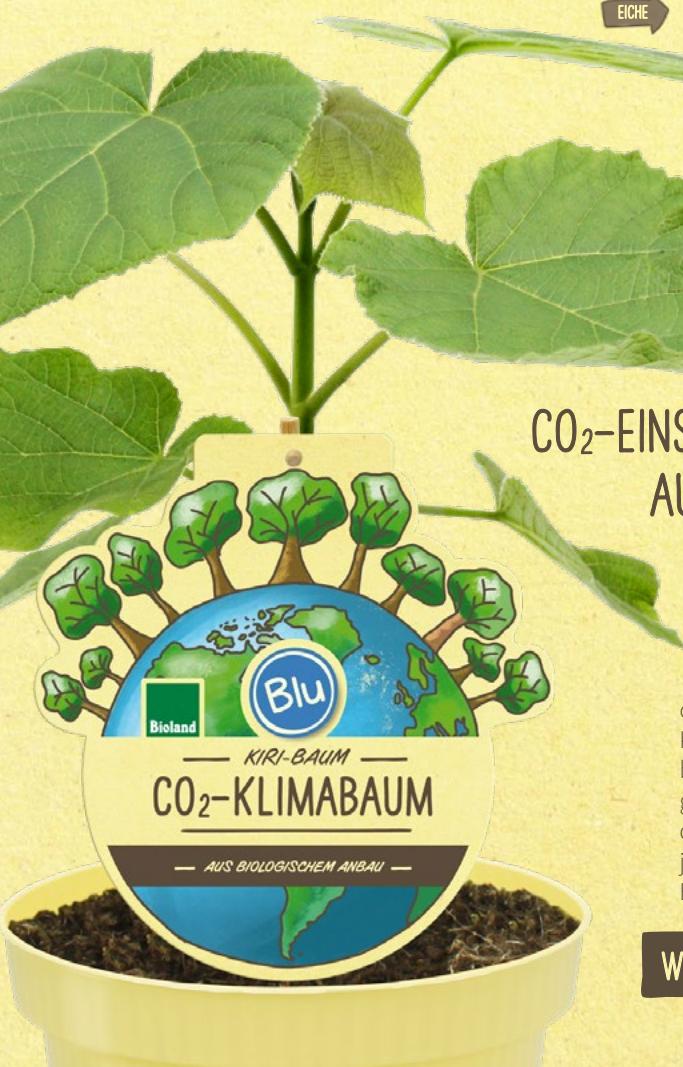
## WACHSTUMSVERGLEICH UND CO<sub>2</sub>-AUFNAHME NACH 10 – 12 JAHREN:



HIER GEHTS ZUR CO<sub>2</sub>-KЛИMABAUM WEBSITE!



## CO<sub>2</sub>-EINSPARUNGEN EINFACH AUSRECHNEN LASSEN!



Einen Blu CO<sub>2</sub>-Klimabaum zu pflanzen macht noch mehr Spaß, wenn man weiß, wie viel er dem Klima wirklich bringt. Dafür haben wir den CO<sub>2</sub>-Rechner für dich entwickelt, der dir angibt, wie viel CO<sub>2</sub> 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](http://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

# KRÄUTER

ALOE VERA 'SWEET'	7
AUSTERNPFLANZE	7
BASILIKUM	
GRIECHISCHES BASILIKUM	8
PESTO-BASILIKUM	8
STRAUCH-BASILIKUM	9
THAI BASILIKUM	9
BIENENWEIDE	10
BLATTSENF	10
BLÜTEN ESSBAR	11
BRAHMI GEDÄCHTNIS-STÜTZE	11
BERG-BOHNENKRAUT	12
COLA-KRAUT	12
CURRYKRAUT	13
ESTRAGON	13
FUCHSIE ESSBAR	14
GYROS-KRAUT	15
KAPUZINERKRESSE	15
KAUGUMMISTRAUCH	16
KÄSEKRAUT	16
KORIANDER	17
KORIANDER VIETNAMEISCH	17
KRAUT DER UNSTERBLICHKEIT	18
LAUCH	
BÄRLAUCH	18
GARTEN-KNOFI	19
KNobi-GRAS	19
KNOBLAUCH	20
SCHNITTKNOBLAUCH	20
SCHNITTLAUCH	21
LIMO-PFLANZE	21
LORBEER	22
MAGGIKRAUT	22
MAJORAN	23
MEERFENCHEL	23
MEERRETTICH	24

MENTHOL-STRÄUSSCHEN	24
MINZE	
ANANAS-MINZE	25
ERDBEER-MINZE	25
GRAPEFRUIT-MINZE	26
HUGO COCKTAIL-MINZE	26
JAPANISCHE HEILMINZE	27
MANDARINEN-MINZE	27
ROKOKO-MINZE	28
SCHOKO-MINZE	28
TEE-MINZE MAROKKANISCH	29
OLIVENKRAUT	29
OREGANO	30
PERILLA ROTER SHISO	30
PILZKRAUT	31
PRICKELKNÖPFE	31
ROSMARIN	32
RUCOLA WASABI	32
RUCOLA WINTERHART	33
SALBEI	
ANANAS-SALBEI	33
ECHTER SALBEI	34
FRUCHT-SALBEI	34
MARZIPAN-SALBEI	35
PERUANISCHER SALBEI	35
PFEFFER-SALBEI	36
PFIRSICH-SALBEI	36
SALZKRAUT	37
SAUERAMPFER	37
SUPPENLIEBE	38
SÜSSKRAUT AZTEKISCHES	39
SÜSSKRAUT STEVIA	39
TAGETES LAKRITZ	40
TAGETES ZITRONE	40
TEE MONARDE	41
THYMIAN	

## KRÄUTER

GEWÜRZ-THYMIAN	41
ORANGEN-THYMIAN	42
OREGANO-THYMIAN	42
PFEFFER-THYMIAN	43
ROSEN-THYMIAN	44
WACHHOLDER	44
WALDMEISTER	45
WASABI	45
WILDKRÄUTER-MIX	46
ZIMT-AROMA	46
ZITRONENBLATT AUSTRALISCH	47
ZITRONENGRAS	48

## OBSST

ORANGENVERBENE	48
ZITRONENVERBENE	49
CANNABIS ZUCKERSTRAUCH	49
ARONIA VITAMINBEERE	51
BANANE ROT	51
BANANE WINTERHART	52
BITTER-ORANGE	52
BROMBEERE	53
CRANBERRY	53
FEIGE	54
GEWÜRZ-LIMETTE	54
HEIDELBEERE	55
HIMBEERE	55
MINI-KIWI	56
PAPAYA	56
ANDENBEERE	58
ARTISCHOCKE	58
AUBERGINE	59
BRAT-PEPERONI	60
CHILI	
BAUM-CHILI	61
BULLHORN-CHILI	61
FEUERKÜSSENCHEN	62
FLAMBÍOS	62

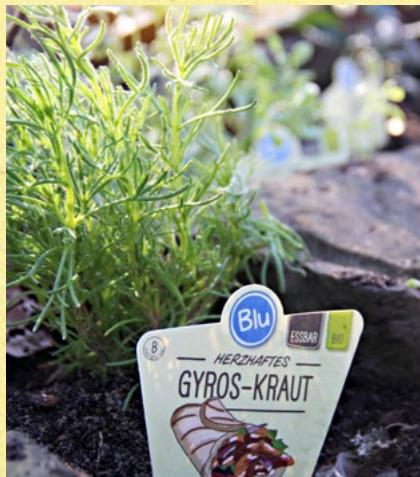
## GEMÜSE

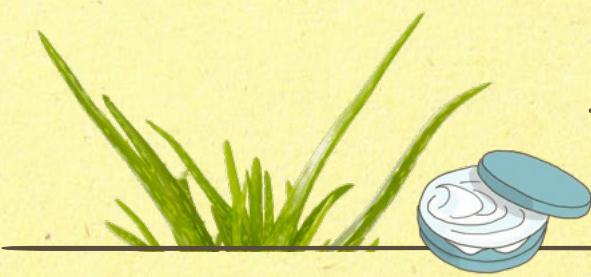
## GEMÜSE

JOE'S LONG CHILI	63
NASCHZIPFEL	63
SALSA-CHILI	64
SNACK-CHILI	64
SPRAL-CHILI	65
THAI-CHILI	65
TROPFEN-CHILI	66
ZITRONEN-CHILI	66
ZWERG-CHILI	67
EDAMAME	67
ERDNUSS	68
GURKE	
HEXENNASE GARTENGURKE	69
MEXIKANISCHE MINIGURKE	69
MINI-SNACK-GURKE	70
WEISSE GURKE	71
ZITRONENGURKE	71
KÜRBIS BALKON-HOKKAIDO	72
MALABAR-SPINAT	72
MANGO-MELONE	73
MELONENBIRNE PEPINO	74
PAPRIKA	74
SPARDEL-ERBSE	75
SPITZPAPRIKA	75
SÜSSKARTOFFEL	76
TOMATE	
BALKONIA	76
BUSCHTOMATE	77
CHERRYTOMATE	78
DARK TOM	78
MINI-TOM	79
NASCHTOMATE	79
SALAT-TOMATE	80
WASSERMELONE MINI	80
ZUCCHINI	81
ZUCKERERBSE	81



# — AROMATISCHE — KRÄUTER

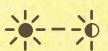




'SWEET'

# 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. Bisher wurden schon über 200 verschiedene Inhaltsstoffe (Enzyme, Vitamine und Mineralstoffe) im Blatt der Aloe vera nachgewiesen. Die Aloe vera 'Sweet' ist die weltweit einzige Sorte, die nur sehr wenig von dem Bitterstoff Aloin produziert.



↑ 25 – 30 CM

ZIMMERPFLANZE

**VERWENDUNG:** 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. Wir bezeichnen die Aloe vera auch gerne als "Badezimmer-Pflanze". In dem Raumklima fühlt sie sich wohl und sie steht dann immer griffbereit für die gewünschte Anwendung auf der Haut.

**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.



## MARITIME AUSTERN-PFLANZE

**MERTENIA MARITIMA:** Feinschmecker lieben sie – Austern! Diesen ganz besonderen Geschmack gibt es nun auch ohne "Knacken" und "Glibber". Die samtgrünen, fast sukkulentartigen Blätter und auch die blauen Glockenblüten der Austernpflanze haben ein sehr delikat maritimes Aroma, das an eine Mischung aus Austern, Champignons und Meeresfrüchte erinnert. Heimisch ist sie an Nordeuropas Küstenregionen wie z. B. in Irland und Schottland. Für einen besseren Geschmack der Blätter, gelegentlich etwas Kochsalz in die Erde streuen. Alleine im Topf anbauen!



↑ 25 CM

WINTERHART

**VERWENDUNG:** Die Blätter nur frisch verwenden, in heißem Wasser verlieren sie ihre Farbe und das intensive Muschel-Aroma. Die Blüten sind ebenfalls essbar.

**PFLEGE:** Die Austern-Pflanze bevorzugt sandigen und humusreichen Boden mit guter Wasserdurchlässigkeit. Ab und zu eine Prise Kochsalz als Dünger dem Gießwasser zufügen. Deshalb die Austern-Pflanze unbedingt im Kübel anbauen, da andere Pflanzen um sie herum kein Salz vertragen. Zudem ist sie dort sicherer vor Schnecken – denen schmeckt sie nämlich auch!

## PASTA MIT AUSTERN-PFLANZE

250g Spaghetti in Salzwasser kochen. Eine Handvoll frische Blätter der Austern-Pflanze waschen und in feine Streifen schneiden. Pasta abgießen, mit den Blättern bestreuen und etwas Olivenöl sowie frisch geriebenen Parmesan darüber geben.

# — 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.



↑ 20–30 CM

EINJÄHRIG

# — ORIGINAL PESTO-BASILIKUM



**OCIMUM BASILICUM:** Das bekannte „Pesto alla Genovese“ enthält in seiner Ursprungsform Basilikum vermengt 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.



↑ 30 CM

EINJÄHRIG

**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 mitkochten werden.

**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 KILIMAN. 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 angeflogen werden.



↑ 60 – 80 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

**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.



## — 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 Basilikumplantze. 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

**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.

# — BLÜHENDE — BIENENWEIDE



**PHACELIA, KORNBLUME, RINGELBLUME, 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 Borretsch ist für jedes Leckermäulchen etwas dabei. Im Sommer fangen sie an zu blühen und wenn die Bienen dann mal nicht hingucken, kannst auch du mit den Blüten der Korn-, Ringelblume und Borretsch einen Wildblütensalat zaubern. Der Tisch ist gedeckt!



↑ 30 – 50 CM

# — SCHARFER — BLATTSENF



**BRASSICA JUNCEA:** Die würzigen Blätter des Blattsenfs werden vorwiegend als Salatbeilage, auf Sandwiches, im Wok oder als essbare Deko am Tisch verwendet. Dieses senfig 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 senföl- oder kohlartig. Die Blätter können auch sanft gedünstet werden.



↑ 20 – 30 CM

EINJÄHRIG

**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!).

**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.



**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.



# — BUNTE — ESSBARE BLÜTEN

**VIOLA WITTROCKIANA:** Hallo bunte Blüten-Küche! Lust auf köstliches Konfetti in deiner Bowl? Egal ob im Salat, in kreativen Drinks, selbstgemachtem Wassereis, in Pancakes, Eiswürfeln oder deinem Lieblingsmüsli – Essbare Blüten machen sofort gute Laune und geben deinen Gerichten einen ganz besonderen süßlichen Geschmack. Auf jeden Fall die grünen Blattansätze mitessen, denn dort steckt der meiste Veilchen-Geschmack! Noch mehr bunte Ideen? Good news: Je häufiger du die Blüten erntest, desto schneller bilden sich neue Blüten nach!



↑ 20 - 30 CM

WINTERHART



# — GEDÄCHTNIS-STÜTZE — BRAHMI

**BACOPA MONNIERI:** Brahmi ist eine in West- und Mitteleuropa noch relativ unbekannte Pflanze, die häufig im Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin verwendet wird. Sie ist auch als Gedächtniskräut bekannt. Die Pflanze gedeiht in gut bewässerten Töpfen, da sie ursprünglich aus Marschlandschaften stammt. Ab Juni erscheinen kleine weiße Blüten.



↑ 10 - 15 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

**VERWENDUNG:** Brahmi ist die indische Bezeichnung für diese Pflanze. Sie wird dort seit ca. 3000 Jahren frisch als Tee aufgegossen und mit etwas Honig gesüßt. 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. In der Europäischen Union ist diese Pflanze leider nicht als Lebensmittel zugelassen bzw. noch nicht beantragt worden.

**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.



↑ 15 – 20 CM

WINTERHART

# — AROMATISCHES — COLA-KRAUT



**ARTEMISIA ABROTANUM VAR. MARITIMA:** Kinder lieben diese Pflanze. Das Cola-Kraut verströmt einen besonders intensiven Coladuft. Die robuste und pflegeleichte Staude, die im Sommer hübsche gelbe Blüten trägt, ist außerdem vielseitig verwertbar. Mit etwas Zitrone, Zucker und Wasser kann ein Cola-Kraut-Sirup gekocht werden aus dem später eine leckere Limonade wird.



↑ 60 – 100 CM

WINTERHART

**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 aufzubewahren.

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

**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.



## — DUFTENDES — CURRYKRAUT

**HELICHRYSUM ANGSTIFOLIA:** 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, in Speisen oder z. B. zur Herstellung einer Currykraut-Butter. Es 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

**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.



## — 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.



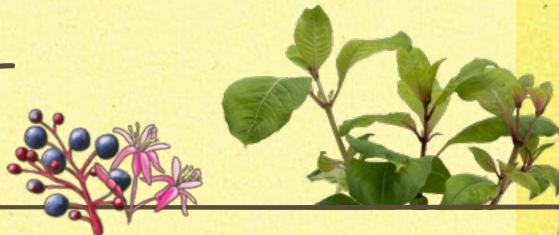
↑ 40 - 60 CM

WINTERHART

**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.

# — ESSBARE — FUCHSIE



**FUCHSIA ARBORESCENS:** Eine Fuchsie, die man naschen kann? Kein Scherz. Diese Sorte trägt pinke Blüten und violett-rote Beeren, die ein bisschen wie Blaubeeren schmecken: mild-süß, leicht säuerlich. Super für Obstsalat, Marmelade, Sirup, Cocktails oder direkt in den Mund. Auch die Blüten sind essbar und sehen auf Torten und Eis ziemlich großartig aus. (Nur Blätter und Stiele bleiben bitte Deko.) Im Frühjahr einmal mutig zurückschneiden – dann bedankt sie sich mit noch mehr Blüten und Beeren.



↑ 80 – 100 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS 10°C

## SALAT MIT FUCHSIEN-BEEREN MIT MALABARSPINAT UND KRÄUTERN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Geht auch mit:



Blu  
Feldsalat

### Und so geht's:

Rote Bete in Spalten schneiden, mit Olivenöl, Salz, Thymian und etwas Honig aufs Blech geben. Bei 200 °C 25–30 Minuten rösten, bis sie weich und karamellisiert ist. Malabarspinat waschen, Fuchsien-Beeren abtupfen, Zwiebeln, Kräuter und Walnüsse bereitstellen. Dressing: 1 TL Honig, 1 TL Dijon, 1 EL Apfelessig/Balsamico, 3 EL Olivenöl, Saft & Abrieb von  $\frac{1}{2}$  Orange oder Zitrone, Salz & Pfeffer verrühren. Malabarspinat in einer flachen Schale anrichten, Rote Bete und Fuchsien-Beeren darauf, mit Käse, Kräutern & Walnüssen toppen und Dressing drüberträufeln. Wow!

**VERWENDUNG:** Bildet viele Doldenbeeren für eine ertragreiche Ernte. Mild-süß bis leicht sauer, lecker für Salate, Marmelade, Sirup, Cocktails oder pur. Blüten essbar, ideal für Salate und Deko.

**PFLEGE:** Mag einen hellen, halbschattigen, vor Wind und Regen geschützten Standort im Kübel. Von Frühling bis Spätsommer regelmäßig düngen. Nicht winterhart – bei 10 °C überwintern und im Frühjahr zurückschneiden.



### Zutaten:

3 Handvoll Blu Malabarspinat  
1 Handvoll Beeren der Blu essbaren Fuchsie  
3 kleine Rote Bete, roh  
1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt  
2 EL Ziegenkäse oder Feta, zerbröseln  
1 Handvoll Walnüsse, leicht geröstet  
1 TL Honig oder Ahornsirup  
1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer  
2 Blätter Blu Zitronenverbene  
1 TL gehackter Blu Thymian  
3–4 Blätter Blu Minze  
3–4 Blätter Blu Basilikum  
1 TL gehackte Blu Petersilie

# — HERZHAFTES — GYROS-KRAUT



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



↑ 30–40 CM

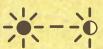
**WINTERHART**  
MIT WINTERSCHUTZ

**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. Steingärten oder noch besser in einen Kübel gepflanzt werden. Es ist nur bedingt frosthart, bis -5 °C, daher ist ein Winterschutz erforderlich!



**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.



↑ BIS 100 CM

**EINJÄHRIG**

# — GROSSE — KAPUZINERKRESSE

**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 herzhafte 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 POLYSTACHIA:** Der nach Minz-Kaugummi duftende Kaugummistrauch stammt ursprünglich aus Südamerika und wird auch oft argentinischer Minzstrauch genannt. Seine Blätter liefern exakt das Aroma der Wrigley Spearmint Kaugummis. William Wrigley gründete 1891 das heute weltweit größte Kaugummi Unternehmen, doch die Natur produziert dieses erfrischende Aroma schon lange vor ihm.



↑ BIS 150 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

# — HERZHAFTES — KÄSEKRAUT



**PAEDERIA LANUGINOSA:** Das Blu Käsekraut ist ein erstaunliches Kraut mit wunderbarem Käsegeschmack! Optimal also für alle Veggie-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. Bei uns ist es noch recht unbekannt und wartet auf kulinarische Experimente – denn Käse geht immer!



↑ 80 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

**VERWENDUNG:** Der Kaugummistrauch ist eng verwandt mit der Zitronenverbene und ist genau wie diese eine ausgezeichnete Teeflante. 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, wuchsig 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.



**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.



↑ 60 - 70 CM

EINJÄHRIG



**POLYGONUM ODOURATUM:** 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.



☀ - ☀

↑ 20 - 40 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

**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.

— VIETNAMEISCHER —

# KORIANDER

**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.

# — KRAUT DER — UNSTERBLICHKEIT



**GYNOSTEMMA PENTAPHYLLUM:** Das Kraut der Unsterblichkeit (Jiaogulan) ist ein schnell wachsendes, winterhartes Kraut, das als Hänge- u. Kletterpflanze ideal für Beet u. Kübel geeignet ist. Mit seinen Ranken kann es sich gut an Kletterhilfen festhalten und diese rasch mit feinen, frischgrünen Blättern überwachsen. Es ist eine Zierde im Garten, auf Balkon, Terrasse oder auch als Zimmerpflanze. Im Haus gehalten, ist die Pflanze immergrün. Der Name begründet sich mit der Herkunft des Krautes. Es stammt aus der chinesischen Provinz Guizhou in der ungewöhnlich viele 100-jährige Menschen leben.



↑ BIS 150 CM

WINTERHART

# — 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 übeln Nachgeschmack hinterlässt, ist nicht nur ein kleines Aromawunder sondern auch sehr gesund. Am besten baut man ihn selbst im Garten an, dann kommt es auch zu keiner gefährlichen Verwechslung mit dem Maiglöckchen.



↑ 20-30 CM

WINTERHART

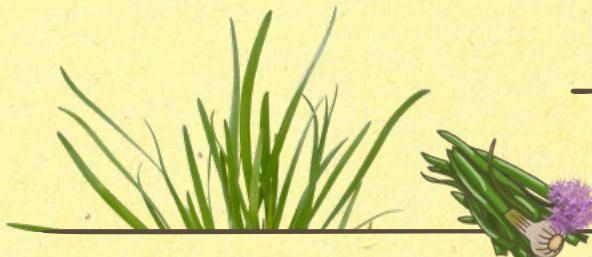
**VERWENDUNG:** Die dekorativen Blätter des Krautes der Unsterblichkeit enthalten Inhaltsstoffe, die denen von echtem Ginseng entsprechen. In China wird aus Jiaogulan schon seit langer Zeit ein wohlsmekender, erfrischender Tee mit süßlichem Geschmack zubereitet. Jiaogulan kann ideal an einem Rankgitter hochgeleitet oder dekorativ als Hängepflanze eingesetzt werden.

**PFLEGE:** Das Kraut der Unsterblichkeit ist mehrjährig und gilt bis -15°C als winterhart, wobei die Blätter oberirdisch zurückfrieren. Es ist sehr pflegeleicht, liebt humosen Boden und sollte immer leicht feucht gehalten werden.

**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!

**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.



↑ 30-50 CM

WINTERHART



**TULBAGHIA VIOLENCEA:** Für uns in der Gärtnerei ist es der ultimative Knoblauchersatz, z.B. klein gehackt in Salaten, Tsatziki oder einfach wie Schnittlauch auf dem Brot. Das Gute daran, nach dem Verzehr bleibt uns die unangenehme Knoblauchfahne erspart. Darauf hinaus können die Blätter zu einem Sud angezettet werden und vergrämen tierische Schädlinge wie Läuse von den Gartenpflanzen.

# — WÜRZIGES — KNOBI-GRAS

**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 Salatsoßen. 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

# — DELIZIOSER — 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.

# — SCHNITTIGER — SCHNITTKNOBLAUCH



**ALLIUM TUBerosum:** Was hat das Aroma von Knoblauch aber Halme wie Schnittlauch? Richtig: Schnittknoblauch! Und der liefert ordentlich Geschmack. Das Beste? Sein Knoblauch-Aroma sorgt für den extra Kick – ohne dass du Angst vor Knobi-Dunst haben musst! Von Juni bis September kannst du die würzigen Halme ernten. Ob in Guacamole, Dips, Salaten, auf Pasta oder im Rührei – Schnittknoblauch passt einfach überall. Und seine weißen Blüten glänzen als essbare Deko!



**VERWENDUNG:** Passt zu fast allem: in Butter, Quark, Dips, Pfannengerichten, Salaten, Suppen und mehr. Besser frisch verwenden, da beim Einfrieren Aroma verloren geht, oder als Pesto konservieren. Beim Ernten mindestens 10 cm stehen lassen für Nachwuchs. Blüten? Abschneiden und als duftende Deko nutzen!

**PFLEGE:** Sonnig bis halbschattig mag er's am liebsten und stellt keine großen Ansprüche an den Boden – Hauptsache keine Staunässe! Ideal für Kästen, Kübel oder Hochbeete. Im Winter zieht er sich draußen in den Boden zurück, aber im Haus lässt er sich sogar in der kalten Jahreszeit ernten.

# GARTEN

# SCHNITTLAUCH



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

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

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



↑ 20 - 30 CM

WINTERHART



# 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 gemütserhellende und wohlgeschmeckende Wirkung nachgesagt. Wie der Name schon sagt, eignen sich die Blätter ideal zur Herstellung einer frischen Limonade, aber auch ein sehr wohlgeschmeckender Tee lässt sich aus den frischen Blättern aufbrühen.

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



↑ 40 - 60 CM

WINTERHART

# — GEWÜRZ — LORBEER



**LARUS 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 Lorbeerkrantz. Im Römischen Reich hingegen erhielten die Lorbeerblätter eine andere Bedeutung. Wer als Sieger nach Rom zurückkehrte trug einen Lorbeerkrantz. Auch den Gewinnern bei Olympischen Spielen wurden später Lorbeerkränze aufgesetzt.



↑ 50 – 100 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

# — WÜRZIGES — MAGGIKRAUT



**LEVISTICUM OFFICINALE:** Die Maggi-Würze wurde am 8. Juni 1886 von Julius Maggi als preiswerter Ersatz für Fleischextrakt erfunden. Die Bezeichnung „Maggikraut“ für 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. Maggikraut sollte immer nur sparsam dosiert werden, da sonst der Eigengeschmack der jeweiligen Speise überdeckt wird.



↑ 100 – 150 CM

WINTERHART

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

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

**VERWENDUNG:** Maggikraut 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 Maggikraut sehr gut geeignet. Einfrieren und die Herstellung von Pesto ist auch gut möglich.

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

— DEFTIGER —

# MAJORAN



**MAJORANA HORTENSIS:** Majoran hat einen kräftigen, herhaft-würzigen Geschmack, der sich sehr gut für deftige Eintöpfe, Suppen, Gerichten mit Hülsenfrüchten, Pilzen oder zur Herstellung von vegetarischen Brotaufstrichen und Wurstwaren eignet. Die Blättchen immer vor der Blüte ernten, da sie nachher einen bitteren Beigeschmack entwickeln. Majoran lässt sich gut trocknen, da er dabei sein Aroma kaum verliert. Dafür ganze Stängel zu kleinen Sträußen binden und kopfüber an einem lufigen Ort aufhängen.



↑ 30 - 50 CM

EINJÄHRIG

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

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



**CRITHMUM MARITIMUM:** Meerfenchel ist etwas ganz Besonderes! Seine Blätter schmecken süßlich nach Fenchel, gleichzeitig etwas salzig. Aber auch zitronig frisch! Und irgendwie auch herb und würzig. Ein völlig neues Geschmackserlebnis! Er wächst an der europäischen Küste und liebt salziges Gießwasser. Daher unbedingt im Kübel anbauen! Er wird in der mediterranen Küche gegart wie Gemüse, sauer eingelegt, als Antipasti verwendet oder frisch auf in Olivenöl getränktes Brot gelegt. Seine gelben Blüten sind ein Schmaus für Bienen und Schmetterlinge.



↑ 40 - 60 CM

MEHRJÄHRIG  
MIT WINTERSCHUTZ

# SALZIGER MEERFENDEL

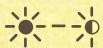
**VERWENDUNG:** Meerfenchel kannst du roh oder gegart genießen. In den Mittelmeerlanden wird er häufig sauer eingelegt, als Antipasti verwendet oder zu Fisch serviert. Er schmeckt in frischen Salaten, zu Fleisch und Reis, kann aber natürlich auch für viele andere Speisen verwendet werden. Hier kannst du richtig kreativ werden!

**PFLEGE:** Meerfenchel ist eine salzliebende Pflanze und daher solltest du alle 4–6 Wochen einen halben Teelöffel Kochsalz oben auf die Erde streuen. Du kannst sie gut zusammen mit anderen Meereskräutern wie z. B. Salzkraut anpflanzen. Die Ernte von Meerfenchel erfolgt von Juli bis September, wenn die Pflanze aktiv wächst. Schneide die zarten Triebe bis maximal fünf Zentimeter über dem Boden ab. Mit einer Abdeckung mit Mulch o.ä. ist er winterhart und mehrjährig.

# — SCHARFER — MEERRETTICH



**ARMORACIA RUSTICANA:** Wer kennt sie nicht: Meerrettich-Dips aus dem Supermarkt ... Doch hast du Meerrettich schon einmal frisch geerntet und gerieben probiert? Eine wahre Geschmacksexplosion inklusive Freudentränen! Er schmeckt aromatischer, erfrischend scharf und enthält sehr viele gesunde Vitamine und Mineralstoffe. Die Schärfe wirkt entzündungshemmend – der hohe Anteil an sekundären Pflanzenstoffen zellschützend. Ernten kannst du ihn von Oktober bis ins nächste Frühjahr, denn die Wurzel ist äußerst winterhart.



↑ 50 – 100 CM

WINTERHART

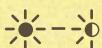
**VERWENDUNG:** Die Meerrettichwurzel wird frisch gerieben und schmeckt besonders gut zu Fisch- und Fleischgerichten. Zudem lässt sie sich sehr leicht zu einer herzhaften Soße verarbeiten, die Gemüse- und Kartoffelgerichten eine besondere Note verleiht. Angeschnittene Wurzelstücke in ein feuchtes Tuch einwickeln und im Kühlschrank aufbewahren. Dort sind sie dann ca. 2 Wochen haltbar. Junge Wurzeln können auch eingefroren werden.

**PFLEGE:** Die Meerrettichwurzel wird von Oktober bis Januar (nur in Monaten mit einem „r“) geerntet. Dazu das ganze Wurzelstück ausgraben, aber nur die große Hauptwurzel ernten. Die kleinen Seitenwurzeln sauber abbrechen und wieder 5 – 10 cm tief in die Erde einpflanzen. So bilden sich wieder neue Wurzeln für eine reichhaltige Ernte.

# — 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 Honigmyme genannt. In Australien oft als Dufhecke 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.



↑ 60 – 80 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

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

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

# — 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 geplückte Blätter sind besonders aromatisch und eignen sich für Desserts und Tees. Die Ananas-Minze wächst im Kübel, auf dem Balkon oder im Garten sowie als dekorative Dufthecke. Der Wuchs ist nicht so kräftig wie bei vielen anderen Minzarten.

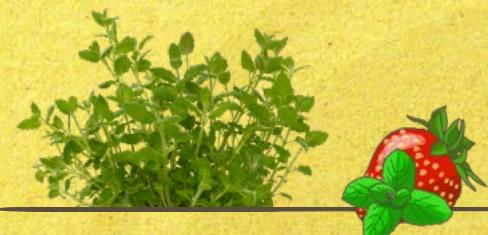


↑ 40-60 CM

WINTERHART

**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.



**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.



↑ 40-60 CM

WINTERHART

# — AROMATISCHE — ERDBEER-MINZE

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

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

# — FRUCHTIGE — 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 ausgesprettete Grapefruit oder aufgeschnittene Pampelmuse. Sie ist eine Bereicherung in dem vielfältigen Sortiment der Minzen. Besonders im Sommer ist sie ideal für erfrischende Getränke – mit oder ohne Alkohol. Sie wächst relativ kompakt und bildet keine übermäßigen Ausläufer.



↑ 40-60 CM

WINTERHART

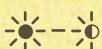
**VERWENDUNG:** Speziell für Obstsalate und Kompost werden die frischen, jungen Blätter als Dessertminze verwendet. Sie eignen sich auch gut als Dekorationselemente für Limonaden und Longdrinks. Zusätzlich passt die Grapefruit-Minze zu asiatischen Fischgerichten und dunklem Fleisch wo sich das zitronenfruchtige 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 Rhizomsperrre.

# — 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!



↑ 30-60 CM

WINTERHART

**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.

# 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 der Schläfen oder als Tee angewendet. Der hohe Mentholgehalt der Blätter wirkt wohltuend und entspannend.



40 - 60 CM

WINTERHART

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

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



**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 Mandarin-Minze ist eine nach Mandarinenschalen duftende Minzsorte. Sie hat einen frischen süß-herben Duft.



40 - 60 CM

WINTERHART

# SÜSS-HERBE MANDARINEN-MINZE

**VERWENDUNG:** Der frische und fruchtige Duft nach Mandarinenschalen 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 Mandarin-Minze ist mehrjährig, pflegeleicht und winterhart. Sie bevorzugt einen sonnigen bis halbschattigen Standort. Regelmäßiges Ernten fördert die Verzweigung.

— GESPRENKELTE —

# ROKOKO-MINZE



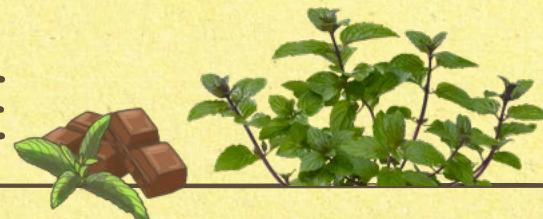
**MENTHA SUAVEOLENS CALIXTE:** „Calixte“ stammt von dem altgriechischen Wort Callisto und bedeutet „Die Schönste“. Kein Wunder, denn diese Minze ist eine echte Besonderheit! Ihre flauschigen Blätter sind fast weiß und haben vereinzelte kleine, grüne Sprenkel. Der Weißanteil überwiegt, was sehr selten im Pflanzenreich ist! Für eine Minze ist ihr Aroma eher süßlich, ähnlich der Nana-Minze, und eignet sich daher für orientalische Speisen, Tees, Smoothies, Drinks und eigentlich alles was ein außergewöhnliches Topping verdient.



↑ 30 – 40 CM

WINTERHART

# — 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.



↑ 30 – 50 CM

WINTERHART

**VERWENDUNG:** Die Rokoko-Minze ähnelt im Geschmack der Marokkanischen Tee-Minze. Sie schmeckt leicht süßlich und hat einen sehr geringen Mentholgehalt, deshalb eignet sie sich besonders gut für Tees und Kindertees. Hierfür sammelt man die Blätter meist im Juni bis Anfang Juli und trocknet die Minze an einem luftigen, nicht zu hellen Ort. Die Blätter sind dann bis zur Ernte im nächsten Jahr haltbar.

**PFLEGE:** Rokoko-Minze wächst eher flach, somit ist sie gut geeignet für Beet-Einfassungen und kleine Töpfe, Gefäße und Hochbeete.

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

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

## MINZ-LIKÖR

Ca. 300 g Blätter der Blu 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 dann durchfiltern. Fertig!

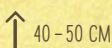


## — MAROKKANISCHE TEE-MINZE —

**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.



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



WINTERHART

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

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

## — WÜRZIGES OLIVENKRAUT —

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

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

# — 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

# — ROTER SHISO — PERILLA



**PERILLA FRUTESCENS:** Perilla, oft auch als Shiso oder Roter Shiso bekannt, ist ein in Asien häufig kultiviertes Gewürzkraut. Hier wird etwas Fleisch mit Reis und Sauce auf das frische Blatt gelegt und dann zusammen gegessen. Der exotische Geschmack ist schwer zu beschreiben und gleicht einer Mischung aus Sesam, Anis und Zimt. Beim Trocknen verlieren die Blätter leider viel Aroma. Das ätherische Perilla-Öl wird in der traditionellen chinesischen Medizin verwendet.



↑ 40-60 CM

EINJÄHRIG

**VERWENDUNG:** 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 Kartoffelgratin eignen sich Blätter und Blüten. Die Verwendbarkeit der Perilla in der Küche ist wirklich sehr vielfältig und spannend.

**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.



## — DELIKATES — PILZKRAUT

**RUNGIA KLOSSII:** Bei seinem Namen denkt man sofort an dichte Nadelwälder und vermoderndes Holz, doch das äußerlich an Basilikum erinnernde Pilzkraut ist ein Exot und stammt ursprünglich aus Papua-Neuguinea. Die Blätter des aromatischen Pilzkrautes sind jedoch wesentlich dicker als Basilikumblätter und ihr Geschmack erinnert an frische Champignons. Im Sommer bildet es kleine, hellblaue leuchtende, Blüten.

**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.



↑ 30 - 40 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



## — UNGLAUBLICHE — PRICKELKNÖPFE

**SPILANTHES OLERACEA:** Ein unglaubliches Erlebnis: 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 Kitzen, 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 Gefühl im Mund. Für einige Minuten ist der Mundraum leicht betäubt. In manchen Regionen wird dieser Effekt bei Zahnschmerzen genutzt.



↑ 20 - 30 CM

EINJÄHRIG

**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.

# — 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.



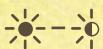
↑ 30–50 CM

WINTERHART  
MIT WINTERSCHUTZ

# — SCHARFER — WASABI-RUCOLA



**DILOTAXIS 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

**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 Apfelsegelée 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.

**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



**DIPIOTAXIS 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.



↑ 20 - 30 CM

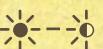
WINTERHART

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

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



**SALVIA RUTILANS:** Diese robuste und äußerst wüchsige Salbeiaart, 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.



↑ 60 - 120 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS— FRUCHTIGER —  
ANANAS-SALBEI

**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.

# — 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.



↑ 60 - 80 CM

WINTERHART

# — 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.



↑ 60 - 100 CM

Mehrjähig  
im Haus

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

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

## — 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.



↑ 30 – 50 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



**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 tief-violetten fast schwarzen Blüten. Die Blätter duften sehr frisch-fruchtig nach Eukalyptus und Apfel. Etwas ganz außergewöhnliches bei dieser Salbeiart sind die schwarzwioletten Blüten. Man kann sie sogar essen. Blüten abzupfen und genießen – lecker!



↑ 40 – 60 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

**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 Teeplanze zu verwenden.

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

## — PERUANISCHER — SALBEI

**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.

# — SCHARFER — PFEFFER-SALBEI



**SALVIA ULIGINOSA:** Pfeffer-Salbei ist ziemlich cool! Die Blüten und Blätter sehen nicht nur schön aus, sondern haben's auch ordentlich in sich! Erst schmecken sie recht mild, aber dann nach ca. 30 Sekunden merkt man eine ordentlich pfeffrige Schärfe auf der Zunge. Pfeffer-Salbei wird übrigens auch „Hummelschaukel“ genannt. Im Sommer wachsen lange, aufrechte Triebe an denen himmelblaue Blüten stehen. Die Hummeln sitzen auf den feinen Blüten, saugen den Pollen und Nektar und bringen dabei die Triebe zum Schwingen. Woohoo!



↑ 90 CM

WINTERHART

# — LIEBLICHER — PFIRSICH-SALBEI



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



↑ 30 - 40 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

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

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



## — 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!



↑ 30 CM

EINJÄHRIG



## — ROTBLÄTTIGER — 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.



↑ 20–30 CM

WINTERHART

**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.

## — BOUILLON-PFLANZE —

# SUPPENLIEBE



**CORDIA VERBENACEA:** Riech mal dran! Brühwürfel-Aroma direkt vom Strauch! Die Blu Suppenliebe sieht unscheinbar aus, aber in der Küche ist sie ein absoluter Geschmacks-Ninja. Einfach ein paar Blätter mitkochen (und vor dem Servieren wieder rausfischen) – schon bekommen Suppen oder Eintöpfe einen kräftigen „Oha, was ist DAS denn?“-Pfiff. Mag's warm und immer schön feucht. Nur keinen Frost! Im Winter ab ins Haus – und im Herbst gern mal 'nen kleinen Friseurtermin für extra buschigen Wuchs.



60 - 100 CM

**MEHRJÄHRIG**  
IM HAUS

### — RAMENSUPPE — MIT SUPPENLIEBE, ZUCCHINI UND SPINAT

Für 4 Personen

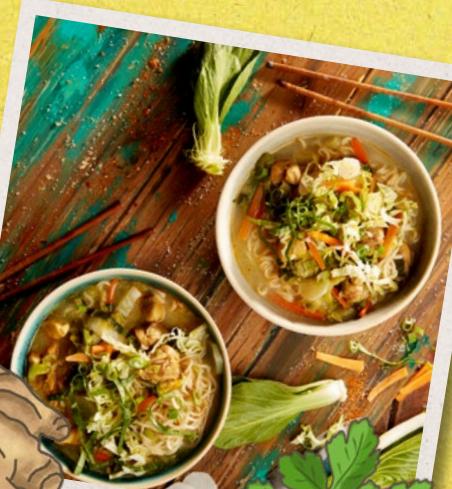
Geht auch mit:

Blu Maggikraut

Blu Thai-Chili

#### Zutaten:

2 Portionen Ramen-Nudeln (instant oder frisch)  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 TL Sojasauce  
1 TL Sesamöl  
1 EL Miso (optional, aber Mega-Umami)  
1 Blu Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 Stück Ingwer (2 cm), fein gerieben  
1 kleine Karotte  
1 Handvoll Blu Malabarspinat oder Pak Choi  
1 kleine Blu Zucchini, in dünnen Scheiben  
1 Frühlingszwiebel, in Ringe  
etwas Blu Chili, fein gehackt  
1 TL Blu Koriandergrün, grob gezupft  
1 TL Blu Zitronengras, fein gehackt  
3-4 Blätter Blu Suppenliebe



#### Und so geht's:

Brühe aufkochen und die Suppenliebe-Blätter mitziehen lassen. Ingwer, Knoblauch, Sojasauce und optional Miso einrühren, 2 Minuten köcheln. Karotte, Zucchini und Spinat dazu – nur 3-4 Minuten, damit alles schön crunchy bleibt. Ramen separat kochen, in Schüsseln verteilen, heiße Brühe samt Gemüse drübergießen. Suppenliebe-Blätter raus, frische Kräuter drauf, etwas Chili – fertig, wow!





## — 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. In Südamerika wird es als traditionelles Süßungsmittel für den eher bitter schmeckenden Mate-Tee verwendet. Dort kommen auch die noch jungen Blütenknospen und Blätter zum Einsatz.

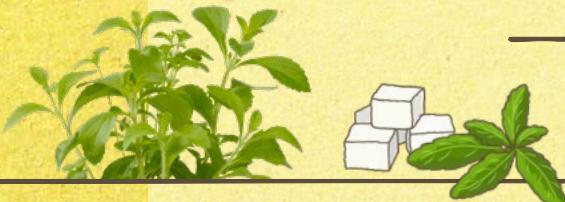


↑ 20–30 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

**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.

**PFLEGE:** Die Pflanze wächst kriechend, wird ca. 20–30 cm hoch und macht meterlange Ranken. Daraus 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.



↑ 30–50 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

**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 abknicken. 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 und ein „Muss“ für jeden Lakritz-Liebhaber. Die Inhaltsstoffe der Blätter überraschen mit einem sehr intensiven Anis-Lakritz-Aroma. Übrigens, das schwarze Lakritz aus dem Süßigkeitenregal wird aus der Süßholzpflanze gewonnen, nicht aus der Lakritz-Tagetes. Ab Oktober zeigen sich kleine unscheinbare weiße Blüten.



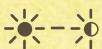
↑ 20 - 40 CM

EINJÄHRIG

# — 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 orangegelben 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.



↑ 20 - 30 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

**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.



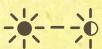
**VERWENDUNG:** Die Blätter als auch die Blüten der Zitronen-Tagetes sind essbar und haben einen zitronig-minzigen Duft. Sie schmecken als Salat-Beigabe, in Desserts oder einfach so zwischendurch interessant süßlich.

**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.



## — PINK — TEE MONARDE

**MONARDA DIDYMIA:** Ihre pürpurfarbenen Blüten verwandeln heißes Wasser in einen einmalig pinkfarbenen zitronig-herben Tee, der ein bisschen an Earl Grey erinnert. Gut gekühlt schmeckt er zitronig-frisch und lässt so manch überzuckerte Limonade ganz schön im Sommerregen stehen! Schon die Ureinwohner Nordamerikas nutzten die Monarde zur Herstellung des heute bekannten Oswego-Tees. Die Blätter haben einen thymianähnlichen Geschmack und können dementsprechend verwendet und getrocknet werden.



↑ 80 - 90 CM

WINTERHART

**VERWENDUNG:** Um den typischen Oswego-Tee zuzubereiten, einfach zwei Teelöffel frische oder getrocknete Blätter und Blüten mit kochendem Wasser übergießen und maximal 8-10 Minuten ziehen lassen. Auch lecker als Kaltgetränk, dafür einfach gut abkühlen lassen und mit Eisswürfeln auffüllen. Die essbaren Blüten eignen sich zudem hervorragend als Topping von süßen und herzhaften Speisen. Die Blätter können auch gut getrocknet zum Würzen wie Thymian verwendet werden.

**PFLEGE:** Monarde stammt ursprünglich aus Nordamerika aus der Prärie und ist daher sehr anspruchslos und somit pflegeleicht. Sie ist winterhart und mehrjährig, bevorzugt einen sonnigen bis halbschattigen Standort und mag keine Staunässe. Gelbe Triebe im Herbst zurückschneiden, dann treibt sie im neuen Jahr wieder schön 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 reißen. Provenzalische Kochrezepte kann man sich ohne Thymian kaum vorstellen. Thymian passt ideal zu Knoblauch, Oliven, Auberginen, Tomaten, Paprika und Zucchini. Eine weitere Stärke liegt in seiner heilsamen Wirkung auf die Atmungsorgane.



↑ 20 CM

WINTERHART

**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, rosaarabene Blüten. Im Duft- und Kräutergarten ist er eine echte Besonderheit und wahre Gaumenfreude. Sein intensives Aroma wird gerade an besonders warmen und sonnigen Tagen verstömt. Es lädt zum Kochen und Experimentieren ein. Das fruchtige, balsamische Aroma ist sehr intensiv.



↑ 15 – 20 CM

WINTERHART

**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.

# — WÜRZIGER — OREGANO-THYMIAN



**THYMUS SPECIES:** Oregano oder Thymian? Dieser hier sagt einfach: beides! Der Oregano-Thymian ist die Sorte, die sich nicht entscheiden möchte – und genau darum so genial schmeckt. Aromatisch wie Oregano, mit einem Hauch Thymian und perfekt für alles, was nach Mittelmeer ruft. Die Blätter sind zwar klein, aber vom Aroma richtig groß. Bienen und Schmetterlinge feiern die Blüten – und deine Kräuterbutter übrigens auch. Regelmäßig ernten hält ihn schön kompakt.



↑ 15 – 25 CM

WINTERHART

**VERWENDUNG:** Würzig-pfeffrig wie Oregano, mit einem Hauch Thymian. Perfekt für Pizza, Pasta, mediterranes Gemüse, Fleisch, Fisch sowie Dips und Kräuterbutter. Getrocknet wird das Aroma noch intensiver und länger haltbar.

**PFLEGE:** Der Oregano-Thymian ist eine robuste, sonnenliebende Pflanze, die warme Standorte bevorzugt. In sandig-kiesigem, gut drainiertem Boden fühlt sie sich am wohlsten, denn Trockenheit steckt sie deutlich besser weg als Staunässe. Für einen kompakten, schönen Wuchs empfiehlt sich regelmäßiges Ernten sowie ein Rückschnitt nach der Blüte. Die Pflanze ist mehrjährig und winterhart, sollte bei starkem Frost jedoch mit etwas Vlies geschützt werden.

# — EROBEER-MOJITOS —

MIT KRÄUTER-KICK!

Für 2 Gläser

**Zutaten:**

6-8 reife Blu Erdbeeren, in Stücke  
 4-6 Zweige frischer Blu Thymian  
 (Blu Orangen-Thymian oder  
 Blu Pfeffer-Thymian)  
 2 Blätter Blu Zitronenverbene  
 1 Blatt Blu Zitronenmelisse  
 1 Limette (Saft + 2-3 Scheiben)  
 2 TL Rohrzucker oder 1 TL Honig  
 6-8 Blätter Blu Minze  
 80 ml weißer Rum  
 Eiswürfel  
 Sprudelwasser



**Und so geht's:**

Erdbeeren, Zucker, Thymian, Minze, Verbene und Melisse im Glas leicht andrücken - nur Duft lösen, nicht zermatschen. Limettensaft und ein paar Scheiben dazu, kurz rühren. Gläser mit Eis füllen, Rum drauf, einmal umrühren. Mit sprudelndem Mineralwasser topfen und mit Thymianzweigen & Erdbeeren garnieren. Cheers!



# — SCHARFER — PFEFFER-THYMIAN

**THYMUS PIPERELLA:** Pfeffer? Thymian? Warum entscheiden, wenn man beides haben kann! Dieser würzig-pfeffrige Mini-Strauß hat mehr Wumms als normaler Thymian – und zeigt's dir schon beim ersten Blatt. Also bitte mit Gefühl dosieren. Dafür hebt er jedes Gericht auf „Wow“-Niveau: von Grillkäse über Spaghetti bis zur Paella. Selbst Ofenkartoffeln sagen: „Uuuuh!“ Die Blüten in Rosa bis Violett lieben Bienen und Co., und im Garten macht er sich als Bodendecker mindestens genauso gut wie in deiner Küche.



30 - 40 CM

WINTERHART

**VERWENDUNG:** Der Pfeffer-Thymian hat ein intensives Aroma und sollte sparsam eingesetzt werden. Er verfeinert Fisch, Fleisch, Soßen, Ofenkartoffeln, Grillkäse, Bruschetta, Pasta und sogar Paella. Im Garten ist er zudem ein unkomplizierter Bodendecker mit einer bienenfreundlichen Blüte.

**PFLEGE:** Wie alle Thymiane liebt auch der Pfeffer-Thymian warme, sonnige Plätze. Nässe mag er nicht und gedeiht deshalb besonders gut im Stein-garten. Insgesamt ist er sehr robust und wächst auch problemlos im Kübel. Winterhart ist er ebenfalls, sollte bei starkem Frost jedoch mit Vlies geschützt werden.

# — DUFTENDER — ROSEN-THYMIAN



**THYMUS SSP.:** Der Blu Rosen-Thymian duftet tatsächlich intensiv süßlich nach Rosen – das typische Thymian-Aroma ist überhaupt nicht vorhanden! Er passt daher gut zu vielen orientalischen Speisen, Fleisch- oder Wildgerichten. Rosen-Thymian eignet sich hervorragend überall da, wo man sonst Rosenblätter oder Rosenwasser verwenden würde, ob in Desserts, Tees oder Drinks. Mit seinen rosafarbenen Blüten sieht er dazu auch noch ziemlich hübsch aus. Oder verwende ihn als Raumduft im Räucherstövchen. Love is in the air!



↑ 25 CM

WINTERHART

# — GRILL — WACHHOLDER



**JUNIPERUS COMMUNIS 'MEYER':** Ein Wachholderstrauch 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 Wachholderzweige 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. Wachholderbeeren 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 Wachholderbeeren gewürzt.



↑ BIS 150 CM

WINTERHART

**VERWENDUNG:** Die intensiv blumige Note des Rosen-Thymians eignet sich ideal als Ersatz für Rosenblüten und Rosenwasser beim Kochen und Backen. Er passt perfekt zu süßen Speisen wie Apfelkuchen oder Marmeladen, bishin zu herhaften Gerichten wie Lammrücken oder Eintöpfen. Auch ein blumig-feiner Tee lässt sich aus den Blättern und Blüten aufgießen. Auf speziellen Räucherstövchen verräuchert erfüllt er den Raum mit einem feinen Rosenduft.

**PFLEGE:** Rosen-Thymian ist winterhart und mehrjährig. Er bevorzugt einen sonnigen, trockenen Standort mit gut durchlässigem Boden. Er hat einen kompakt aufrechten Wuchs und ist sehr robust. Je regelmäßiger die frischen Triebe geschnitten werden, desto buschiger wird sein Wuchs.

**VERWENDUNG:** Beim Grillen einfach einige Wachholderzweige 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. Wachholderbeeren 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 Wachholderbeeren 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 welkem 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. Und natürlich der berühmte Wackelpudding mit Waldmeisteraroma. Einfach köstlich - ohne Waldmeister geht es nicht.



↑ 15 - 20 CM

WINTERHART



## — ECHTER — WASABI

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

○ SCHATTEN

↑ 20 - 30 CM

WINTERHART  
MIT WINTERSCHUTZ

**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 Pilzerkrankungen auf den Blättern und Blattstiel. 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.

# — FANTASTISCHER — WILDKRÄUTER-MIX



**SPITZWEGERICHT, RUCOLA, LÖWENZAHN, SAUERAMPFER, BRONZEFENCHEL:** 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.



↑ 60-80 CM

WINTERHART

**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, Sauerampfer & 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.

# — 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 gemahlenen Samen hergestellt und überwiegend in Weihnachtsgebäck und Glühwein verwendet. Bei arabischem Mokka wird Kardamom in das Kaffeeepulver gemischt.



↑ 30-60 CM

ZIMMERPFLANZE

**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.

# — AUSTRALISCHES —

# ZITRONENBLATT



**PLECTRANTHUS SPECIES:** G'day from Down Under! Die Heimat dieser super flauschigen Pflanze liegt am anderen Ende der Welt, ihre neue Heimat sicherlich bald in deinem Beet! Ihre weich behaarten, dickfleischigen, bis zu handgroßen Blätter riechen und schmecken unglaublich intensiv nach Zitrone! Je nach Alter der Blätter kann eine Nuance Minze oder fruchtiges Aroma dabei sein. Perfekt zur Herstellung von eigenem Eistee, Sirup, im Drink, Salat oder Dessert – die kulinarische Krönung ist definitiv Zitronenblatt auf Cheesecake! Aussi-Style!



↑ 50 - 100 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



## Zutaten:

### Für den Boden

250 g Butterkekse  
120 g geschmolzene Butter

### Für die Cheesecake-Creme

600 g Frischkäse  
200 g Schmand  
150 g Zucker  
3 Eier  
Saft & Abrieb von  
2 Bio-Zitronen  
1 EL Speisestärke  
3-4 Blätter Blu Austr.  
Zitronenblatt

### Für das Lemon Curd

3 Eigelb  
80 g Zucker  
2 EL Butter  
Saft von 2 Zitronen  
1 TL Abrieb  
Optional: 1 Blatt Blu Austr.  
Zitronenblatt mitziehen  
lassen

### Für die Baiserhaube

3 Eiweiß  
150 g Zucker  
1 TL Zitronensaft

**VERWENDUNG:** Blätter abzupfen oder ganze Triebe mit einem sauberen Messer abschneiden. Frisch verwendet entfalten sie ihr volles Aroma. Sie eignen sich zur Herstellung eines zitronig frischen Eistees oder Tees, von Sirup, zur Verfeinerung in Marmeladen und Gelees, im Salat, für herzhafte wie auch süße Speisen oder einfach so zum Naschen. Geerntete Blätter sind lange haltbar, dafür kühl lagern. Auch zum Einfrieren geeignet. Zur Trocknung eignen sich die Blätter weniger, da sie dann schnell ihr Aroma verlieren.

**PFLEGE:** Das Australische Zitronenblatt bevorzugt einen nährstoffreichen Boden, der nicht austrocknen sollte. In einem Kübel im Haus überwintern bei über 15 Grad. Im Frühjahr kräftig zurückschneiden, dann wird der Wuchs buschiger.

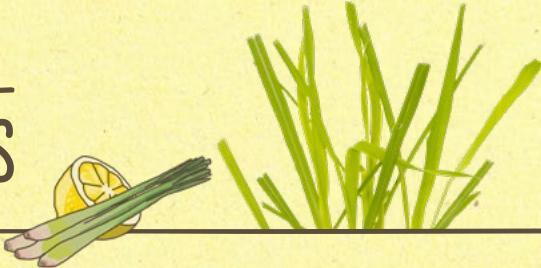
## — LEMON-CHEESECAKE —

MIT ZITRONENBLATT

### Und so geht's:

Boden: Kekse zerbröseln, mit Butter & Zitronenabrieb mischen, in die Form drücken, kalt stellen. Creme: Frischkäse, Schmand, Zucker, Eier, Stärke glatt rühren. Zitrone + fein gehackte Kräuter unterheben, auf den Boden geben. Bei 160 °C 45-55 Min. backen, komplett abkühlen lassen. Lemon Curd: Eigelb + Zucker verrühren, Zitrone dazu, überm Wasserbad cremig rühren, Butter einarbeiten. Auf den Cheesecake streichen. Topping: Eiweiß + Zucker überm Wasserbad erwärmen, steif schlagen, Zitrone rein, wolkig auftragen, mit etwas fein gehacktem Australischem Zitronenblatt bestreuen und kurz flambieren. Fertig – Zitronenraum deluxe.

# — INDISCHES — ZITRONENGRAS



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



↑ 80 - 120 CM

**MEHRJÄHRIG**  
IM HAUS

# — FRUCHTIGE — ORANGENVERBENE



**LIPPIA CITRIODORA:** Wenn du mal die Nase voll hast von den üblichen Verdächtigen wie Basilikum oder Minze, dann gönn dir eine Prise Orangenverbene. Einmal dran geschnuppert oder ein Blättchen auf die Zunge gelegt und – zack – liegst du irgendwo an einem tropischen Strand unter Palmen mit einem erstklassigen Cocktail in der Hand. Ihr Aroma ist besonders frisch und extrem fruchtig! Egal ob als erfrischende Cocktailzugabe im Sommer oder als Tee für kühle Wintertage – Orangenverbene holt die Sonne raus!



↑ 40 - 60 CM

**MEHRJÄHRIG**  
IM HAUS

**VERWENDUNG:** Die Orangenverbene ist eine Winterentwicklung der Zitronenverbene und wird genauso verwendet – super intensiv im Aroma mit garantierter Wow-Effekt!

**PFLEGE:** Sie steht am liebsten sonnig und freut sich, wenn ab und zu etwas Bio-Dünger in die Erde kommt. Regelmäßig ernten und Triebe zurückzuschneiden – so bleibt sie schön buschig. Da sie nicht winterhart ist, am besten im Kübel pflanzen und bei Temperaturen unter 10 Grad ins Haus holen. Drinnen dann hell und warm stellen und nur mäßig gießen.

# — ERFRISSCHENDE —

# 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.

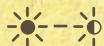


↑ 80 - 100 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



**RUBUS CHINGII VAR. SUAVISSIMUS:** Sieht aus wie echter Cannabis? Ätschibätsch – ist es aber nicht! Den Cannabis Zuckerstrauch kannst du völlig legal in unbegrenzter Zahl anpflanzen. Die Blätter haben keine berauschende Wirkung – wobei ... getrocknet und gerauht haben wir sie noch nicht. Dafür schmecken sie zuckersüß und können zu einem leckeren Tee aufgebrüht oder zum Süßen von Desserts und Getränken genutzt werden. Der Cannabis Zuckerstrauch ist eng verwandt mit der Brombeere und Himbeere, bildet jedoch keine Früchte. Aber tolle Blätter!



↑ ÜBER 2 M

WINTERHART

**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 überwintern werden. Die Pflanze verliert während der Überwinterung ihre Blätter teilweise oder sogar vollständig. Ein Rückschnitt des Strauchs ist empfehlenswert.

# — CANNABIS —

# ZUCKERSTRAUCH

**VERWENDUNG:** Die cannabisähnlichen Blätter kannst du hervorragend zum Süßen von Tee verwenden. Die Pflanze ist ein unerschöpflicher, natürlicher, kalorienfreier Süßstoff-Lieferant für Speisen und Getränke. Durch Trocknen können die Blätter haltbar gemacht werden. Die Triebe besitzen Stacheln, welche jedoch nicht sehr störend bei der Ernte sind.

**PFLEGE:** Der Zuckerstrauch bevorzugt einen sandigen, durchlässigen Boden. Sein aufrechter starker Wuchs ist gut schnittverträglich und treibt in kürzester Zeit aus den Blattachseln wieder aus. Neue Triebe wachsen jedes Jahr nach. Sie können im ersten Jahr bereits eine Höhe von weit über 2 m erreichen. Die Rüten folgen einem zweijährigen Wachstumszyklus und sterben danach ab. Das Cannabis-Zuckerblatt verliert im Winter seine Blätter, ist mehrjährig und winterhart – sogar ohne Winterschutz!



# — ARONIA —

# VITAMINBEERE



**ARONIA MELANOCARPA:** Die Aronia Vitaminbeere strotzt nur so vor hochwirksamen Inhaltsstoffen für uns Menschen. Ab Juli belohnt uns die Pflanze mit einer reichlichen Ernte. Eingefroren sind die Beeren lange haltbar. Für die Herstellung von gesundem Saft, Marmeladen und Dessertsaucen sind sie unverzichtbar. Im Winter lockt dann ein leckerer Aronia-Glühwein jeden hinter dem Ofen hervor.



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.



**ENSETE MAURELII:** Die rote Banane punktet mit ihren knalligen, roten Blattstielen und rot-grünen Blättern – ein echter Blickfang auf Terrasse oder Balkon! Als Kübelpflanze macht sie richtig was her und wächst im Jahr mal eben bis zu einem Meter in die Höhe. Nach 6 bis 8 Jahren gibt's dann die große Show: Riesige rote Blüten! Und rote Bananen? Leider Fehlanzeige. Aber keine Sorge, die Blätter kannst du perfekt zum Kochen nutzen – pack dein Gemüse mit Couscous oder Fisch rein und ab damit in den Dampf oder auf den Grill!



200 - 300 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

# — FANCY —

# ROTE BANANE

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

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

— WINTERHARTE —

# BANANE



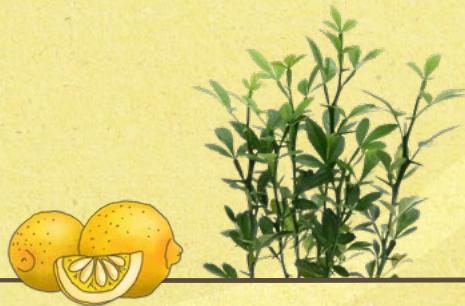
**MUSA BASJOO:** Weil die Banane einen weiten Weg bis nach Europa zurücklegen musste, lernten die Europäer die exotische Frucht erst vor ca. 100 Jahren kennen. Bevor sie zum Symbol westlichen Wohlstands wurde, hatte die Banane ein ganz anderes Image: Kinobesucher lachten über Ausrutscher auf achtlos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



↑ BIS 300 CM

WINTERHART

# 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 kugelrund, 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 Dreiläufigkeit eine besondere Optik.



100 - 250 CM

WINTERHART

**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.



## — ZWERG — BROMBEERE

**RUBUS FRUTICOSUS 'LITTLE BLACK PRINCE':**  
Die Blu Zwerp-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 brāmberi, 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!



↑ 70 – 100 CM

WINTERHART

**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 letztyährigen 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 letztyährigen Ruten im März zurückgeschnitten werden, desto mehr Früchte gibt es in der späten Erntesaison August/September an den frischen Trieben. Und je höher die letztyährigen Triebe belassen werden, desto mehr fruchtet sie an den Seitentrieben der alten Ruten. Sie ist selbstfruchtend.



## — GESUNDE — CRANBERRY

**VACCINIUM MACROCARPON:** Die Ureinwohner und Medizinhäner 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

**VERWENDUNG:** Roh schmecken die Cranberrys zwar sehr sauer, aber getrocknet oder gekocht ist die Cranberry eine wohlsmachende 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.

— 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.



↑ 100 – 150 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

# ZITRONIGE GEWÜRZ-LIMETTE



**CITRUS HYSTRIX:** Die Schale der Gewürz-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.



↑ BIS 120 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

**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.

— 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 verfärbten. 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!



↑ 80 - 100 CM

WINTERHART



**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!



↑ 80 CM

WINTERHART

**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 Topfballens 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.

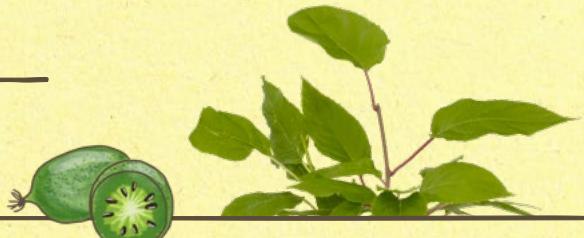
— FRUCHTIGE —

# HIMBEERE

**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.

# — SUPER-SÜSSE — MINI-KIWI



**ACTINIDIA ARGUTA 'ISSAI':** Mini-Kiwis kann man problemlos dort anbauen, wo das Klima für echte Kiwis zu rauh ist. Die Pflanze ist winterhart und hat wesentlich robusteres Laub. Mini-Kiwis werden oft an Fassaden wie Spalierobst kultiviert. Reife Früchte sind ca. 2-3 cm groß, geben auf Druck etwas nach, schmecken super süß und haben den typischen Kiwi-Geschmack. Sie können komplett mit Schale gegessen werden. Und das Beste: Diese Sorte benötigt – wie sonst bei Kiwis üblich – keine männliche Pflanze zur Befruchtung! Yeah!



↑ BIS 250 CM

WINTERHART

# — SAFTIGE — PAPAYA



**CARICA PAPAYA:** Die Papaya ist schon eine ziemlich coole Frucht ... pardon Beer! Schon als Pflanze sieht sie stylisch aus, mit ihrem geraden Stamm, an dem direkt die bis zu 500 g schweren Früchte reifen. Ihr Fruchtfleisch ist orange bis rosafarben und schmeckt nach einer Mischung aus Aprikosen, Melonen und Himbeeren. Im Inneren der Papaya befinden sich etliche schwarze Kerne, die sich einfach rauslöppeln lassen. Aber nicht wegschmeißen! Einfach trocknen und in eine Pfeffermühle geben, sie schmecken nämlich tatsächlich leicht pfeffrig.



↑ 160 - 200 CM

Mehrjährig  
IM HAUS

**VERWENDUNG:** Papayas sind dann reif, wenn sie außen gelb werden und eine ledrige Oberfläche bekommen. Die Frucht sollte auf Daumendruck leicht nachgeben. Unreife Früchte sind hingegen hart und grün. Das Fruchtfleisch lässt sich pur naschen oder zu Fruchtaufstrichen verarbeiten. Die Kerne haben eine leicht pfeffrige Note und können getrocknet in der Pfeffermühle als frisch gemahlener Pfefferersatz verwendet werden.

**PFLEGE:** Die Papayapflanze verträgt keine Staunässe, das Wasser muss unbedingt abfließen können. Sie benötigt volle Sonne, sollte jedoch am Anfang langsam daran gewöhnt werden. Die Pflanze im Herbst ins Haus stellen und möglichst hell mit wenig Wasser bei mindestens 10 °C überwintern. Im Winter verliert sie dann alle Blätter, die im Frühjahr neu spritzen.



# — 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 Kaps 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!



↑ BIS 150 CM

EINJÄHRIG

**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.

**PFLEGE:** 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 SCOLYMBUS:** 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 auch sehr gesund.



↑ 100 – 120 CM

EINJÄHRIG

**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. Unserem Gaumen ist sie besonders aus der mediterranen Küche bestens bekannt.

**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.

## — GEGRILLTE AUBERGINE —

MIT LINSEN, PESTO &amp; TOMATEN



## Für das Linsen-Topping

- 150 g rote Linsen
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Blu Salat-Tomate, fein gewürfelt
- 1 Stück Ingwer (1-2 cm), fein gerieben
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Sojasauce oder etwas Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 TL Blu Koriander
- 1 TL Blu Minze

Und so geht's:

Auberginen halbieren, kreuzweise einschneiden und mit Olivenöl, Honig, Zitrone, Salz & Pfeffer einreiben. Auf dem Grill oder bei 220 °C im Ofen 20-25 Minuten rösten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Sesam drüber. Linsen in wenig Wasser ca. 10-12 Minuten weich kochen, abgießen. Zwiebel, Karotte und Ingwer in Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark kurz karamellisieren, Linsen einrühren. Mit Sojasauce, Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginen auf Teller, Linsenragout großzügig darüber, mit Kräutern, Tomaten, Zitronenabrieb oder Chili toppen - fertig.

Für 4 Portionen

## Zutaten:

- 2 mittelgroße Blu Auberginen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig oder Agave (für leichte Karamellnote)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Sesam oder Schwarzkümmel
- Salz & Pfeffer



**SOLANUM MELONGENA:** Die Aubergine bildet bauchige, violettfarbene Früchte. Gekocht, gebraten oder gegrillt kommt ihr cremig, buttriges Aroma richtig zur Geltung. Ihr attraktives Blattwerk ist purpurrot und damit ein echter Hingucker auf Terrasse und Balkon. Die Aubergine stammt aus dem tropischen Indien und China und mag es daher gerne warm. Achte darauf, dass du ihr ein sonniges Plätzchen gibst und sie ausreichend düngst und gießt, damit sie pralle Früchte bildet.



↑ 80 - 100 CM

EINJÄHRIG

— MILDE —  
AUBERGINE

**VERWENDUNG:** Die Blu Aubergine bildet pralle, bauchige Früchte und hat 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 harmoniert mit nahezu jeder anderen Zutat.

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

# — PIMIENTOS — BRAT-PEPERONI



**CAPSICUM ANNUUM:** Ein Biss – und schon fühlt es sich an wie Spanien. Die kleinen grünen Brat-Peperoni sind jung besonders aromatisch und mild, mit zunehmendem Alter werden sie schärfere und später rot. In der Küche sind sie echte Tapas-Helden: in Olivenöl anbraten und salzen, auf den Grill legen oder mit Feta, Reis oder Frischkäse füllen. Aber aufgepasst: Auch wenn sie meist mild sind – hin und wieder steckt eine kleine Chili-Diva dazwischen. Bäm!



↑ 40 - 80 CM

EINJÄHRIG



**VERWENDUNG:** Wie der Name schon sagt, ist die Brat-Peperoni ideal zum Braten. Auf dem Grill entfaltet sie ein besonders intensives Aroma. Oder ganz klassisch als Tapas: in Olivenöl anbraten und mit Meersalz bestreuen. Gefüllt mit Frischkäse, Reis oder Feta wird sie zum perfekten Snack. Die meisten Früchte schmecken mild und leicht süßlich – aber hin und wieder überrascht eine mit etwas mehr Schärfe.

**PFLEGE:** Die Brat-Peperoni liebt einen sonnigen, warmen, geschützten Platz – auch im Kübel oder Hochbeet. Gleichmäßig feucht halten und ab Juni alle 1-2 Wochen düngen. Ernte: Ende Juli bis September. Junge grüne Früchte sind am mildesten und aromatischsten.



## HÄHNCHEN-PIMENTOS-SPIESSE MIT CHORIZO AUF FLADENBROT

Für 4 Portionen



Und so geht's:

Hähnchen in die Marinade geben und 20-30 Minuten baden lassen. Dann abwechselnd aufspießen: Hähnchen - Chorizo - Brat-Peperoni - Zwiebel - Paprika. Etwa 10 Minuten grillen und schön drehen, bis die Brat-Peperonis richtig blistig sind. Fladen mit Olivenöl, Thymian und Sesam einreiben und kurz auf den Grill oder in die Pfanne - wird weich, warm und duftet himmlisch. Fladen auf den Teller, Spieße drauf, mit frischen Kräutern und etwas Zitronenabrieb toppen.

### Marinade

- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL Paprika edelsüß oder geräuchert
- 1 Blu Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Chili
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Thymian
- 1 TL Rosmarin

### Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrust
- 150 g Chorizo
- 8-10 Blu Brat-Peperoni
- 1 rote Zwiebel
- 1 Blu Paprika, in Stücke
- Olivenöl zum Grillen





**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

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



SCHÄRFEGRAD



**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

EINJÄHRIG



SCHÄRFEGRAD

## — EXOTISCHER — BAUM-CHILI

**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 Bäum-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

**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 küsselfenden Mund und gab mit ihrem scharfen Aroma dem Blu-Feuerküschen seinen Namen. Es ist der scharfe Partner zu dem eher milden Blu-Naschzettel. Das Feuerküschen 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



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

**PFLEGE:** Für die Feuerküschen 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 Bodenünger 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 besteht 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



**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 Kräutergefäß 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 särfer. Die Chili Joe's Long ist die ideale Pflanze für Rekordjäger, aber auch für Anfänger, da sie kleine Pflegefehler verzeiht und reichlich Ertrag bringt.



↑ 120–140 CM

EINJÄHRIG



**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.



**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!



↑ 20–30 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



# — MILDER — NASCHZIPFEL

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

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

# — JOLOKIA — SALSA-CHILI



**CAPSICUM CHINENSE:** Eine der heißesten Chilis im Bluniversum! Mit ihren 100.000 Scoville aber trotzdem noch eine "milde" und äußerst fruchtige Sorte. Andere Jolokia-Typen erreichen bis zu 1 Mio. Scoville und zählen damit zu den schärfsten Chilis der Welt! Warum sind Chilis eigentlich so scharf? Wie immer: Vermehrung! Säugetiere würden durch ihr Kauen die Samen verletzen. Das in Chilis enthaltene Capsaicin sorgt für ordentlich Schärfe und schreckt sie daher ab. Anders bei Vögeln: sie kauen nicht und haben keinerlei Schärfeempfinden. Schlaue Natur!



↑ 50 - 60 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

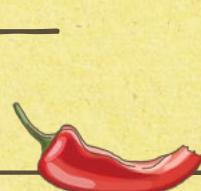


SCHÄRFEGRAD

**VERWENDUNG:** Mit ihrem fruchtig scharfen Aroma eignet sich diese Chili ideal zur Herstellung von feurigen Chutneys, Salsas, Dips und Saucen zu Tortillas, Wraps, Nachos oder Burger. Falls zu viele Früchte auf einmal erntereif sind, können sie durch Einlegen, Räuchern oder Trocknen haltbar gemacht werden. Bitte beim Zubereiten Haushalts-Handschuhe tragen, schließlich wird aus der Jolokia auch das Pfefferspray zur Selbstverteidigung hergestellt.

**PFLEGE:** Die Pflanze ist mehrjährig, sollte aber im Haus überwintert werden. Einmal im Jahr Bio-Langzeitdünger in die Pflanzerde mischen und alle 2-3 Wochen Bio-Flüssigdünger dem Gießwasser beimischen. Die Ernte erfolgt ab Ende August.

# — 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.



↑ 40 - 60 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



SCHÄRFEGRAD

**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.



## — 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.



↑ 80 - 100 CM

EINJÄHRIG



SCHÄRFEGRAD

**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 scharfer sind sie. Die Erde muss nährstoffreich und durchlässig sein, am besten gleich bei der Pflanzung mit Hornmehl oder Kompost anreichern.



## — EXOTISCHE — THAI-CHILI

**CAPSICUM ANNUUM:** Die Thai-Chili ist eine besonders blühfreudige Sorte, heißt viiiiiiele Chilis! Mit 80.000 Scoville sind die scharfen Früchtchen allerdings nur mit erhöhter Vorsicht zu genießen. Die leuchtend rote Farbe der Chilis könnte man daher fast als Warnung verstehen: zum Snacken sind sie definitiv zu scharf! Getrocknet und dann in der Mühle gemahlen eignen sie sich jedoch hervorragend zur Herstellung von selbstgemachten Chiliflocken, die vor allem Bowls und Currys ordentlich anheizen.



↑ 30 - 50 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



SCHÄRFEGRAD

**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.

**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!



↑ 30 - 40 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



SCHÄRFEGRAD

**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 platziert 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.

# — '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.



↑ 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 Zwerch-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 Geschmacks-explosion. Am besten selber einmal ausprobieren!



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

### CHILI-ÖL

Chilischoten in feine Ringe schneiden, in eine saubere Flasche geben und mit Öl-venöl auffüllen. Flasche gut verschließen mindestens 3 Tage an einem dunklen Ort durchziehen lassen.



## — PROTEINREICHE — EDAMAME

**GLYCINE MAX:** Edamame sind in aller Munde. Zu Recht! Bekannt aus japanischen Restaurants und Sze-nevierteln, als köstliche Beilage sowie kalorienarmer und äußerst proteinreicher Snack, halten sie jetzt auch Einzug in dein Beet! Mit unglaublichen 40% Eiweiß sind die kleinen, grünen Bohnen ein echter Protein-booster! Edamame sind unreif geerntete Sojabohnen, die im Ganzen nur mit etwas Salz gegart werden und anschließend aus der Hülle befreit, gewürzt und zu Reis, Fisch, Currys oder einfach pur gesnackt werden. Bäm!



↑ 80–100 CM

EINJÄHRIG

**VERWENDUNG:** Traditionell werden Edamame als Vorspeise gesnackt. Dafür werden die ganzen Schoten 5–8 Minuten in Salzwasser gekocht, so bleibt ihre knackige Konsistenz erhalten. Anschließend die Bohnen aus der Hülse entfernen und mit grobem Meersalz, Chili, Knoblauch oder anderen Gewürzen verfeinern. Die Hülsen werden nicht mitgegessen, nur die Bohnen.

**PFLEGE:** Unter unseren klimatischen Bedingungen können die Pflanzen von April bis Oktober an einem geschützten, sonnigen Standort kultiviert werden. Erntezeit ist ab Ende August, dann sind die Hülsen bereits gut gefüllt, aber nicht ausgereift und platzen noch nicht auf. Edamame bevorzugen einen gut durchlässigen, nährstoffreichen Boden.

# — CRUNCHY — ERDNUSS



**ARACHIS HYPOGaea:** Botanisch gesehen ist die Erdnuss eigentlich gar keine richtige Nuss, sondern eine Hülsenfrucht! Sie steckt voller Eiweiß und liefert dazu noch reichlich B-Vitamine. Und das Beste: Man kann sie problemlos auch bei uns anbauen. An einem sonnigen, geschützten Plätzchen im Kübel mit lockrem, sandigem Boden fühlt sich die Erdnusspflanze pudelwohl. Gießen solltest du, wenn die Blätter schlapp machen. Fun Fact: Die Blüten bohren sich in den Boden und dort wachsen dann die beliebten Erdnüsse heran.



↑ 40-60 CM

EINJÄHRIG

**VERWENDUNG:** Ein paar frisch geerntete Erdnüsse kann man direkt roh probieren. Der Rest wird getrocknet: Erdnüsse mit Schale für ca. 20 Minuten bei 120-150 °C in den Ofen. Danach die Schale abmachen und die Nüsse mit dem roten Häutchen nochmal bei 160 °C für 5-10 Minuten rösten. Zum Schluss salzen und fertig.

**PFLEGE:** Die Erdnusspflanze braucht einen warmen, windgeschützten Platz (z.B. sonniger Balkon, Gewächshaus) und eine Bodentemperatur ab 18°C. Die Erde sollte eher trocken gehalten werden und nur gegossen werden, wenn die Blätter schlapp sind. Gelbe Blüten erscheinen 2-3 Wochen nach dem Pflanzen, bestäuben sich selbst und bohren sich dann in die Erde, wo die Nüsse reifen. Von Mai bis September dreimal Hornspäne einarbeiten. Geerntet wird, indem die ganze Pflanze im Oktober aus der Erde gezogen wird. Die Pflanze ist einjährig und kann nicht überwintern.

## — LOADED NACHOS — MIT ZIEGEKÄSE UND ERONÜSSEN

### Zutaten:

200 g Tortilla-Chips  
1 Avocado  
150 g Blu Mini-Tom  
60 g Jalapeños, eingelegt; Ringe  
2 Stängel Blu Koriander  
50 g Blu Erdnüsse (geröstet)  
Pfeffer  
3 EL Ziegenkäse, gerieben

### Geht auch mit:



Blu Mini-Tom



Blu Salsa-Chili



### Und so geht's:

Tortilla-Chips in eine Auflaufform geben. Backofen auf 180 °C vorheizen. Avocado halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die schwarzen Tomaten in Scheiben schneiden, Jalapeños abtropfen lassen. Koriander waschen und grob hacken. Die Erdnüsse aus der Schale befreien und im Backofen rösten, anschließend grob hacken. Alles auf den Nachos verteilen, pfeffern und mit Ziegenkäse bestreuen. 4-5 Minuten im Ofen erwärmen, bis der Käse schmilzt. Warm servieren.





## — 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.



↑ 60–80 CM

EINJÄHRIG

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

**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.



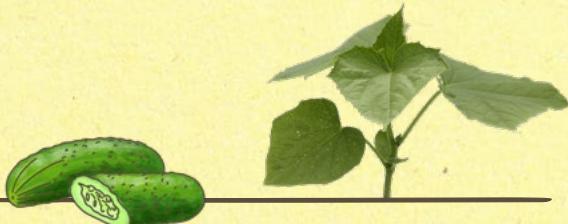
↑ BIS 200 CM

EINJÄHRIG

**VERWENDUNG:** Mexikanische Minigurken werden direkt von der Pflanze gesnackt 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:** Die Mini-Snack-Gurke ist ideal als erfrischender Snack in der Pausenbrotbox. Sie schmeckt sehr aromatisch und viel „gurkiger“ als die aalglatten Schlangengurken aus dem Supermarkt. Zudem ist sie sehr ertragreich und höchst tolerant gegenüber Mehltau. Du kannst sie somit besonders gut auf Terrasse oder Balkon anbauen oder, für noch bessere Erträge, in einem Gewächshaus. Um besonders schön geformte Gurken ernten zu können, solltest du eine Rankhilfe installieren und Früchte bei 20-25 cm Länge ernten.



↑ 100 - 180 CM

EINJÄHRIG

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

**PFLEGE:** Die Mini-Snack-Gurke ist ertragreich, robust und relativ mehltautolerant. Im Gewächshaus bringt sie die besten Ergebnisse, wächst aber auch gut auf Balkon und im Garten. Sie mag warmen, humosen, lockeren Boden und gleichmäßige Wassergaben – nicht zu kalt. Eine Rankhilfe sorgt für schön geformte Früchte.

## — THAILÄNDISCHER LAAB TUFU —

MIT WEISSE GURKE UND GERÖSTETEN KRÄUTERN

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: mittel

**Zutaten:**

- 2-3 Blu weiße Snack-Gurke
- 4 Blu Tropfen-Chilis
- 4 Stängel Blu Schnittknoblauch
- 6 Stängel Blu Koriandergrün
- 4 Stängel Blu Thai-Basilikum
- 4 Stängel Blu Rokkoko-Minze
- 4 Stängel Blu Zitronengras
- 8 große Blätter Blu Pflücksalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Tamarindensirup
- 1 TL Zucker, braun
- 10 g Galgant
- 200 g Tofu, fest
- 3 EL Rapsöl
- Salz

Geht auch mit:



Blu Asia-Salat



Blu Thai-Chili

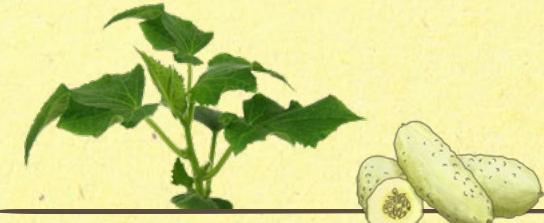
**Und so geht's:**

Gurke längs in dünne Scheiben schneiden, Salatblätter vom Strunk befreien und beides in Eiswasser legen. Für das Dressing Chili nach Belieben entkernen, in feine Ringe schneiden und mit Limettensaft, Tamarindensirup und Zucker verrühren. Zitronengras, Galgant und Knoblauch fein hacken und mit Koriander, Thai-Basilikum und Minze vorbereiten. Lauchzwiebeln schräg in feine Ringe schneiden.

Tofu zerkrümeln und in 2 EL Öl scharf anbraten, dann Zwiebeln und Gewürze dazugeben und 3 Minuten andünsten. Mit Salz abschmecken, Dressing drüber und gut mischen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kräuter kurz anbraten. Gurke und Salat abtropfen lassen, Tofumischung und Gurken auf Salatblättern anrichten, mit gerösteten Kräutern und Lauchzwiebeln bestreuen und servieren.



# — WEISSE — SNACK-GURKE



**CUCUMIS SATIVUS 'HONEY PLUS':** Vergiss langweilige, grüne Standard-Gurken – die weiße Snack-Gurke ist der neue Star in deinem Gemüsegarten! Mit ihren blassgrünen bis weißen Schale sieht sie nicht nur aus, als wäre sie direkt aus einem edlen Gemüseladen entflohen, sondern schmeckt auch noch sensationell. Bereits nach 40 Tagen bildet die Pflanze erntereife Früchte mit honigsüßem und knackig-frischem Geschmack. Und das Beste: Schälen kannst du dir sparen. Die Schale ist nämlich super-zart und kein bisschen bitter!

**VERWENDUNG:** Perfekt, um sie als Ganzes frisch zu essen oder als Snack zuzubereiten. Die helle Schale bleibt dran – einfach reinbeißen! Dünn geschnitten macht sie sich super im Salat und passt auch prima in eingelegte Varianten oder Gurkensalat.

**PFLEGE:** Die Pflanzen brauchen eine Kletterhilfe oder ein Strohband zum Hochleiten. Am wohlsten fühlt sie sich an einem warmen Platz im Gewächshaus oder im Kübel unter einem Abdach. Alle 2–3 Wochen Bio-Langzeitdünger verwenden.



↑ 180 – 220 CM

EINJÄHRIG



**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 Durstlöscher und können, ähnlich wie ein Apfel, sogar mit Schale verzehrt werden.

# — ERFRISCHENDE — ZITRONENGURKE

**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 zwischen durch. 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.



↑ BIS 200 CM

EINJÄHRIG

# — KÜRBIS — BALKON-HOKKAIDO



**CUCURBITA MAXIMA:** Vorbei sind die Zeiten als für den Kürbisanbau noch der halbe Garten herhalten 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 Reisnusskürbis. Zu uns nach Deutschland hat er es erst vor ca. 20 Jahren geschafft. Jetzt ist er unser Kürbisliebling!



↑ 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 Nachtfrösten 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 m<sup>2</sup> Platz – mit einer Rankhilfe an der Wand kannst du etwas Platz sparen, dann wächst sie daran hoch. Die zwiebelförmigen Früchte erreichen bis zur Ernte im August bis Oktober ein Gewicht von ca. 0,5 bis 1,5 Kilogramm.

# — RANKENDER — MALABAR-SPINAT



**BASELLA ALBA VAR. RUBRA:** Rapunzel unter den Spinatsorten! Die roten Triebe können bis zu 6 Meter lang werden und die Blätter handgroß! Malabar-Spinat wächst sehr schnell und eignet sich daher optimal als Sichtschutz an einem Rankgitter. Er liebt Sonne und mag es kuschelig warm, daher auch erst auspflanzen, wenn kein Nachtfrost mehr zu erwarten ist. Blätter, Blüten und Triebspitzen sind essbar und schmecken leicht säuerlich. Nur kurz andünsten oder roh im Salat verzehren: Köstlich! Du kriegst nicht genug davon? Nachschub rankt bereits!



↑ 4 - 6 M

EINJÄHRIG

**VERWENDUNG:** Zum Garen der dickfleischigen Blätter reicht es, sie mit kochendem Wasser zu übergießen. Zum Andicken von Saucen einfach ein Blatt mitkochen. Gekocht kann man Malabar Spinat wie gewöhnlichen Spinat tiefkühlen. Die Blätter lassen sich zudem gut trocknen und als Tee verwenden. Den sehr intensiven roten, geschmacksneutralen Saft der Blätter und Samen kann man als Lebensmittelfarbe für Gebäck verwenden.

**PFLEGE:** In unseren Breitengraden ist der Malabar-Spinat nur einjährig, und nicht frostbeständig. Er mag einen warmen, geschützten und sonnigen Standort. Da er sehr wüchsig ist, benötigt er eine Kletterhilfe oder ein Rankgerüst, kann aber auch in Hängetöpfen oder am Rand von Hochbeeten gepflanzt werden. Alle 3-4 Wochen etwas Langzeitdünger in die Erde einarbeiten.

## GEFÜLLTE NUDELROLLEN MIT KÜRBIS

## MIT KÄSE UND TOMATENSAUCE

Für 4 Portionen

## Zutaten:

## Für die Nudelrollen

- 10-12 Lasagneplatten
- 400 g Blu Hokkaido, würfeln
- 150 g Ricotta oder Frischkäse
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Muskat

## Kräuter in der Füllung

- 1 TL Blu Thymian
- 2 TL Blu Basilikum
- 1 TL Blu Petersilie



## Für die Tomatensauce

- 1 Dose gehackte Tomaten (oder frisch gehackte)
- 1 Blu Knoblauchzehe
- 1 TL Tomatenmark
- ½ TL Zucker
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

## Und so geht's:

Kürbiswürfel mit Zwiebel in Olivenöl anbraten, 5-10 Minuten weich dünsten. Mit Ricotta, Parmesan, Salz, Pfeffer & Muskat mischen, frische Kräuter unterheben. Sauce: Knoblauch anschwitzen, Tomaten, Tomatenmark, Zucker, Salz & Pfeffer zugeben, 10 Minuten köcheln. Rollen: Lasagneplatten kochen (falls nötig), 2-3 EL Füllung daraufstreichen, zu kleinen Cannelloni aufrollen. Backen: Etwas Sauce in die Form, Rollen rein, mit Sauce bedecken. Bei 180 °C ca. 25 Minuten backen. Finish: Mit Kräutern, Zitronenabrieb und Parmesan toppen. Fertig - cozy und lecker!

— 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!



↑ 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 holen 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.



↑ 60–100 CM

EINJÄHRIG

# — 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!



↑ 80–120 CM

EINJÄHRIG

**VERWENDUNG:** Nur wirklich reife Pepinos ernsten. 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 (ausgezieren).

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

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



## — WUNDERSAME — SPARGEL-ERBSE

**LOTUS TETRAGONOLOBUS:** Zugegeben: Spargel-Erbse klingt etwas merkwürdig. Ist sie auch! Die Hülsenfrucht sieht optisch einer Erbsenschote ziemlich ähnlich, wäre da nicht diese 3D-Form mit ihren welligen Rändern. Noch verrückter wird's beim Geschmack: Sie schmeckt nämlich nach Spargel! Alle Teile der Spargel-Erbse sind essbar – die Hülsen mit den Erbsen, die Blätter und Triebe und auch die samig roten Blüten, die sie den ganzen Sommer überträgt. Man dünstet oder brät sie wie Gemüse, oder isst sie roh als knackige Salatbeigabe.



↑ 30 – 40 CM

EINJÄHRIG

**VERWENDUNG:** Die Schoten der Spargel-Erbse brät man als Ganzes wie Zuckerschoten oder gibt sie in Suppen und Currys. Auch die jungen Triebe mit den Blättern können als Gemüse gedünstet und z.B. in Teigtaschen gefüllt werden. In ca. 1 cm lange Stücke geschnitten sind die rohen Hülsen ein Hingucker auf Salat. Die Spargel-Erbse gilt in England und Asien schon jetzt als Delikatesse!

**PFLEGE:** Die Spargel-Erbse ist ideal als Zwischenpflanzung zu Gurken, Zucchini, Tomaten und Chilis. Sie mag feuchten, humus- und kalkreichen Boden und sammelt als Leguminose Stickstoff im Boden. Junge, grüne Hülsen (ca. 4 cm) können nach 6–8 Wochen geerntet werden, und von Juli bis September wachsen ständig neue Schoten nach.



## — 'CONORED' — SPITZPAPRIKA

**CAPSICUM ANNUUM 'CONORED':** Spitzpaprika ist wegen ihres supersüßen Geschmacks eine der beliebtesten Paprikasorten! Aufgrund ihrer länglichen Form lässt sie sich gut füllen, aber auch im Ganzen grillen. Dazu die Paprika mit etwas Olivenöl bestreichen und solange auf dem Grill wenden, bis die Haut Blasen wirft – dann lässt diese sich einfach abziehen. Die Blu Spitzpaprika 'Conored' ist eine sehr ertragreiche Sorte, die bis zu 30 Früchte bildet. Die Früchte färben sich von Grün nach Rot, werden ca. 22 cm lang und sind erst im knallroten Zustand voll ausgereift.



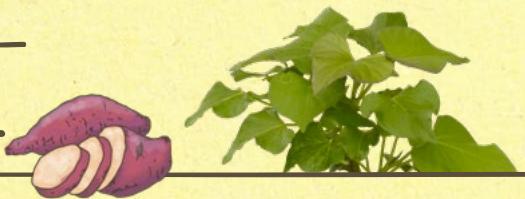
↑ 60 – 80 CM

EINJÄHRIG

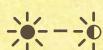
**VERWENDUNG:** Spitzpaprika hat ein fruchtig-süßes Aroma und schmeckt roh sehr gut, eignet sich aber auch hervorragend für Ofengemüse und zum Überbacken. Rund ums Mittelmeer füllt man Spitzpaprika gern mit würzigem Hackfleisch, Schafskäse oder Fisch. Anschließend werden die gefüllten Schoten in Olivenöl gebraten oder in Brühe gegart.

**PFLEGE:** Die Spitzpaprika benötigt einen warmen, geschützten Standort. Je wärmer desto besser! Im Sommer täglich gießen und alle 2–3 Wochen mit Bio-Düngergranulat oder Bio-Flüssigdünger versorgen. Sobald die Pflanze Früchte bildet, sollte sie mit einem Stab gestützt werden.

# — 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!



↑ 30 CM

EINJÄHRIG

# — KOMPAKTE — TOMATE BALKONIA



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



↑ CA 150 CM

EINJÄHRIG

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

# SÜßKARTOFFEL-TOASTIES

MIT TOMATEN UND FRISCHKÄSE

für 2-3 Portionen

Zutaten:

1 große Blu Süßkartoffel  
 150 g körniger Frischkäse  
 3-4 Blu Cherrytomaten  
 oder 1 große  
 Blu Salat-Tomate  
 1 TL Olivenöl  
 Salz & Pfeffer  
 1 TL Blu Oregano-Thymian  
 oder 1 TL gehackte  
 Blu Zitronenverbene

Geht auch mit:



Blu Dark Tom



Blu Wasabi-Rucola

Und so geht's:

Süßkartoffel in 1 cm Scheiben schneiden und 2-3 Runden im Toaster oder Kontaktgrill rösten - bis sie weich und leicht gebräunt sind (ja, das funktioniert wirklich!). Alternativ: 200 °C, 12-15 Min. im Ofen. Körnigen Frischkäse mit Salz, Pfeffer & etwas Olivenöl verrühren, Kräuter unterheben. Tomaten würfeln/halbieren, mit Salz, Pfeffer & Zitrone abschmecken. Süßkartoffel-Toasties mit Frischkäse bestreichen, Tomaten drauf, Kräuter drüber - fertig.



## KOMPAKTE BUSCHTOMATE

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

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

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



↑ 60 CM

EINJÄHRIG

# — 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.



↑ 60 CM

EINJÄHRIG

**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 Blattachseln herausknipsen.

# — SCHWARZE TOMATE — DARK TOM



**LYCOPERSICON ESCULENTUM L.:** Wenn Batman eine Tomate im Garten hätte, dann wäre es definitiv die „Dark Tom“. Diese kleine Cocktailltomate ist ein echter Hingucker und überzeugt mit einem Geschmack, der dich umhaut! Anfangs noch unscheinbar grün, verwandelt sie sich durch die Sonne in eine faszinierende schwarz-rote Frucht. Die sonnenbeschienene Seite wird tiefschwarz, die andere bleibt rot. Der Geschmack? Eine perfekte Mischung aus süßem Rot und würzigem Schwarz – wie eine reife Pflaume mit einem Hauch Zimt. Klingt edel? Ist es auch!



☀ - ☀

↑ BIS 250 CM

EINJÄHRIG

**VERWENDUNG:** Die Früchte sind super als Snack, im Salat oder auf Pizza. Probier doch mal ein Crumble mit dieser fantastischen Tomate – richtig lecker!

**PFLEGE:** Dank ihrer Resistenz gegen Kraut- und Braunfäule braucht die Blu Dark Tom im Garten keine Überdachung. Sie lässt sich auch prima in einem großen Kübel anbauen. Ein sonniges Plätzchen, gutes Substrat aus dem Fachhandel und regelmäßig ein bisschen Bio-Dünger sind ideal – Tomaten haben schließlich ordentlich Hunger!



## — TOMATE — MINI TOM

**LYCOPERSICON ESCULENTUM L.:** Die Blu Mi-ni-Tom Tomate hat einen äußerst kompakten Wuchs und bildet viele kleine, rote Früchtchen, 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!



↑ 30 - 40 CM

EINJÄHRIG



**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 ausgegeizt werden. Um Pilzkrankheiten zu vermeiden sollten Tomaten nur im Bodenbereich gewässert werden, so dass kein Wasser auf die Blätter kommt.

## — 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.



↑ 30 - 50 CM

EINJÄHRIG

**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 gleichmäßig feucht halten und einmal die Woche mit etwas Dünger versorgen.

### TOMATEN-PAPRIKA-KONFITÜRE

Für 6 Gläser (je 200 ml) 750g Blu Naschtomaten, 500g Blu Paprika und 1 Blu Snack-Chili klein schneiden und zusammen in einem Topf mit 1 Tl Salz und etwas Pfeffer 8-10 Min. köcheln lassen. 500 g Gelierzucker (2:1) und den Saft von einer Limette hinzugeben. Alles unter Rühren 4 Min. sprudelnd kochen lassen, Gelierzucker durchführen und anschließend in sterile Gläser füllen.

# — 'ROSE CRUSH' — SALAT-TOMATE



**LYCOPERSICON ESCULENTUM L. 'ROSE CRUSH':** Die Blu Salat-Tomate trägt große, rosarote 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 herhaftes Aroma im Mund entsteht. Kurz gesagt: Sie schmeckt auch ohne Salz super!



↑ 150 – 200 CM

EINJÄHRIG

**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 „ausgeizten“ und somit den Ertrag erhöhen.

# — MINI — WASSERMELONE



**CITRULLUS LANATUS:** Die schwerste je geerntete Wassermelone soll 156 kg gewogen haben! Wow.... dagegen sind unsere von Blu Wassermelönchen! Mit ihrem kompakten Wuchs eignet sie sich perfekt um sie auf kleiner Fläche anzubauen. Die Früchte werden nur 2–3 kg schwer. Sie sind gefüllt mit süßem rotem Fruchtfleisch und nur wenigen kleinen Kernen. Die übrigens auch sehr gesund sind, also ruhig mal welche mitessen! Da die Wassermelone gleichzeitig Frucht und Gemüse ist, kann man sie auch herhaft zubereiten, z.B. als Salat mit Feta und Minze.



↑ 40 – 50 CM

EINJÄHRIG

**VERWENDUNG:** Die Blu Wassermelone wird frisch verzehrt und passt gut in Salate, zu Käse, in Getränken bis hin zu Desserts, wie z. B. einem Melonensorbet.

**PFLEGE:** Wassermelonen sind frostempfindlich und dürfen erst ab Mitte Mai ausgepflanzt werden. Sie lieben humusreichen Boden (Kompost untergraben). Die Erde feucht halten und alle 4–6 Wochen mit Langzeidünger versorgen. Die 'Little Darling' ist eine frühe, widerstandsfähige Sorte und nach 75–90 Tagen erntereif. Zum Überprüfen mit dem Fingerknöchel auf die Melonenschale klopfen. Ist der Klang dunkel und hohl, dann ist die Melone reif. Helle Klopf töne deuten auf Unreife hin. Zusätzlich sollte die Ablagefläche der Frucht gelblich und die Blätter um die Frucht herum ebenfalls leicht vergilbt sein. Sie kann breitflächig auf dem Boden wachsen oder wird an einer Schnur hochgeleitet. Dann muss die Frucht jedoch in einem Säckchen abgehängt werden, damit das Gewicht nicht die Triebe abknickt.



## — SCHMACKHAFTES — 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!



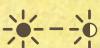
↑ 60 – 80 CM

EINJÄHRIG



## — 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.



↑ 80 – 120 CM

EINJÄHRIG

**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.

**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 ungebetenen 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 Schneckenreier. Gegen Ameisen helfen Lavendel und Rainfarn. Blatt- und Blutläuse werden von Kapuzinerkresse abgefangen. Gegen Nematoden/Fadenwürmer/Älchen im Boden helfen Tagetes.

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



## — MINI-CALZONI —

### MIT BUNTEM KRÄUTERSALAT

Und so geht's:

Zwiebel und Zucchini kurz anbraten, Tomaten würfeln und unterheben. Mit Ricotta, Parmesan und Basilikum mischen, salzen und pfeffern. Teig ausrollen, Kreise (ca. 10 cm) ausstechen, Füllung daraufgeben, zu Halbmonden falten und gut verschließen. Mit Olivenöl bestreichen und bei 200 °C 12-15 Minuten goldbraun backen. Wildkräuter waschen, trocken schütteln und mit Dressing kurz ziehen lassen. Mini-Calzoni heiß servieren, kalten Salat dazu - perfekte Kombi!

Für ca. 10-12 Mini-Calzoni

Zutaten:

Für die Calzoni:

1 Packung fertiger Pizzateig  
150 g Ricotta oder Mozzarella  
50 g Parmesan  
1 kleine Blu Zucchini, fein gewürfelt  
1 kleine Schalotte, gehackt  
4-5 Blu Cherrytomaten  
Blu Basilikum, gehackt  
Salz & Pfeffer  
1 EL Olivenöl

Für den Salat:

Blu Essbare Blüten  
Blu Wildkrätermix

Fürs Dressing:

1 TL Honig  
2 EL Olivenöl  
1 EL Balsamico  
Salz, Pfeffer

## — CHIA-KOKOS-PUDDING —

### MIT PAPAYA

Für 2-3 Portionen

Zutaten:

Für den Pudding:

4 EL Chiasamen  
300 ml Kokosmilch (oder  
halb Kokos, halb Pflanzenmilch)  
1 TL Ahornsirup o. Honig  
  
½ TL Vanille  
1 TL Zitronensaft  
  
Fürs Topping:  
½ Blu Papaya, gewürfelt  
2 EL Kokoschips, leicht  
angeröstet  
1 TL Limettensaft oder Zitrone  
Blu Orangenverbene

Und so geht's:

Kokosmilch, Süße, Vanille und Zitronensaft mischen. Chiasamen einrühren, 10 Minuten quellen lassen, nochmal gut rühren. Mindestens 3 Stunden oder über Nacht kalt stellen. Papaya schälen und würfeln, mit Limette/Zitrone mischen. Kokoschips in der Pfanne leicht anrösten. Pudding in Gläser füllen, Papaya und Kokoschips darauf. Orangenverbene fein hacken drüberstreuen.



MEHR REZEPTE UND TIPPS ZUR PFLEGE  
FINDEST DU AUF BLU-SCHMECKT.DE



GIBT'S BEI DEINEM GÄRTNER!



Bildnachweise: S. 14 ©StockFood / Schall, Ewgenija // S. 38 ©StockFood / PhotoCuisine // S. 43 ©StockFood / Eising Studio // S. 47 ©StockFood / Meliukh, Irina // S. 50 ©Adobe / vaitekune; ©Adobe / agephotography; ©Adobe / Sophon\_Nawit // S. 59 © StockFood / kleine Holthaus, Thorsten // S. 60 © StockFood / Immediate Media / Good Food // S. 68 ©StockFood / Suedfels, Thorsten // S. 70 ©StockFood / Suedfels, Thorsten // S. 73 ©StockFood / Schall, Ewgenija // S. 77 © StockFood / Gräfe & Unzer Verlag / Grossmann.Schuerle // S. 83 ©StockFood / StockFood Studios / Uta Gleiser Photography; ©StockFood / für ZS Verlag / Timmann, Claudia

Blu-Blumen GbR · 33449 Langenberg · [info@Blu-schmeckt.de](mailto:info@Blu-schmeckt.de) · [www.Blu-schmeckt.de](http://www.Blu-schmeckt.de)



4 260076 781357