



# INFODIENST WEIHENSTEPHAN SPEZIAL: GEMÜSE UND KRÄUTER



# Infodienst Weihenstephan

## Gemüse und Kräuter im Portrait

Autoren: Katrin Kell und Thomas Jaksch

---

### Inhalt

Infodienst Weihenstephan - Gemüse und Kräuter im Portrait

---

Amaranth - Rispenfuchsschwanz ( <i>Amaranthus cruentus</i> ) .....	3
Aubergine ( <i>Solanum melongena</i> ) .....	5
Baumtomate ( <i>Cyphomandra betacea</i> ) .....	7
Blutampfer ( <i>Rumex sanguineus</i> ) und Gemüseampfer ( <i>R. patientia</i> ).....	9
Chicoree ( <i>Cichorium intibus</i> ).....	11
Dill ( <i>Anethum graveolens</i> ) .....	13
Gojibeere, Chinesische Wolfsbeere, Bocksdorn ( <i>Lycium barbarum</i> ) .....	15
Ingwer ( <i>Zingiber officinalis</i> ) .....	17
Japanischer Grüner Meerrettich ( <i>Wasabia japonica</i> ) .....	19
Jiaogulan, 5-blättriger Ginseng ( <i>Gynostemma pentaphyllum</i> ) .....	20
Kapstachelbeere, Inkapflaume ( <i>Physalis peruviana</i> ).....	21
Kerbel ( <i>Anthriscus cerefolium</i> ) .....	22
Koriander ( <i>Coriandrum sativum</i> ) .....	24
Kümmel ( <i>Carum carvi</i> ) .....	25
Litchitomate, Lulita ( <i>Solanum sisymbriifolium</i> ) .....	26
Maca ( <i>Lepidium peruvianum chacon</i> ) .....	28
Mairübchen ( <i>Brassica rapa</i> ) .....	30
Mangold ( <i>Beta vulgaris</i> ) .....	31
Okra, Gemüseebisch ( <i>Abelmoschus esculentus</i> ) .....	33
Pak Choi ( <i>Brassica rapa chinensis</i> ) .....	35
Pastinake ( <i>Pastinaca sativa</i> ) .....	36
Petersilie ( <i>Petroselinum crispum</i> ) .....	38
Pilzkraut ( <i>Rungia klossii</i> ) .....	40
Pimpinelle ( <i>Pimpinella saxifraga</i> ).....	42

Radicchio ( <i>Cichorium intybus foliosum</i> ).....	43
Rübstiel, Stielmus ( <i>Brassica rapa</i> ).....	44
Schwammgurke ( <i>Luffa cylindrica</i> ) .....	45
Schwarzwurzel ( <i>Scorzonera hispanica</i> ) .....	46
Spargelsalat ( <i>Lactuca sativa angustana</i> ).....	48
Stevia, Süßkraut, Süßblatt oder Honigkraut ( <i>Stevia rebaudiana</i> ) .....	49
Süßkartoffel, Batate ( <i>Ipomea batatus</i> ) .....	50
Tomatillo ( <i>Physalis ixocarpa</i> ) .....	51
Topinambur ( <i>Helianthus tuberosus</i> ) .....	52
Wassermelone ( <i>Citrullus lanatus</i> ) .....	54
Winterportulak, Postelein, Kubaspinat, Tellerkraut ( <i>Montia perfoliata</i> ) .....	56
Wurztagetes ( <i>Tagetes lucida</i> ) .....	58
Yacon ( <i>Polymnia sonchifolia, Smallanthus sonchifolius</i> ) .....	60
Zitronenverbene, Verveine ( <i>Lippia citriodora, Aloysia triphylla</i> ) .....	62

## Amaranth - Rispenfuchsschwanz (*Amaranthus cruentus*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Amaranthaceae (Fuchsschwanzgewächse)
- Heimat: Amaranthus-Arten sind in den wärmeren Zonen der Erde verbreitet, meist in trockenen Steppengebieten. Die größte Artenvielfalt findet sich in Amerika; allein in Nordamerika gibt es etwa 38 Arten
- Lebensform: einjährig

### Ernährungsphysiologische Werte

- vollwertiger Getreide-Ersatzstoff bei Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)
- hoher Eisengehalt



### Verwendung

- junges Grün wie Spinat

### Standort

- sonnig, warm und windgeschützt
- nahrhafte, durchlässige und humusreiche Böden

### Anbau

- Vermehrung: Direktaussaat 1 bis 2 cm tief ab Mai - sät sich auch selbst aus; Pflanzung im Abstand von 40 cm
- Blütezeit: Juni bis November
- Erntezeit: Juni bis September
- Pflegeanspruch: leicht feucht halten, Pflanzen leicht anhäufeln (fördert Standfestigkeit und Ertrag)



## **Ernte und Lagerung**

- die jungen Blätter sowie ganze Triebe können nach Bedarf laufend gepflückt werden
- Reife Fruchtstände erst ab September ernten (reifen nur bei entsprechend warmen Sommern aus)
- Konservierung: Samen trocknen; als Gemüse die Blätter (wie Spinat) einfrieren

## Aubergine (*Solanum melongena*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Solanaceae (Nachtschattengewächse)
- Heimat: stammt aus Indien, in ganz Asien verbreitet, im 13. Jhd. durch die Araber nach Europa gebracht
- mehrjährige, sehr wärmebedürftige, krautig verholzende Pflanze
- eiförmige, meist dunkelviolette Früchte
- Wuchshöhe bis 1,0 m



### Ernährungsphysiologische Werte

- rohe Frucht enthält Solanin und Bitterstoffe

### Verwendung

- die Aubergine wird nicht roh verzehrt
- man bereitet aus ihr gekochte, gedünstete oder gebratene Gerichte
- verschieden farbige Auberginensorten

### Standort

- möglichst warm und sonnig
- windgeschützt

### Anbau

- meist 1-jährig kultiviert, kann aber als Kübelpflanze auch überwintert werden
- Nährstoffbedarf geringer als bei Tomate
- Entwicklungsdauer Blüte bis Frucht etwa 2 Monate
- Anzucht über Samen
- Aussaat in der ersten Märzhälfte, warm bei > 20 °C
- Veredlung auf Wildtomatenunterlage ist günstig
- Pflanztermin im Gewächshaus ab Ende April, im Freiland ab Mitte Mai
- Aufleitung an Stäben, Schnüren oder Rankgitter
- Aufleitung an Schnüren (3-triebige) im Gewächshaus
- im Freien ohne Schnitt buschig wachsend, mit Standhilfe versehen



## Ernte und Lagerung



- genussreif, wenn Früchte noch glänzend und dunkel sind, die Samen noch milchig weiß
- optimale Lagerungstemperatur 13-15 °C
- Erträge relativ gering < 4-5 kg/m<sup>2</sup>

## Baumtomate (*Cyphomandra betacea*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Nachtschattengewächse (Solanaceae)
- Heimat: Andenregion von Peru
- mehrjährige, nicht frostharte, verholzende Pflanze
- kann bis zu 3 m Höhe erreichen
- fruchttragend
- herzförmige große Blätter
- weiße, angenehm duftende Blüten
- eiförmige Früchte, ca. 70 g schwer
- Ausreife spät im Herbst (orange, rot, rotviolett, gelb)
- Ertrag über die Jahre zunehmend
- nicht winterhart



### Ernährungsphysiologische Werte

- Vitamin C 25 mg/100 g, Kalium 320 mg/100 g, Calcium 12 mg/100 g Frischsubstanz

### Verwendung

- der Geschmack der Früchte ist fruchtig und erinnert an Kiwi und Maracuja
- die Früchte werden roh verzehrt, zu Kompott, Marmelade, Eiscreme, Punsch oder Saft verarbeitet
- in Südamerika werden auch scharfe Gewürzsoßen daraus zubereitet
- die Schale schmeckt bitter, ist daher vor dem Genuss zu entfernen
- die Kerne sind essbar, können aber auch bitter schmecken

### Standort

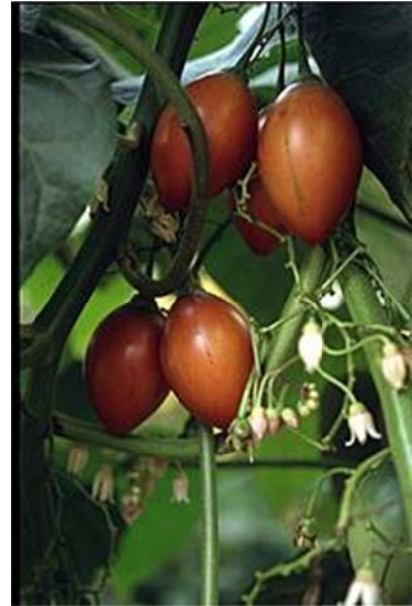
- ab Mitte Mai über Sommer in den Garten, das Gewächshaus oder den Balkon an sonnige oder halbschattige Standorte
- in jedem Fall auf einen windgeschützten Standort Wert legen

### Anbau

- Vermehrung durch Aussaat oder Stecklinge (ähnlich wie Tomaten)
- Aussaat von Januar bis April flach in Aussaatkisten
- Keimung bei 20-25 °C
- etwa 2 Wochen später in kleine Töpfe pikieren, danach dem Wachstum angepasst umtopfen
- im ersten Jahr bereits ca. 2 m hoch wachsend



- Fruchtansatz ab dem zweiten Jahr zu erwarten
- die Pflanzen entweder im Container oder im Sommer ausgepflanzt kultivieren
- den Sommer über kräftig wässern und alle 2 Wochen düngen
- Pflanzen vor dem ersten Frost ins Haus holen, die Krone auf die Stammverzweigung zurückschneiden und in einem kühlen, hellen Raum bei 5-10 °C überwintern
- bis März nur wenig wässern und nicht düngen



### **Ernte und Lagerung**

- die Ernte der reifen Früchte beginnt im zweiten Jahr nach der Aussaat
- die Früchte reifen erst im Herbst
- optimale Lagerung bei 3-4 °C und 85 % relativer Luftfeuchte für maximal 4-5 Wochen

## Blutampfer (*Rumex sanguineus*) und Gemüseampfer (*R. patientia*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Polygonaceae (Knöterichgewächse)
- Heimat: Heimisch auf feuchten Wiesen in Südosteuropa bis Vorderasien
- Botanik: krautartige, ausdauernde winterharte Staude mit spinatähnlichen, pfeilförmigen Blättern und ährenartigen Blütenständen, Wuchshöhe bis 60 cm;
- kaum erwerbsmäßiger Anbau (kleinflächig in England)



### Ernährungsphysiologische Werte

- Oxalsäure - jüngere Blätter enthalten weniger Oxalsäure als ältere
- Vitamin C; Eisen; Calcium

### Verwendung

- säuerlicher Geschmack; junge Blätter für Salatmischungen und zum Würzen
- hauptsächlich spinatartige Verwendung zu Fleisch- und Fischgerichten sowie zu Soßen.

### Standort

- anspruchslos; halbschattig und feucht

### Anbau

- **Direktsaat:** von März bis Mai bzw. im August für das folgende Jahr
- Saatedichte 1,5 g/m<sup>2</sup>
- Saattiefe 2 cm
- Keimdauer 8 - 14 Tage
- **Pflanzung:** Anzucht in Topfplatten mit Tuffs von 3 - 4 Pflanzen
- Pflanzweite 25 x 15 cm; hoher Wasserbedarf; für die Düngung eignen sich besonders sauer wirkende N-Dünger

## **Ernte und Lagerung**

- unbedingt junge Blätter (5 - 10 cm lang) ernten, Mit Messer ca. 3 cm hoch abschneiden; Herzblätter stehen lassen
- Erntebeginn ab Mitte Juni im ersten Jahr; ab März im zweiten Jahr

## Chicoree (*Cichorium intibus*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Asteraceae (Korbblütler)
- Heimat: Europa, Nordafrika, Orient
- Kulturform stammt von der Wilden Wegwarte ab
- zweijährige Pflanze
- im ersten Jahr im Freiland die Rübenproduktion
- danach Treiben der Rüben unter Lichtausschluss
- im Boden sind die Rüben frosthart



### Ernährungsphysiologische Werte

- ähnlich wie bei Kopfsalat
- durch den Gehalt an organischen Säuren und Intybin ist Chicoree sehr erfrischend

### Verwendung

- überwiegend roh als Salat
- kann auch gekocht verzehrt werden
- Wurzeln wurden früher als Kaffeeersatz verwendet, sowie zur Viehfütterung benutzt

### Standort

- volle Sonne
- nicht zu trocken, nicht zu feucht
- Boden tiefgründig, steinfrei, ausreichend humos

### Anbau

- Rübenanbau erfolgt über Direktsaat Mitte Mai
- Saatedichte ca. 2 g/10 m<sup>2</sup>
- Dammanbau ist günstig
- Wachstumsdauer der Rüben ca. 18-20 Wochen

### Treiben

- Rüben werden in einem schwarzen Container mit etwas Substrat eingestellt, kräftig angegossen
- mittels eines umgestülpten Containers Antreiben im Dunkeln bei ca. 12-15 °C

## **Ernte und Lagerung**

- Ernte: die jungen Blätter sowie ganze Triebe können nach Bedarf fortlaufend gepflückt werden.
- Reife Fruchtstände erst ab September ernten (reifen nur bei entsprechend warmen Sommern aus)
- Konservierung: Samen trocknen, als Gemüse (wie Spinat) einfrieren

## Dill (*Anethum graveolens*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Apiaceae (Doldenblütler)
- Heimat: Europa
- einjährig, nicht winterhart
- Pfahlwurzel, Wuchshöhe bis 1 m, fein gefiederte Blätter
- kleine gelbe Doldenblüten
- optisch attraktive Gartenpflanze auch für den Ziergarten



### Ernährungsphysiologische Werte

- verdauungsfördernde und blähungstreibende Wirkung
- enthält ätherische Öle (z.B. Carvon)

### Verwendung

- frisches Dilllaub für Fisch- und Eiergerichte, Gurkensalat
- auch getrocknet oder tiefgefroren verwendbar
- Dillblüten und -früchte zum Einlegen von Gemüse

### Standort

- humose, nährstoffreiche Böden mit guter Wasserversorgung
- mittlere Temperaturansprüche, nicht frosthart
- vollsonniger Standort günstig
- 4 Jahre Anbaupause vorteilhaft



### Anbau

- Anzucht durch Direktsaat auf das Beet oder Aussaat in Topfplatten (20 Korn/Topf)

- Saattermin ins Freie ab April, Saatedichte 0,8-1,2 g/m<sup>2</sup>
- Keimtemperatur bis 20 °C günstig, oft mäßige Keimfähigkeit
- 2 Kopfdüngungen nach je 4-6 Wochen, regelmäßige Wasserversorgung
- nur kleine kompakte Setzlinge verpflanzen
- übermäßige Blattfeuchte vermeiden (Pilzbefall)

#### **Ernte und Lagerung**

- Dillspitzen ab 8 Wochen nach der Saat
- Körnerdill ab Samenreife im September
- Schnitt mit dem Messer oder der Schere unter Schonung der Herzblätter
- Laub Lagerung kühl und in feuchtem Papier oder Plastikbeutel

## Gojibeere, Chinesische Wolfsbeere, Bocksdorn (*Lycium barbarum*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Nachtschattengewächse (Solanaceae)
- in Südost-Europa heimisch, in Europa seit dem 18. Jahrhundert eingebürgert
- die Früchte sehen aus wie kleine rote Rosinen und schmecken wie eine Mischung aus Cranberries (Preiselbeeren) und Kirschen



### Ernährungsphysiologische Werte

- 18 Aminosäuren, Vitamin A, B1, B2 C und E sowie 21 Spurenmineralien
- hoher Gehalt an Lutein, Zeaxanthin und Beta-Carotin

### Verwendung

- sowohl die jungen Blätter als auch die orangen Beeren sind essbar
- die Beeren schmecken fruchtig herb, nicht zu süß
- roh oder als Beigabe zu Müslis
- in Essig eingelegte Früchte zum Salat
- als Tee trinken (10 g Beeren, heißes Wasser, 5 min ziehen lassen)
- junge Blätter als Salat oder wie Spinat als Gemüse zubereiten

### Anbau

- sehr anpassungsfähige Pflanzen
- wachsen in feuchtem, reichhaltigen Boden am besten
- winterhart
- anspruchslos an die Umgebung, erzielt bereits ab dem dritten Jahr gute Erträge
- sonnige aber auch schattige Plätze möglich
- die bogig überhängenden Triebe bilden Wurzeln, sobald sie den Boden berühren
- Empfehlung, Gojibeeren wie Brombeeren an einem horizontalen Gerüst ziehen, um "Wildwuchs" unter Kontrolle zu bringen und die Ernte zu erleichtern



## **Ernte und Lagerung**

- zur Vereinfachung der Ernte die Zweige schütteln, vorab ein Tuch auslegen
- Gojibeeren werden nach der Ernte getrocknet und so haltbar gemacht

## Ingwer (*Zingiber officinalis*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Ingwergewächse (Zingiberaceae)
- Heimat: Südostasien, Anbau in Indien, Indonesien, Vietnam, China, Japan, Australien, Südamerika und Nigeria
- Botanik: mehrjährige, schilfartige Pflanze
- bildet ein horizontal im Boden kriechendes und stets neu verzweigendes, dichtes und knolliges Rhizom mit feinen Haarwurzeln aus
- nicht frosthart



### Verwendung

- wegen seines aromatischen scharfen Geschmacks wurde und wird Ingwer als Gewürz verwendet
- getrocknet und gemahlen ist Ingwer Bestandteil des Currypulvers
- im westlichen Kulturkreis wird Ingwer eher süß verwendet, in Süßspeisen, Ginger Ale, kandierter Ingwer, Ingwermarmelade, Kekse, Tee
- er wird geschält oder ungeschält, gekocht oder roh, getrocknet oder frisch verwendet
- weit über 2000 Jahren bereits medizinisch eingesetzt; Ingwer wirkt appetitanregend, magenstärkend und verdauungsfördernd; beugt Übelkeit vor bei Reisen oder Chemotherapie
- da Ingwer die Speichelsekretion fördert und die Darmbewegung aktiviert, ist er auch Bestandteil von Arzneimitteln gegen Verdauungsstörungen



### Standort

- sehr wärmebedürftig
- Halbschatten
- liebt hohe Luftfeuchtigkeit
- ideal für Gewächshaus und Wintergarten

## **Anbau**

- Anzucht durch im Fachgeschäft gekaufte Ingwerknollen
- Knollen im Frühjahr vorsichtig teilen, in halb mit Substrat gefüllte Töpfe legen, danach Töpfe ganz auffüllen
- leicht feucht halten bei guter Unterwärme
- nach einigen Wochen erscheinen die jungen Triebe, die man dann in größere Gefäße umsetzen kann
- Kultur in Töpfen ganzjährig im Haus an einem hellen Fenster oder im warmen Wintergarten möglich
- Kultur im Freiland ungeeignet

## Japanischer Grüner Meerrettich (*Wasabia japonica*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Kreuzblütler (Brassicaceae)
- Die sogenannte "Wasabiwurzel" ist in Wahrheit ein vertikal wachsender beblätterter Wurzelstock
- In Japan wird dieses Gewürz oft frisch verwendet, außerhalb Japans ist Wasabi nur getrocknet (als blass grünes Pulver) oder als grüne Paste erhältlich



Viele, wenn nicht die meisten, der im Handel erhältlichen Wasabiprodukte sind allerdings Fälschungen und bestehen im Wesentlichen aus gefärbtem Kren. Beim Einkauf sollte man immer bedenken, dass Wasabi niemals billig sein kann.

Die Pflanze ist sehr schwierig zu kultivieren, weil sie nur in fließendem Wasser gut gedeiht. Wasabi aus traditionellem Anbau in Bergbächen erzielt bessere Bewertung als das durch Hydrokultur erzeugte Massenprodukt.

### Verwendung

- Blätter als Dekoration
- meerrettichähnlich zum Sushi

## Jiaogulan, 5-blättriger Ginseng (*Gynostemma pentaphyllum*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Kürbisgewächse (Cucurbitaceae)
- Heimat: China, Taiwan, Japan, Korea, Thailand, Indien, Malaysia
- besiedelt Dickichte, steigt von Meereshöhe an bis auf 3200 Meter Höhe
- mehrjährige, frostharte (bis  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ ) und schnell wuchernde Rankpflanze, die bei uns eine Größe von 2 Metern erreichen kann
- bildet Wurzelknollen als Überdauerungsorgan aus
- im Winter sterben oberirdische Teile ab, treiben im nächsten Jahr wieder neu aus
- Hauptwachstumszeit liegt zwischen Mai und Oktober
- ist zweihäusig und kann sich somit nicht selbst bestäuben
- Blütezeit von Juli bis August; sehr kleine grünlich-weiße Blüten



### Ernährungsphysiologische Werte

- Saponine (vor allem Gypenoside), Ginsenoside

### Verwendung

- Blätter getrocknet oder frisch in der traditionellen Chinesischen Medizin als Tee
- Blätter können auch an Salate gegeben werden (für einen Aufguss 3 Teelöffel frische oder getrocknete Blätter mit einem Liter kochendem Wasser aufgießen, mindestens 3 Minuten ziehen lassen, mild süßlicher, lakritzähnlicher Geschmack)

### Standort

- kann als Zimmerpflanze und im Freiland angebaut werden
- im Haus gehalten ist die Pflanze immergrün
- im Garten sonnig bis halbschattig mit normalem, gut gedüngtem Gartenboden, ausreichend feucht

### Anbau

- Vermehrung durch Samen, Stecklinge und Wurzelteilung
- Aussaat in normaler Anzuchterde, Samen für 24 Stunden in warmem Wasser vorquellen
- für Stecklinge Tribspitzen mit einer scharfen Klinge abtrennen und in ein Gefäß mit sauberem Wasser stellen. Nach 1 bis 2 Wochen erste Wurzeln sichtbar

## Kapstachelbeere, Inkapflaume (*Physalis peruviana*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Nachtschattengewächse (Solanaceae)
- Heimat: stammt aus den Anden, eng mit der Lampionblume verwandt
- wurde im 19. Jhd. im Süden Afrikas am Kap der guten Hoffnung eingeführt



### Ernährungsphysiologische Werte

- reich an Vitaminen, besonders Vitamin C und Provitamin A
- hohe Gehalte an Eisen, Phosphor, Protein, Fett und Rohfaser

### Verwendung

- süß-saures Aroma, erinnert an Ananas und Stachelbeere
- als Obst, Dekoration, in Obstsalaten

### Standort

- nicht winterhart, treibt aber nach leichtem Frost wieder aus
- im Freiland einjährig, wird 1 bis 2 m hoch
- ab Mitte Mai ins geschützte Freiland

### Anbau

- kann als Kübelpflanze kultiviert und auch überwintert werden
- geringerer Nährstoffbedarf als Tomaten
- Entwicklungsdauer Blüte bis Frucht etwa 2 Monate
- ab Mitte Mai an einen geschützten Platz im Freien oder in einen Container pflanzen

### Ernte und Lagerung

- genussreif, wenn die Hülle sich verfärbt und strohig trocken wird
- unreif geerntete Früchte sind ungenießbar und reifen kaum nach

## Kerbel (*Anthriscus cerefolium*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Apiaceae (Doldengewächse)
- Heimat: Europa
- einjährig
- Spindelwurzel
- Wuchshöhe bis 0,6 m
- fein gefiederte Blätter
- Früchte sind länglich bis 1 cm

### Standort

- leichte, humose Böden ohne Staunässe
- wenig kälteempfindlich
- halbschattiger Standort im Hochsommer günstig
- 4 - 5 Jahre Anbaupause vorteilhaft

### Anbau

- Anzucht durch Direktsaat aufs Beet oder Aussaat in Topfplatten (10-20 Korn/Topf)
- Saattermin ins Freie ab März bis E. Juni, Saatedichte 1 g/m<sup>2</sup>
- Reihenabstand 20 cm
- Sommerkultur blüht frühzeitig, Herbstanbau günstiger
- 2 Kopfdüngungen nach je 4-6 Wochen, regelmäßige Wasserversorgung
- nur kleine, kompakte Setzlinge verpflanzen
- sehr blattlausgefährdet



## **Ernte und Lagerung**

- Ernte ab 7-8 Wochen nach der Saat
- Schnitt mit Messer oder Schere unter Schonung der Herzblätter
- Laub Lagerung kühl und in feuchtem Papier oder Plastikbeutel



## Koriander (*Coriandrum sativum*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Doldenblütler (Apiaceae)
- sehr altes Gewürz (Samenfunde in Gräbern der Pharaonen)
- ursprünglich aus Vorderasien, dann Verbreitung über den ganzen Mittelmeerraum
- im Mittelalter Verwendung von Koriander zur Bekämpfung von Flöhen und Läusen, galt aber auch als Aphrodisiakum



### Ernährungsphysiologische Werte

- hoher Gehalt an ätherischen Ölen
- hilft bei Störungen im Magen- Darmbereich
- blähungstreibend, denn es regt die Tätigkeit der Darmmuskulatur an, wobei gleichzeitig Darmkrämpfe gelöst werden
- wirkt beruhigend auf die Nerven

### Verwendung

- in Europa der Samen
- in Südamerika, Asien, im südlichen Portugal vor allem das Kraut

### Standort

- sonniger, aber geschützter Standort auf lockerem, kalkhaltigem Boden behagt Koriander besonders

### Anbau

- einjährige Pflanze, die im März an einem geschützten Ort vorgetrieben werden kann
- Aussaat im Freiland ab April an einer geschützten Stelle
- im Mai Pflanzen mit 10-15 cm Abstand vereinzeln
- Ernte der Samen ab August, bevor sie abfallen
- Aufbewahrung in einem dicht schließenden Glasgefäß
- erst kurz vor dem Gebrauch die Samen entnehmen und zerkleinern
- für Koriandergrün können auch im Winter Pflänzchen in kleinen Töpfchen gezogen werden



## Kümmel (*Carum carvi*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Apiaceae (Doldenblütler)
- Heimat: in den südöstlichen Mittelmeerländern. Angebaut und verwildert ist er über ganz Europa verbreitet.
- zweijährig, im ersten Jahr Blattrosette, im zweiten Blütenbildung,
- bis 120 cm Wuchshöhe, kleine weiße Doldenblüten; frostunempfindlich



### Verwendung

- Früchte als Gewürz für Backwaren, Fleisch- und Kartoffelgerichte
- medizinisch zur Förderung der Verdauung; gegen Sodbrennen und Appetitlosigkeit
- enthält ätherische Öle (Carvon)

### Standort

- tiefgründige, humose, lehmige und kalkhaltige Böden
- ausreichend Feuchtigkeit ist wichtig
- vierjährige Anbaupause einhalten

### Anbau

- Anzucht durch Aussaat in Töpfen (15 - 20 Korn/9 cm Topf) ab März
- Keimtemperatur mindestens 15 °C; Dunkelkeimer, daher mit Substrat übersieben
- Pflanzung ab April ins Freie; Abstand 40 x 40 cm
- Kopfdüngung nach vier Wochen empfehlenswert

### Ernte und Lagerung

- Ernte bei beginnender Samenreife (sobald die Braunfärbung beginnt)
- Konservierung durch Trocknung der Kümmelfrucht

## Litchitomate, Lulita (*Solanum sisymbriifolium*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Solanaceae (Nachtschattengewächse)
- Heimat: Mittelamerika (Costa Rica, Panama)
- große weiß-lila Blüten
- buschiger, sparriger Wuchs
- Pflanzhöhe bis 150 cm
- Früchte etwa kirschgroß, saftig weich



### Ernährungsphysiologische Werte

- Zuckergehalt 8 - 10 °Brix

### Verwendung

- Frucht schmeckt süß-säuerlich, an Kirsche erinnernd
- Rohverzehr oder mit etwas Zucker gekocht zu Grütze, Marmelade, Kompott, Kuchen
- attraktive Zierpflanze für Container auf Balkon oder Terrasse
- Nutzpflanze gegen Kartoffelzystenälchen
- Unterlage für Auberginen gegen Nematoden

### Standort

- warme Lagen bevorzugt
- Boden locker, durchlässig, nährstoffreich
- frostfrei, tiefe Nachttemperaturen bis 12 °C günstig

### Anbau

- einjähriger Anbau wie Tomaten
- mindestens 2- oder 3-triebige Kultur
- Vermehrung durch Stecklinge oder Aussaat ab Februar / März
- Entspitzen vorteilhaft
- Pflanzung Mitte bis Ende Mai, ca. 2-3 Pflanzen/m<sup>2</sup>
- Stab-, Schnur-, Spalierkultur
- verlangt gute Wasser- und Nährstoffversorgung
- Mulchfolie und Vliesbedeckung fördern Entwicklung
- im Container 1 Pflanze/10 l Container
- Achtung: Schädlingsbefall und Kraut- Braunfäule möglich
- Überwinterung bei 5 bis 10 °C bringt frühere Ernte

## Ernte und Lagerung

- Ernte ab August bis zum ersten Frost
- mit Schere Kelch vor dem Verzehr entfernen (Stacheln)
- Fruchtgewicht 10 bis 15 g
- Reife, wenn Frucht leuchtend rot und bissfest
- Lagern bei 12 °C trocken für max. 2 bis 3 Wochen möglich



## Maca (*Lepidium peruvianum chacon*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Kreuzblütler (Brassicaceae)
- aus den Höhenlagen der Anden (heute Peru und Bolivien)
- wird seit ungefähr 2000 Jahren angebaut
- die Pflanze wächst etwa 20 cm hoch und besitzt eine Hauptwurzel
- 34 nach Farben unterschiedene Sorten



### Ernährungsphysiologische Werte

- reich an Kohlehydraten, wichtigen Mineralstoffen und nahezu allen Vitaminen
- positive Effekte auf die körperliche Leistungsfähigkeit und psychische Belastbarkeit
- enthält hormonähnliche Stoffe, die die Durchblutung der Beckengegend fördern und die Testosteron- bzw. Östrogenbildung beeinflussen

### Verwendung

- Blätter und Wurzeln als Gemüse
- Knollen werden durch Trocknen haltbar gemacht und zu Pulver verarbeitet
- Vermarktung in Nahrungsergänzungsmitteln, die Maca-Pulver enthalten
- Bei den Indios wird Maca mit Wasser oder Milch gekocht zu Pudding verarbeitet
- Verwendung von Macamehl für Plätzchen und Backwaren aller Art
- fermentiertes Getränk aus gemahlenem Maca heißt 'maca chicha'

### Standort

- sehr anpassungsfähig an kalte Klimabedingungen

### Anbau

- Direktsaat ist möglich; keine besonderen Pflegemaßnahmen
- Vorkultivierung überlegenswert

- Vermehrung durch Saatgutgewinnung aus Vorjahrespflanzen
- bis zur erntefähigen Knolle dauert es etwa 8 Monate

#### **Ernte und Lagerung**

- vergleichbar mit Radies oder Rettich

## Mairübchen (*Brassica rapa*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Brassicaceae (Kohlgewächse)
- Heimat: Mittelmeergebiet
- kleine 2-jährige Pflanze
- Rosetten- und Knollenbildung im ersten Jahr
- Blüte im zweiten Jahr
- Knollenfarbe: weiß, rot, gelb
- Fleisch weiß oder gelb



### Ernährungsphysiologische Werte

- enthalten Vitamin C, Kalium, Calcium, Phosphor und ätherische Öle
- reich an Kohlenhydraten und Ballaststoffen, sowie Vitaminen und Mineralstoffen
- der milde an Rettich erinnernde Geschmack beruht auf dem Gehalt ätherischer Öle, die im Körper eine antibakterielle Wirkung entfalten

### Verwendung

- roh als Salat oder als Gemüse ähnlich Kohlrabi
- das junge Laub kann als Salat oder gedünstet als Rübstieler zubereitet werden
- durch das zarte, feine Aroma ein echte Delikatesse

### Standort

- leichtere, humose Böden
- volle Sonne

### Anbau

- Direktsaat von M. März bis A. August im Reihenabstand von 20 cm
- es können auch vorkultivierte Jungpflanzen (aus Topfplatten) auf die gleichen Abstände gepflanzt werden
- Vlies- oder Netzaufgaben helfen Schädlingsbefall zu vermeiden

### Ernte und Lagerung

- Rübchen von Hand ziehen wie Radies, wenn der Durchmesser max. 6 bis 8 cm beträgt
- längere Lagerung kühl in mäßig feuchtem Sand günstig
- kurze Lagerung im Kühlschrank

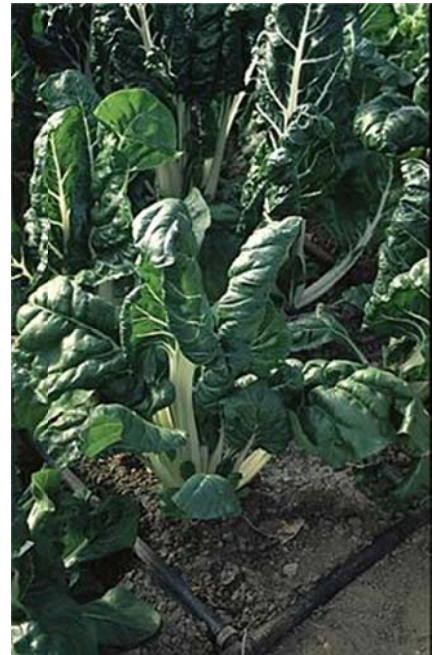
## Mangold (*Beta vulgaris*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Chenopodiaceae (Gänsefußgewächse)
- Heimat: Mittelmeerraum, Vorderasien
- zweijährige, winterharte Gemüsepflanze mit sehr breiten Blattstielen (Stielmangold) oder feineren Rippen (Blatt- oder Schnittmangold)
- im ersten Jahr Rosettenbildung
- im zweiten Jahr ab April Blütenbildung

### Ernährungsphysiologische Werte

- gute Mineralstoffgehalte
- Kalium 375 mg/100g, Calcium 105 mg/100g, Natrium 90 mg/100g
- Vitamin C und A etwas geringer als bei Spinat
- Oxalsäuregehalt mit 650 mg/100 g hoch



### Verwendung

- wird als Blatt- oder Stielmangold verwendet
- Blattmangold wird wie Spinat zubereitet oder roh als Salat
- Stielmangold wird als Gemüse gedünstet oder gratiniert mit Käse überbacken zubereitet

### Standort

- volle Sonne
- humoser, nährstoffreicher, gut wasserführender Boden





## **Anbau**

- Kälte im Jungpflanzenstadium (z.B. Aussaaten im März) oder Wachstumsstörungen können Schossen initiieren
- satzweise Anzucht durch Aussaat von April bis Mitte August (Gewächshaus Herbst)
- Pflanzweite bei Stielmangold ca. 30 x 40 cm, bei Blattmangold 15 x 20 cm
- bei Überwinterung für Winterschutz sorgen
- Mangold gilt als Mittelstarkzehrer (ca. 13 g N/m<sup>2</sup>)

## **Ernte und Lagerung**

- Blattmangold mit dem Messer nicht zu tief schneiden, dann kann er bis zu 3 x geschnitten werden
- bei Stielmangold werden große Blätter von Hand gepflückt, die Herzblätter müssen stehen bleiben
- Lagerung wie bei allen Blattgemüsen kühl und feucht

## Okra, Gemüseebisch (*Abelmoschus esculentus*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Malvaceae (Malvengewächse)
- aus dem Hochland Ostafrikas, genauer aus Äthiopien, stammende Gemüsepflanze
- angebaut wird sie seit 4000 Jahren



### Ernährungsphysiologische Werte

- Kohlenhydrate, Eiweiß, wenig Fett, Calcium, Eisen, Provitamin A, Vitamine B1, B2 und C

### Verwendung

- Beim Kochen geben Okras eine schleimige Substanz ab, die sich zum Eindicken von Speisen eignet. Hat man kein Interesse daran oder möchte auf die schleimige Substanz verzichten, kann man entweder die Okras 5 Minuten in Essigwasser blanchieren (vorher Spitze kappen und Stielansatz entfernen) und danach mit kaltem Wasser abschrecken oder die Okras vor der Verarbeitung 1-2 Stunden ganz in kaltem Zitronenwasser wässern.



- Getrocknete Okra-Stücke werden auch zum Binden von Ragouts oder Saucen benutzt, indem man sie einfach mitkochen lässt.
- Die reifen Samen der Früchte können geröstet gegessen oder als Kaffee-Ersatz verwendet werden.

**Standort**

- äußerst wärmebedürftig, deshalb an einen sonnigen geschützten Platz pflanzen

**Anbau**

- Aussaat und Pflanzung ähnlich Paprika oder Auberginen

**Ernte und Lagerung**

- Okras nicht zu kalt aufbewahren
- zum Tiefgefrieren sind sie gut geeignet

## **Pak Choi (*Brassica rapa chinensis*)**

### **Herkunft und Botanik**

- Familie: Brassicaceae (Kohlgewächse)
- Heimat: Mittelchina
- der Name Pak Choi entstammt dem Kantoner Dialekt und bedeutet so viel wie "weißes Gemüse", ein Hinweis auf die weißen Blattstiele und Blattnerve der Pflanze



### **Ernährungsphysiologische Werte**

- reich an Kohlehydraten und Eiweiß, den Mineralien Calcium und Eisen sowie den Vitaminen der B-Gruppe und C

### **Verwendung**

- der typische Kohlgeschmack fehlt
- Pak Choi schmeckt leicht nussartig
- die fleischigen Blattrippen lassen sich ähnlich wie Spargel garen, während man nach kurzem Blanchieren fein geschnittenes Pak Choi auch als Salat reichen kann
- in China, Korea und Japan schätzen Kenner die 10-12 cm hohen Pflanzen wegen ihres guten Eigengeschmacks ungewürzt als Gemüse

### **Standort**

- humose Flächen mit gutem Wasserhaltevermögen
- die Bodenreaktion sollte zwischen 6,5 und 7,5 liegen

### **Anbau**

- Direktsaat zwischen Ende Juli bis Anfang August ca. 2 cm tief auslegen und nach zwei bis drei Wochen vereinzeln
- Pflanzung bis Mitte August; optimale Bestandsdichte 10-13 Pflanzen/m<sup>2</sup>

### **Ernte und Lagerung**

- fünf bis sieben Wochen nach der Pflanzung

## Pastinake (*Pastinaca sativa*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Doldenblütler (Apiaceae)
- Heimat: Mitteleuropa, Asien
- 2-jährige, frostharte Pflanze mit weißlicher Pfahlwurzel
- im ersten Jahr Rosettenbildung mit Wurzel
- im zweiten Jahr 1,3 m hoher Blütenstand



### Ernährungsphysiologische Werte

- süßlich-würziges Aroma durch ätherische Öle bedingt (0,25 %)
- an Mineralstoffen v.a. Kalium (470 mg/100g), Calcium (50 mg/100 g), Phosphor (75 mg/100 g) enthalten
- Vitamin C
- hoher Stärkegehalt

### Verwendung

- Geschmack erinnert an Karotten und Sellerie (ähnlich dem der Petersilienwurzel, nur milder)
- Wurzeln lassen sich backen oder kochen und zu Crèmesuppen und Pürees verarbeiten
- pürierte Pastinake wird als Baby-Gemüsebrei in Gläschen verkauft
- Pastinaken sollten nicht zu dunkel angebraten werden, da sie sonst einen bitteren Geschmack bekommen
- ihres hohen Stärkegehalts wegen, wurden Pastinaken früher auch zur Herstellung von Bier und Pastinakenwein genutzt
- aus ihrem Saft lässt sich ein dickflüssiger Sirup kochen, der als Brotaufstrich und Süßmittel diente
- die Blätter der Pastinake können, ähnlich wie Petersilie, als Würzkräut verwendet werden



### Standort

- lehmige, humose, tiefgründige Böden
- Staunässe und Verdichtung unbedingt vermeiden
- optimale Temperaturen 16 °C bis 18 °C

### Anbau

- Vorbereiten eines tiefgründig gelockerten Saatbeetes

- Direktsaat für gute Wurzelform wichtig
- Saattermin möglichst früh im März
- Keimtemperatur bereits ab 9 bis 22 °C ideal
- Entwicklungszeit 160 bis 200 Tage

#### **Ernte und Lagerung**

- bei frostfreiem Boden Ernte auch über den Winter möglich
- Ausheben der Wurzeln mit Grabgabel
- Ertrag 3-4 kg/m<sup>2</sup>
- Lagerung im Keller eingeschlagen bei 0 °C mehrere Monate möglich
- zu lange Lagerung kann Bitterstoffe hervorrufen

## Petersilie (*Petroselinum crispum*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Apiaceae (Doldenblütler)
- Heimat: Europa
- zweijährig, winterhart
- glattblättrige und krausblättrige Blattpetersilie
- Wurzelpetersilie



### Ernährungsphysiologische Werte

- hoher Gehalt an Apiol (krampflösend und harntreibend)
- reich an Vitamin C und D
- bei empfindlichen Personen möglicherweise allergieauslösend

### Verwendung

- universelles Würzkraut für Suppen, Salate, Saucen, Kartoffeln

### Standort

- humose, nährstoffreiche Böden mit guter Wasserversorgung
- mäßige Temperaturen, hohe Luft- und Bodenfeuchte günstig
- halbschattiger Standort geeignet
- in hohem Maß selbstunverträglich (4 Jahre Anbaupause)

### Anbau

- Anzucht durch Direktsaat auf das Beet oder Aussaat in 4cm-Topfplatten (20 Korn/Topf)
- Direktsaat Termin ins Freie ab März; Saatedichte 0,7-1 g/m<sup>2</sup>; langsam keimend
- Keimtemperatur bis 20 °C günstig, vorquellen der Samen in Wasser für 24 h

- 2 x Kopfdüngung nach 4-6 Wochen, regelmäßige Wasserversorgung
- nur kleine, kompakte Setzlinge (möglichst mit Ballen) verpflanzen
- übermäßige Blattfeuchte vermeiden (sonst Pilzbefall Septoria)
- Blattvergilbungen häufig (mögliche Ursachen: Pythium, pH-Wert, Eisenmangel, Fruchtfolge)



#### **Ernte und Lagerung**

- bei Aussaat Ende August Ernte im kühlen Wintergarten bis Februar möglich
- Schnitt mit dem Messer oder Schere unter Schonung der Herzblätter
- Lagerung kühl in feuchtem Papier oder Plastikbeutel



## Pilzkraut (*Rungia klossii*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Akanthusgewächse
- Heimat: Hochland von Papua-Neuguinea
- wächst üppig und überhängend; in der Sonne Blätter etwas kleiner als im Schatten
- Blätter sind zartfleischig, glänzend und dabei immer knackig
- Schöne violett-blaue Blüten erscheinen in der Kurztagsperiode
- wichtige Proteinquelle



### Ernährungsphysiologische Werte

- enthält außergewöhnlich viel Chlorophyll, deshalb besonders gut zur Blutreinigung und -bildung geeignet
- reich an Eisen, Kalzium, Beta-Carotin und Vitamin C
- Pilzkraut enthält ca. 3 % Eiweiß (mehr als Pilze)

### Verwendung

- Blätter: roh im Salat und als Garnierung; gekocht als Spinat oder in Suppen und Wok-Gerichten
- Stängel: sind geschmacklich auch sehr gut, schmecken wie Borretsch, am besten roh verwenden
- das Pilzaroma der Pflanze wird bei kurzem Mitgaren verstärkt, erst am Ende des Kochvorgangs mitziehen lassen



### Standort

- humoser, feuchter Boden; verträgt auch Schatten erstaunlich gut, vorausgesetzt es ist warm genug

- bei ca. 10 °C stellt die Pflanze das Wachstum ein; bei Temperaturen nahe dem Gefrierpunkt verliert sie die Blätter, kann aber nach leichten Frösten aus dem Wurzelstock wieder austreiben.
- im Winter ideal auf dem Küchen-Fensterbrett;
- kräftige Pflanzen überstehen durchaus ein paar Wochen im Keller ohne Licht
- während der frostfreien Zeit im Freien wachsen lassen, im Herbst ausgraben und reinnehmen

#### **Anbau**

- durch Stecklinge oder noch einfacher durch Teilung der robusten Wurzelstöcke
- einjährig; ca. 5 - 10 cm lange Triebspitzen ernten, dann wächst die Pflanze schön buschig nach
- gelegentlicher tiefer Rückschnitt auf ca. 5 cm über dem Boden sehr zu empfehlen, weil dann natürlich gleich wieder frische, besonders zarte, junge Triebe innerhalb weniger Tage zur Verfügung stehen

#### **Ernte und Lagerung**

- kann das ganze Jahr über geerntet werden wie eine Art Spinat oder um Speisen ein zartes Pilzaroma zu verleihen

## Pimpinelle (*Pimpinella saxifraga*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Doldengewächse (Umbelliferae)
- Heimat: Mittelmeerregion
- zweijährige Staude, Anbau meist einjährig
- bis 30 cm Wuchshöhe
- wächst im ersten Jahr rosettenartig



### Verwendung

- passt zu Blattsalaten, Kartoffel- und Gurkensalat, Mischgemüse
- beim Schneiden etwas Zitronensaft zugeben, nicht Mitkochen
- Wurzelextrakt wirkt schleimhautberuhigend und hustenstillend

### Standort

- tiefgründige, nicht zu Staunässe neigende Böden günstig
- mäßige Temperaturansprüche, vollsonnig
- selbstunverträglich, Anbauphase 4 Jahre mit Umbelliferae

### Anbau

- Anzucht durch Aussaat in Töpfen (15-20 Korn/9cm Topf) ab März
- Keimtemperatur mind. 15 °C, Dunkelkeimer, mit Substrat übersieben
- Pflanzung ab April ins Freie, 30x40 cm
- Kopfdüngung nach 4-6 Wochen förderlich



### Ernte und Lagerung

- Ernte ab Juni bis Oktober vor der Blüte
- Konservieren am besten durch Einfrieren

## Radicchio (*Cichorium intybus foliosum*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Asteraceae (Korbblütler)
- bis ca. 1985 wurde nördlich der Alpen nur sehr selten Radicchio angebaut, sondern aus Italien importiert
- ab 1985 kamen die ersten Neuzüchtungen in den Anbau
- es setzte sich vor allem die Sortengruppe Radicchio Rosso di Chioggia durch



### Ernährungsphysiologische Werte

- Phosphor, Eisen, Kalium, Calcium, Provitamin A, Vitamin C
- ernährungsphysiologisch wertvoller Bitterstoff Intybin
- dieser Bitterstoff sitzt in den weißen Rippen der Blätter und bedingt den herb-bitteren herzhaften Geschmack

### Standort

- der Boden sollte durchlässig sein

### Anbau

- die Jungpflanzen benötigen ein "warme" Anzucht mit Temperaturen über 16 °C, für frühe Sätze bis über 20 °C
- je nach Sorte werden sonst im Langtag Schosser gebildet
- gepflanzt wird auf 10 - 12 Pfl./m<sup>2</sup> bei 25 - 30 x 30 cm und im Herbst auf 40 x 35 cm
- die Kulturdauer beträgt 8 - 11 Wochen
- Radicchio übersteht stärkere Fröste bis -5 °C

### Ernte und Lagerung

- durch die kompakte kugelige Form ist Radicchio gut vor dem Welken geschützt und kann so bis zu 4 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden

## Rübstiel, Stielmus (*Brassica rapa*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Brassicaceae (Kohlgewächse)
- kleine einjährige Knollenpflanze
- Laub und Rüben sind in der Küche verwendbar



### Ernährungsphysiologische Werte

- Inhaltsstoffe nicht sehr erforscht
- vermutlich mit denen von Chinakohl vergleichbar (Senföle, Folsäuregehalt)

### Verwendung

- fein säuerlicher Geschmack
- Verzehr frisch nach der Ernte am besten
- die Stiele der jungen Mai- und Herbstrüben werden gehackt und gedünstet zu Fleischgerichten serviert
- Zubereitung als roher Salat oder Verwendung zu Eintopf ebenfalls möglich

### Standort

- volle Sonne
- mittelschwere etwas sandige Böden von Vorteil

### Anbau

- Aussaat vorwiegend im Frühjahr
- angebaut wird Rübstiel meist durch sehr enge Aussaat von Speiserüben (*Brassica rapa* ssp. *rapa*)
- spezielle, aus den wilden Rübsen (*Brassica rapa* ssp. *silvestris*) gezüchtete Sorte 'Namenia' wird häufig eingesetzt
- die Aussaatdichte beträgt im Hausgarten statt der üblichen 1 g/m<sup>2</sup> 3 g/m<sup>2</sup> für die Blattproduktion
- enge Aussaat ist wichtig, da nur die jungen Blätter verwertet werden und die Wurzeln sich daher nicht entwickeln sollen
- Anbau im Gewächshaus ebenfalls üblich
- die Kulturzeit beträgt je nach verwendetem Gemüse 6-8 Wochen

### Ernte und Lagerung

- geerntet wird mit den Wurzeln, wenn die Blätter 10-25 cm Länge erreicht haben
- der mittlere Ertrag liegt bei 3 kg/m<sup>2</sup>
- frisch geschnittener Rübstiel kann nur für 2-3 Tage im Kühlschrank gelagert werden
- erste Ernte nach ca. 6-8 Wochen

## Schwammgurke (*Luffa cylindrica*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Kürbisgewächse (Cucurbitaceae)
- Heimat: Asien, Afrika
- 1-jährig rankende Pflanze
- bis 15 m hoch möglich
- männliche Blüten bis 20 zusammen, weibliche einzeln
- Früchte glatt, zylindrisch bis 60 cm lang
- weißes, watteartiges Fruchtfleisch



### Verwendung

- zur Schwammgewinnung reife Früchte in Wasser legen Fruchtfleisch vorsichtig auswaschen
- junge, unreife Früchte für den Verzehr geeignet
- roh, gekocht als Gemüse, Suppe
- größere und reife Früchte sind bitter
- junge Blätter kurz andünsten
- für natürliche Schwämme, Filter, Schuheinlagen verwendet
- Samen enthalten Linolöl für Speise- oder Kosmetikzwecke

### Standort

- sehr wärmebedürftig
- bei uns nur im Gewächshaus sinnvoll

### Anbau

- Anzucht, Pflanzung und Pflege wie bei Gurken
- Pflanzdichte bis 2,0 Pfl/m<sup>2</sup>
- Schnurkultur
- optimal ausreichende Wasser- und Nährstoffversorgung

### Ernte und Lagerung

- Ernte frühzeitig für zarte Ware
- bis max. 15 cm lang
- über 12 °C lagern

## Schwarzwurzel (*Scorzonera hispanica*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Korbblütler (Asteraceae)
- stammt von der iberischen Halbinsel, von der sie im 17. Jahrhundert nach Mitteleuropa kam

### Ernährungsphysiologische Werte

- hoher Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen
- enthält auch Inulin

### Verwendung

- der weißlich-gelbe, kautschukhaltige Milchsaft färbt die Haut beim Verarbeiten braun
- die Wurzeln werden gewaschen, danach unter Verwendung von Handschuhen geschält und gleich in Wasser eingelegt, damit sie nicht anlaufen
- leicht vorgekocht kann man die Haut auch abziehen
- als Suppe, gekochte Gemüsebeilage und Blätter oder Wurzeln als Salat
- ähnlich wie die verwandte Wegwarte wurden Schwarzwurzeln zum Strecken von Bohnenkaffee eingesetzt

### Standort

- locker, tiefgründig und leicht zu bearbeitender Boden, sonst bleiben die Wurzeln kurz
- am besten sind leichte Sandböden



## **Anbau**

- Saatgut nur ein Jahr keimfähig
- Dunkelkeimer und Warmkeimer
- für die Kultur werden Sorten bevorzugt, die keine beinigen Wurzeln bilden
- die bekannteste ist 'Hoffmanns schwarzer Pfahl' und im Hobbybereich 'Duplex'
- durch ihre Frosthärte kann sie auf dem Feld überwintert und bei geeignetem Wetter geerntet werden

## **Ernte und Lagerung**

- Erntebeginn ist Oktober
- bei der Ernte dürfen die Wurzeln nicht gebrochen werden, sonst läuft der Milchsaft aus und die Wurzel verliert zu viel Feuchtigkeit
- die Wurzeln können in feuchtem Sand eingelagert werden und sind so bis März haltbar



## Spargelsalat (*Lactuca sativa angustana*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Asteraceae (Korbblütler)
- Heimat: Der Spargelsalat ist eine Züchtung und kommt in der freien Natur nicht vor; eine ostasiatische Salatvariante
- Lebensform: einjährig
- es werden weniger die Blätter geerntet sondern der Stängel
- der Spargelsalat wächst schnell in die Höhe, eine bei Salatpflanzen eher unerwünschte Form des Wachstums
- die Pflanze wird bis zu 1,5 Meter hoch; der Stängel je nach Sorte 3-5 cm dick
- Blüten erscheinen zwischen Juli und August



### Verwendung

- Stängel als delikates, spargelähnliches Gemüse
- praktisch auch als Pflücksalat
- geschmacklich irgendwo zwischen Spargel, Mangold und Artischocke

### Standort

- wächst bevorzugt auf nährstoffreichen, lockeren und sonnigen Böden

### Anbau

- Das Saatgut erhält man bei Samenhändlern oder in gut sortierten Gartencentern
- beliebte Sorten sind 'Roter Stern' (frühe Sorte mit dünnem Stängel) oder 'Chinesische Keule' (lange, dicke Stängel)
- Im Februar im Gewächshaus oder Fensterbank in kleinen Töpfchen aussäen und im April oder Mai ins Freie pflanzen. Die Samen keimen nicht bei zu großer Wärme.
- Direktsaat im März oder April im Freiland. Die Pflanze verträgt keinen Frost.

## **Stevia, Süßkraut, Süßblatt oder Honigkraut (Stevia rebaudiana)**

### **Herkunft und Botanik**

- Familie: Asteraceae (Korbblütlergewächse)
- Heimat: ursprünglich aus Südamerika stammend
- seit Jahrhunderten bekannte Pflanze
- mehrjährig, windbestäubt, krautig
- wird meistens wie eine einjährige Pflanze kultiviert
- wächst bis einen Meter hoch und hat 2 bis 3 cm lange Blätter



### **Ernährungsphysiologische Werte**

- natürlicher Süßstoff
- 10 bis 30-mal so süß wie Zucker, Extrakte bis 400fach

### **Verwendung**

- ihre Inhaltsstoffe vor allem in Asien als Zuckerersatz
- häufig wird hierfür auch die Bezeichnung Steviosid verwendet

### **Standort**

- sonnig, geschützt, warm

### **Anbau**

- Keimquote der Samen liegt selbst bei frischem Samen nur bei ca. 13-15 %
- Saatgut sollte nicht älter als ein halbes Jahr sein
- Keimtemperatur: 25 °C (konstant bei Tag und Nacht)
- Keimdauer 5-8 Tage
- Lichtkeimer
- Vermehrung über Stecklinge möglich
- attraktiv für weiße Fliege
- nicht frosthart, ins Freiland erst ab Mitte Mai

## Süßkartoffel, Batate (*Ipomea batatus*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Convolvulaceae (Windengewächse)
- Heimat: Südamerika
- erwerbsmäßiger Anbau vor allem in den Tropen und Subtropen
- weltweit fünft wichtigstes Nahrungsmittel nach Reis, Weizen, Mais und Maniok



### Standort

- normaler Gartenboden, warm geschützt

### Anbau

- gepflanzt werden die Knollen nach den letzten Spätfrösten gegen M./E. Mai
- (Vor)kultivierung in Balkonkästen oder Töpfen möglich
- Pflanze stirbt bei Temperaturen unter 10 °C ab



### Ernte und Lagerung

- wie bei anderen Spätgemüsen im Oktober
- fertige Knollen können bis zu 1 kg schwer werden
- aufgrund ihres hohen Wassergehalts nur begrenzt lagerfähig
- Lagerung bei 12 bis 14 °C und hoher Luftfeuchte

## Tomatillo (*Physalis ixocarpa*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Solanaceae (Nachtschattengewächse)
- Heimat: ursprünglich aus Mittelamerika und Mexiko
- ist dort wegen der als Gemüse genutzten Früchte bekannt
- kultiviert auch in Indien, Australien, Südafrika, Süden der USA
- wächst sowohl auf Meeresebene als auch im Gebirge bis in Höhen von 2600 Metern
- ca. 1,50 m bis 2 m hoch
- gelbe Blüten
- Früchte mit lampionähnlicher Umhüllung, die später aufreißt und die grünen oder lilafarbenen Früchte freigibt



### Verwendung

- werden nur gekocht verwendet
- sind erntereif, wenn sie einen Durchmesser von 4 bis 5 cm haben
- passen sehr gut in Ratatouille oder andere Mischgemüsegerichte
- Tomatillos sind wichtige Bestandteile von Chilis, Eintöpfen und Saucen



### Standort

- nicht winterhart
- im Freiland einjährig
- ab Mitte Mai ins geschützte Freiland

## **Anbau**

- wie Andenbeere
- wird die Pflanze nicht ausreichend gestützt, kippt sie um und wächst kriechend auf dem Boden weiter

## **Ernte und Lagerung**

- erntereif, wenn Früchte die Hülle zerreißen

## **Topinambur (*Helianthus tuberosus*)**

### **Herkunft und Botanik**

- Familie: Asteraceae (Korbblütler)
- Heimat: ursprünglich aus Nord- und Mittelamerika
- nach indianischem Stamm benannt
- mehrjährige krautige Pflanze
- wird bis zu drei Meter hoch
- sehr populär vor allem in Frankreich Anfang des 17. Jhd.
- nach Einführung der ergiebigeren Kartoffel wieder verdrängt



### **Ernährungsphysiologische Werte**

- 100 g Topinambur haben 140 Kilojoule (ca. 30 kcal)
- viel Kalzium, Eisen, Vitamin A, Vitamin C
- bei Diabetikern beliebt, da zu 16 % aus Kohlenhydraten in Form des Mehrfachzucker Inulin (nicht mit dem Hormon Insulin zu verwechseln)

### **Verwendung**

- eignet sich, im Geschmack ähnlich der Artischocke, gut als Beilage

### **Standort**

- kaum Ansprüche an Klima und Boden
- mit humosem Sandboden kommt sie besonders gut klar
- im Schatten sollten die Pflanzen lockerer gesetzt werden

### **Anbau**

- in Reihen von 40-60 cm Abstand, Pflanzabstand 20-30 cm, am besten im Frühjahr bis Mai, aber auch im Herbst
- im Jugendstadium vor Unkrautüberwucherung schützen
- Häufeln im Mai bis Juni und Durchhacken fördert den Ertrag
- bei intensivem Anbau kann es zu Mehltau kommen, der Knollenentwicklung schadet das kaum

### **Ernte und Lagerung**

- starke Frostverträglichkeit
- die Knollen können ab Herbst an den ganzen Winter über geerntet werden bis zum Frühjahr die neuen Triebspitzen erscheinen
- schlecht zu lagern, Verbrauch nach Ernte innerhalb von 14 Tagen



## Wassermelone (*Citrullus lanatus*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Cucurbitaceae (Kürbisgewächse)
- aus Afrika stammende Nutzpflanze
- die Wildform wird auch Tsamma-Melone genannt



### Ernährungsphysiologische Werte

- 95,8 % aus Wasser, 0,2 % Fasern, 0,2 % Protein, 0,2 % Fett, 3,3 % Kohlenhydrate und 0,3 % Mineralstoffe, Vitamin A und C und den zu den Antioxidantien zählenden roten Farbstoff Lycopin

### Verwendung

- erfrischendes und durstlöschendes Obst
- die Rinde kann eingelegt oder kandiert werden
- in der Kalahari und anderen Trockengebieten Afrikas jahrhundertlang wichtige Wasserquelle für die Menschen
- in den südlichen Gebieten der früheren Sowjetunion wird der Saft der Früchte zu einem alkoholischen Getränk vergoren oder zu einem süßen Sirup eingekocht
- die Samen werden in Indien gemahlen und wie Brot gebacken
- im Nahen und Mittleren Osten werden die Samen geröstet gegessen
- in China, wo die Nutzung der Samen im Vordergrund steht, wurden Sorten mit extra großen Samen gezüchtet



### Standort

- warmer, nährstoffreicher Boden
- Standort sonnig, sehr warm und windgeschützt

- hohe Ansprüche an den Wasserhaushalt

### **Anbau**

- geschützte Anzucht im April
- bis zu den Keimblättern einpflanzen
- Haupttrieb nach dem vierten Blatt entspitzen
- Seitentriebe nach 60 cm
- erste Früchte entfernen
- Triebe 3 x abknipsen, denn erst am dritten Seitentrieb können Melonen entstehen

### **Ernte und Lagerung**

- 35 - 40 Tage nach der Befruchtung der Blüten - in Abhängigkeit von der Kulturführung und Entwicklung der Pflanzen



## Winterportulak, Postelein, Kubaspinat, Tellerkraut (*Montia perfoliata*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: westliches Nordamerika, nach der Entdeckung Amerikas nach Europa gelangt
- einjährige, krautige Pflanze, bis 20 cm hoch
- zarte, fleischige Blätter mit Rosettenwuchs
- sehr frosthart, zur Überwinterung im Freien geeignet
- blüht als Langtagspflanze ab März
- Blüten ebenfalls essbar



### Ernährungsphysiologische Werte

- Vitamin C ca. 20 mg/100 g
- Kaliumgehalt 390 mg/100 g, sehr hoch
- im Winteranbau ist mit höheren Nitratwerten zu rechnen

### Verwendung

- Salat mit sehr mildem, neutralem Geschmack
- v.a. für frische, gemischte Wintersalate
- gedünstet wie Spinat zubereiten
- wertvoller Vitaminlieferant im Winter

### Standort

- hell, ansonsten keine besonderen Ansprüche

### Anbau

- ähnlich wie Feldsalat
- Direktsaat im Reihenabstand von 10 cm, ca. 1 g/m<sup>2</sup>
- Pflanzung vorteilhafter im Abstand 10x20 cm

- Anzucht der Setzlinge in Topfplatten, ca. 12 Korn/Topf; ca. 3-4 Wochen
- Aussaat nur leicht übersieben
- Anbauzeit von September bis März
- kaum Düngung nötig
- Vliesschutz oder Frühbeet günstig

#### **Ernte und Lagerung**

- 1. Ernte nach ca. 5-7 Wochen, wie Schnittsalat
- kann mehrmals beerntet werden
- ca. 1 Woche gekühlt haltbar
- wenig Stielanteil belassen, um Nitratgehalt zu verringern

## Würztagetes (Tagetes lucida)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Asteraceae (Korbblütler)
- Heimat: Die Studentenblume ist in Mexico und in den warmen Regionen Amerikas beheimatet. Die Pflanze ist unter dem Namen 'Yauhtli' als eine Würz- und Zauberpflanze der Azteken bekannt.
- einjährige Staude, die eine Höhe von ca. 50 cm erreicht
- schwach gezähnte, lanzettliche Blätter in gegenständiger Anordnung an einem leicht verholzenden Stamm
- zwischen Juni bis September bilden sich die gelben bis orangen Blüten, deren Duft an Anis und Waldmeister erinnert



### Ernährungsphysiologische Werte

- Die Droge ist das Kraut. Es enthält Thiophene und Verbindungen, die eine salvinorinartige Struktur aufweisen.
- Daneben ist der Yauhtli reich an ätherischen Ölen und enthält außerdem Derivate des Cumarins, Cyanglykoside, Inosit, Gerbsäuren und Seifenstoffe.
- Der Yauhtli wirkt anregend, blutdruck- und fiebersenkend, harntreibend und verdauungsfördernd. Größere Mengen können betäubend und halluzinogen wirken.

### Verwendung

- als Würzmittel in der (mexikanischen) Küche
- als Medizin gegen Durchfall, Erkältungen, Malaria, Schlangen- und Skorpionbisse
- als Badezusatz gegen Rheumatismus
- Wurzeln sondern Thiophene ab; diese wirken unkraut- und nematodenhemmend

### Standort

- humose, nährstoffreiche, lehmige Böden
- vollsonnig, warm

## **Anbau**

- Vermehrung über Aussaat
- Pikieren nach ein bis zwei Wochen
- Auspflanzen ab Mai im sonnigen Kräuterbeet möglich; Abstand 25 x 25 cm



## **Ernte und Lagerung**

- Blätter frisch (Aroma zwischen Anis und Estragon)
- Blüten für Salatdekoration verwendbar

## Yacon (*Polymnia sonchifolia*, *Smallanthus sonchifolius*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Asteraceae (Korbblütler)
- Heimat: Südamerika, Peru
- Botanik: Halbstrauch oder ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 1,5 bis 3 m erreicht
- es werden Wurzelknollen als Überdauerungsorgane gebildet, die eine Länge von 25 cm und Durchmesser von bis zu 10 cm erreichen
- die Laubblätter sind gegenständig

### Ernährungsphysiologische Werte

- Präbiotikum
- hoher Anteil an Fruktose (getrocknet im Schnitt 75 %)
- Fruktooligosaccharide (unverdauliche Kohlenhydrate)
- besonders für Diabetiker geeignet



### Verwendung

- Geschmack erinnert an eine Birne
- Wirkstoffe, die in den Blättern der Pflanze vorhanden sind, sollen den Blutzuckerspiegel aktiv senken.
- viele Diabetiker nehmen daher in Südamerika einen Aufguss aus den Blättern zu sich.
- mittlerweile sind einige Produkte aus Yacon im deutschen Lebensmittelhandel erhältlich
- besitzt viel pflanzeneigene Glutaminsäure, was sie zum idealen geschmacksverstärkenden Mischgemüse macht



## **Anbau**

- kleinere, überwinterte Brutknollen werden im Frühjahr in Töpfen vorgezogen und ab Mai ausgepflanzt
- die Pflanzen wachsen im Laufe des Sommers zu imposanten hohen Stauden mit großen pfeilförmigen Blättern heran

## **Ernte und Lagerung**

- nach den ersten Frösten wird mit einer Grabgabel vorsichtig geerntet
- pro Pflanze sind durchschnittlich 4 kg Ertrag möglich
- am besten werden die Knollen in Sand eingeschlagen und im Keller gelagert

## Zitronenverbene, Verveine (*Lippia citriodora*, *Aloysia triphylla*)

### Herkunft und Botanik

- Familie: Eisenkrautgewächse (Verbenaceae)
- Heimat: Südamerika (Peru, Chile)
- im 17. Jhd. nach Europa gelangt
- mehrjähriger, immergrüner, verholzender Strauch
- nur frosthart bis ca. -8 °C
- bis 6 m Höhe am natürlichen Standort möglich



### Ernährungsphysiologische Werte

- ätherische Öle (z.B. Geranial, Neral)

### Verwendung

- Duft-, Tee- und Würzkräuter mit feinem, intensivem Zitronenaroma
- Würzkräuter für Fisch- und Geflügel, Süßspeisen, Obstsalat und Eis
- hübsche Zier- und Kübelpflanze
- Parfumherstellung (durch Zitronengras ersetzt)
- Tee hilft gegen Schlaflosigkeit, Verstopfung und Völlegefühl



### Standort

- sonnig bis halbschattig
- humoser, nährstoffreicher, sandiger Boden
- Balkon und Terrasse ideal

### Anbau

- Vermehrung über Stecklinge
- Bewurzelungsdauer ca. 3 Wochen
- Entspitzen sorgt für einen buschigen Aufbau

- regelmäßige Bewässerung und Düngung im Container
- Auspflanzen ab Mai im sonnigen Kräuterbeet möglich
- Überwinterung als Kübelpflanze kühl, hell bis dunkel möglich

#### **Ernte und Lagerung**

- Blätter frisch oder getrocknet
- auch die Blüten sind für Tees verwendbar