



LAND

OBERÖSTERREICH

Alte Gartenpflanzen neu entdeckt



oö.
AKADEMIE FÜR
UMWELT UND NATUR



Land Oberösterreich
NATUR

Alte Gartenpflanzen neu entdeckt

Laben Sie sich auch schon manchmal gewundert, warum so wenige unterschiedliche Obst- und Gemüsearten erhältlich sind? Und das, obwohl unsere Lebensmittel aus Gründen der Abwechslung aus aller Herren Länder stammen! Tatsächlich haben sich nur jene Arten etabliert, die auch im großen Stil mechanisiert angebaut und geerntet werden können. Leider waren lange Zeit auch nur diese Sorten, einfach in kleine Tüten verpackt, für den Kleingärtner erhältlich. Dabei hat es einst eine Vielzahl von unterschiedlichsten Sorten und Arten an Gartenpflanzen gegeben, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden.



Inzwischen hat ein Umdenkenprozess eingesetzt, und viele Gartenbesitzer entdecken die Vorteile alter und bewährter Pflanzensorten, die sich nicht nur leichter pflegen und vermehren lassen, sondern auch unsere Speisezetteln um eine Fülle von Köstlichkeiten bereichern. Nutzen und Zierde sind nicht zweierlei! Einige davon wachsen sogar so leicht wie „Unkraut“ und erledigen die Aussaat von selbst, viele sind resistent gegen verschiedenste Krankheiten und sogar schöner anzusehen als speziell gezüchtete Zierpflanzen. Damit kommen die alten Gartenpflanzen den Ansprüchen moderner Gartentrends sehr entgegen. Der Wunsch nach der eigenen, natürlichen Oase der Entspannung, ohne sich gleichzeitig zusätzliche Arbeit in der Freizeit aufzuhalsen, kann mit diesen teilweise bereits vom Aussterben bedrohten Gartenbewohnern leicht erfüllt werden.

Uralte und schon in Vergessenheit geratene Besonderheiten wie z.B. ein Gras von dem man Nüsse ernten kann, eine Staude auf der Zuckerl wachsen, Einhörner als Gemüse, Gemüse als biologischer Schneckenschreck u.v.m. lassen nicht nur Kinder Augen strahlen, sondern sie bereiten auch Gärtnerneulingen von Anfang an Erfolgserlebnisse, ohne dass sie vorher zum „Pflanzendoktor“ ausgebildet werden mussten.

Lassen Sie sich vom Zauber der folgenden Gartenfreuden verführen und kreieren Sie Ihr eigenes Fleckchen Eden – Ihr persönliches grünes Paradies!

Viel abwechslungsreiche Freude
wünschen die Autoren
Silke Rosenbüchler und Erich Preymann

Artenvielfalt – ein besonderes Anliegen des Naturschutzes

Die vorliegende Broschüre ist eine Novität im Naturschutz.

Erstmals geht es nicht nur darum, auf Schützenswertes unserer Natur und Landschaft aufmerksam zu machen, sondern Altes, Bewährtes neu zu entdecken.

Wir möchten Sie mit dieser Broschüre animieren, Pflanzen, die beinahe in Vergessenheit geraten sind, wieder in den Naturkreislauf unserer Heimat einzubauen. Exotische Namen wie Andenbeere, Neuseelandspinat oder Inka-weizen lassen auf in unseren Breiten unbekannte Pflanzen schließen, doch handelt es sich dabei durchwegs um Gewächse, die schon einmal in Europa heimisch waren und sich bestens für unsere Böden eignen.

Der Vorteil dieser Sorten liegt zudem darin, dass sie pflegeleicht sind und bei richtiger Anbauweise ohne großen Aufwand in unseren Regionen gedeihen.

Damit dies gelingt, haben die AutorInnen alle notwendigen Informationen prägnant und übersichtlich in dieser Broschüre verpackt. Zudem finden Sie Anregungen über die Verwertung dieser Pflanzensorten. Sie werden erstaunt sein, wie vielfältig verwendbar diese „wiederentdeckten“ Gewächse nicht nur in der Küche sind!

Diese Broschüre bietet Ihnen Anregungen, wie Sie auf natürliche Weise Vielfalt in Ihren Garten bringen. Doch auch dem Trend, wieder mehr Natur in die Küche zu bringen, wird mit den zahlreichen Tipps zur Verarbeitung der Früchte dieser Pflanzen Rechnung getragen.

Wir hoffen, dass die Lektüre dieses neuen Werkes Ihr Interesse geweckt hat und würden uns freuen, wenn auch Sie dabei mitwirken, in Vergessenheit geratene Pflanzen bei uns wieder heimisch zu machen!



Dr. Josef Pühringer
Landeshauptmann



DI Erich Haider
Landeshauptmann-Stellvertreter

Alte Gartenpflanzen – Artenvielfalt im Naturgarten



Die alte Landgüterverordnung aus der Zeit Karls des Großen (742-814 n. Chr.) nannte 73 Pflanzenarten, die in einem Bauerngarten angepflanzt werden sollten. Alle diese Gemüsepflanzen sowie Heil- und Gewürzkräuter sollten die Menschen zum Essen und für Heilzwecke nutzen.

Seit damals ist der (Bauern)-Garten vielfältigen Änderungen ausgesetzt. Kriege, Hungersnöte, neue Entdeckungen und Handelsbeziehungen, Zeitgeist und Modeströmungen gaben Anlass dazu. Dennoch sind traditionelle Nutzungsformen und bewährte Pflanzen und Sorten erhalten geblieben. Heutzutage entdeckt man wieder allerhand Nützliches in den würzigen Beeren, Blüten oder Blättern, den spezifischen Düften und heilsamen Wirkungen der frischen Kräuter. Auch der aromatische Geschmack, die saten Farben vielfältiger Blüten und die schönen Formen mancher Früchte oder Samen beflügeln zu neuer Kreativität beim Kochen oder bei der Anfertigung schmückender Gegenstände für Haus und Hof.

Immer mehr Menschen entdecken in der natürlichen Vielfalt der Gartengestaltung viele nützliche Vorteile. Anstelle der grünen Einfalt finden bewährte Sorten, aber auch kuriose Arten von Andenbeere bis Zuckerwurzel wieder Einzug in den Gemüse- und Gewürzgarten. Mit der Verwendung bewährter alter Kultursorten im Garten wird sowohl ein Ort eines natürlichen und gesunden (Er)Lebens für Menschen geschaffen, als auch die Vielfalt an Lebensräumen für Tiere verbessert.

Schönheit und Nützlichkeit zu einem ökologischen Gleichgewicht im Naturgarten zu verbinden, soll diese Broschüre erleichtern. Sie enthält eine Auswahl von Beschreibungen vielseitig verwendbarer Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanzen und beantwortet damit Fragen nach dem richtigen Standort und der erforderlichen Pflege. Ausführungen zu Verarbeitungs- und Verwendungsmöglichkeiten der Früchte sollen anregen, die reiche Vielfalt an verschiedenen Pflanzenarten im eigenen Garten tatsächlich zu kultivieren. Schöne Abbildungen ergänzen die Steckbriefe für die Pflanzen.

Wir wünschen bei Ihrer Gartenarbeit viel Freude und Erfolg!
Vergessen Sie nicht: Ein jeder Frühling ist ein neuer Anfang ...

DI Johannes Kunisch
Öö. Akademie für Umwelt und Natur

Inhaltsverzeichnis

Andenbeere	6
Baumspinat	8
Buchweizen	10
Einhornpflanze	12
Erdbeerspinat	14
Erdkastanie	16
Färberamarant	18
Färberkamille	20
Gemüsemalve	22
Herzgespann	24
Inkaweizen	26
Kermesbeere	28
Litchibeere	30
Nachtkerze	32
Neuseelandspinat	34
Pflücksalat rot	36
Rainfarn	38
Roter Sonnenhut	40
Schnittknoblauch	42
Sonnenblume verzweigt	44
Spargelsalat	46
Süßdolde	48
Tagetes gestreift	50
Tomatillo	52
Winterheckenzwiebel	54
Wunderblume	56
Ysop	58
Zuckerwurzel	60
Literaturverzeichnis, Webseiten, Impressum	62

Andenbeere (*Physalis peruviana* [edulis])

Anderer Name: Kapstachelbeere



Historisches

In ihrer Heimat, Südamerika, spielt die Andenbeere eine eher untergeordnete Rolle. Dafür hat sich diese schmackhafte Frucht in vielen anderen Teilen der Welt angesiedelt. Am Kap der guten Hoffnung wurde sie von den ersten Siedlern so erfolgreich kultiviert, dass sie von dort aus

ihren Siegeszug in die Delikatessenläden der ganzen Welt antrat. Diesem Umstand und ihrem süßsäuerlichen Geschmack verdankt die Beere den Namen „Kapstachelbeere“.

In Europa wurde sie erstmals 1774 dokumentiert, und zwar in England. Dort war sie in vielen Hausgärten zu finden. Kommerziell begannen die Engländer die Frucht erst nach dem zweiten Weltkrieg zu nutzen. Sie exportierten ihre „Cape Gooseberries“ in Form von Marmelade.

Botanisches

Familie	Nachtschattengewächse (Solanaceae)
Lebensdauer	einjährig / mehrjährig
Höhe	120 cm
Frostresistenz	nicht winterhart (in England frostverträglich bis -3°C)
Blüte	gelbe Blüten ab Juni
Früchte/Samen	Juli bis Frostbeginn

Anbau

Boden	nährstoffreich
Standort	Sonne, möglichst warm und geschützt
Aussaat	wie Tomaten im Februar/März vorziehen
Reihenabstand	80 x 80 cm
Keimdauer	10 Tage bei 20°C
Wasserbedarf	viel Wasser während der Wachstumsphase, wenig Wasser während der Reifephase
Düngung	gelegentlich etwas Kompost
Besonderheiten	ideale Zwischenpflanze für nährstoffreiche Staudenbeete



Verwendung

Andenbeeren sind nicht nur ein köstliches Naschobst für zwischendurch. Sie verfeinern jeden Obstsalat, eignen sich als Kuchenbelag und können zu einer wundervollen Marmelade verarbeitet werden. Die orange-roten Früchte in den schmucken Lampions werden im Spätsommer und Herbst geerntet. Sie sind bis in den Winter lagerfähig. Für diesen Zweck dürfen die zarten Lampionhüllen nicht entfernt werden, sie dienen als eine Art natürlicher Frischhaltebeutel.

Die Pflanze selbst kann radikal zurückgeschnitten und im Dunkeln überwintert werden. Überwinterte Pflanzen kommen im nächsten Jahr eher zum Blühen und Fruchten. Wer die Andenbeere aber nicht zu diesem Zweck in einem großen Topf ziehen möchte, kann sie auch als Zwischenpflanzung in nährstoffreichen Staudenbeeten nutzen.

Tipp



Eine schnell zubereitete, aber dennoch exquisite Leckerei für Ihre Gäste stellen Sie folgendermaßen her: Die Hülle öffnen, nach hinten schlagen und die Beeren in flüssige Schokolade tauchen. Vor dem Servieren auf einem Kuchenblech aushärten lassen.

Baumspinat (*Chenopodium giganteum*)

Andere Namen: Magentaspreen, Riesengänsefuß



Historisches

Der Baumspinat stammt ursprünglich aus Südostasien, ist heute aber in allen gemäßigten Gebieten anzutreffen. Es wird vermutet, dass die Pflanze mit anderen Handelsgütern wie z.B. Baumwolle nach Europa kam. Der Baumspinat ist mit drei anderen vergessenen Gemüsesorten ver-

wandt, die vom Spinat verdrängt wurden: dem Erdbeerspinat, der Melde und dem Guten Heinrich. Dabei haben diese dem Spinat gegenüber Vorteile wie verlängerte Nutzungsdauer, Selbstaussaat und einen hohen Zierwert. Viele Genießer sind außerdem der Meinung, dass diese anderen Sorten einen milderer Geschmack haben. Vermutlich hat sich die kommerzielle Samenproduktion nur deswegen auf Popeys Lieblingsspeise konzentriert, weil sich diese am leichtesten maschinell bearbeiten lässt.

Botanisches

Familie	Gänsefußgewächsen (Chenopodiaceae).
Lebensdauer	einjährig
Höhe	bis zu 250 cm
Frostresistenz	
Blüte	Juli bis September
Früchte/Samen	August bis Oktober

Anbau

Boden	anspruchslos
Standort	sonnig bis halbschattig
Aussaat	April bis Juni direkt ins Freiland
Reihenabstand	auf 80 x 80 cm vereinzeln
Keimdauer	14 Tage
Wasserbedarf	anspruchslos
Düngung	nicht zuviel, da sonst Nitrat in den Blättern gespeichert wird
Besonderheiten	sät sich selbst aus



Verwendung

Mit ihrer auffälligen Laubzeichnung ist diese Gemüsepflanze eine Zierde in jedem Beet. Dank seiner Höhe lässt sich der Baumspinat gut als gestalterisches Element nutzen. Die Blätter der Pflanze können wie Spinat in der Küche verwendet werden. Zu diesem Zweck werden die Pflanzen entweder in einer Höhe von 20-30 cm als Ganzes geerntet oder als Pflückspinat nach und nach entblättert, was die Nutzungsdauer um einiges verlängert. In Ostasien werden die winzigen Samen zu Mehl verarbeitet. Bei uns werden sie vor allem von den Vögeln gern gefressen.

Zu beachten ist, dass die Pflanze Oxalsäure enthält. Empfindliche Personen sollten die Pflanze daher besser nur gekocht zu sich nehmen.

Tipp



Der Baumspinat eignet sich auch hervorragend als Laubschmuck für einen Blumenstrauß!

Wenn die jungen Triebspitzen abgezwickt werden, wird die Pflanze recht buschig.

Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*)

Andere Namen: Heidekorn, Blenden, Schwarzes Welschkorn



Historisches

Die Heimat des Buchweizens ist Zentralasien. Von dort wurde er vor ungefähr 600 Jahren über die Mongolei nach Europa gebracht. Die kleinen Samen erinnern an Bucheckern, daher setzt sich der botanische Name aus dem lateinischen „fagus“ (Buche) und „pyrós“ (Weizen) zusammen. Esculentus wiederum bedeutet essbar. Tatsächlich ist der

Buchweizen mit dem Sauerampfer und dem Rhabarber verwandt.

Im Mittelalter wurde das „Heidekorn“ bevorzugt auf trockengelegten Mooren angebaut. Wurde der Buchweizen auf brandgerodeten Flächen gesät, so reifte er innerhalb von 12 Wochen heran.

Seit dem 18. Jahrhundert ging die Bedeutung des Buchweizens als Nahrungspflanze zurück. An seiner Stelle wird nun vermehrt die Kartoffel angebaut, die ebenfalls auf relativ schlechten Böden noch gut gedeihen kann.

Botanisches

Familie	Knöterichgewächse (Polygonaceae)
Lebensdauer	einjährig
Höhe	100 cm
Frostresistenz	
Blüte	weiß bis rosa von Juni bis September
Früchte/Samen	

Anbau

Boden	geringe Ansprüche, auch arme, sandige Böden
Standort	volle Sonne bis Schatten
Aussaat	Direktsaat von März bis September
Reihenabstand	20 x 10 cm
Keimdauer	14 Tage
Wasserbedarf	geringe Ansprüche
Düngung	Der Anbau von Buchweizen verbessert den Boden!
Besonderheiten	sät sich selbst aus



Verwendung

Die geschälten Samenkörner des Buchweizens werden wie Reis verwendet. Allerdings müssen die Körner vor der Zubereitung gut ausquellen. In der Steiermark wird der so genannte „Heidensturz“ gebraten, der im Prinzip ein kräftiger Schmarrn aus Buchweizenmehl ist. Da das Buchweizenmehl kein Gluten enthält, kann es ohne entsprechende Beimischungen nicht zum Brotbacken verwendet werden.

Das während der Blütezeit gepflückte und rasch getrocknete Kraut findet als Tee Verwendung. Als Hauptwirkstoff gilt das Rutin, dem eine positive Wirkung auf die Blutgefäße nachgesagt wird. So soll der Tee vorbeugend gegen Arterienverkalkung wirken. VORSICHT: Das frische Kraut ist giftig und darf vor allem an hellhäutige Haustiere nicht verfüttert werden!

Der Buchweizen ist nicht nur uns Menschen nützlich, auch Hummeln und Bienen freuen sich über die dekorativen weißen bis zartrosa Blüten.



Tipp

Die gereinigten Schalen der Samen können als Kissenfüllung verwendet werden.

Einhornpflanze (*Proboscidea louisianica*)



Historisches

Die Einhornpflanze spielte bei vielen Indianerstämmen der südwestlichen USA eine wichtige Rolle. Auch heute noch wird diese Pflanze als Nahrungsmittel und Material für die Korbflechterei verwendet. Den Namen „Einhornpflanze“ (im Englischen „unicorn plant“) verdankt sie den zwei langen, gebogenen Fortsätzen an

den Samenkapseln. Diese Fortsätze dienen der Pflanze vermutlich dazu, sich an den Füßen großer Säugetiere festzukrallen, um so über weite Strecken mitgetragen zu werden (= „Trampelklette“). Interessanterweise existieren im natürlichen Verbreitungsgebiet dieser Pflanze schon seit langer Zeit keine einheimischen Säugetiere, die groß genug wären, um bei der Samenverbreitung helfen zu können. Dieser Umstand lässt Rückschlüsse auf das hohe Alter der Einhornpflanze zu.

Botanisches

Familie	Martyniaceae
Lebensdauer	einjährig
Höhe	50 cm
Frostresistenz	nein
Blüte	orchideenähnlich
Früchte/Samen	erinnert an Pfefferoni

Anbau

Boden	braucht im Wachstum viel Wärme
Standort	Sonne bis Halbschatten
Aussaat	ab Februar im Topf
Reihenabstand	80 x 80 cm
Keimdauer	4-6 Wochen, Keimtemperatur mind. 18°C
Wasserbedarf	normal
Düngung	wie Zucchini
Besonderheiten	



Verwendung

Die jungen Früchte können wie Gurken in Essig eingelegt oder wie Gemüse gekocht werden. Die Samen dienen zur Ölgewinnung. Die Samenhüllen wiederum liefern einen schwarzen Farbstoff.

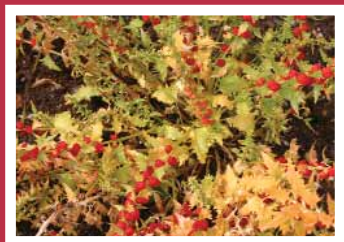
Am interessantesten sind jedoch die harten, auffälligen Samenkapseln, die sich im Herbst bilden. Durch ihre kuriose Form eignen sie sich nicht nur für aparte Trockengestecke, sondern auch für vielerlei Bastelarbeiten. Die indianischen Korbflechter verwendeten den langen Fortsatz beispielsweise dazu, dunkle Muster im Flechtwerk zu erzeugen.

Tipp



Wenn die ersten Herbstfröste ein Abernten der Pflanze unumgänglich machen, lassen sich die Früchte auf der Fensterbank nachreifen, bis die Samenhüllen(?) abfallen und die Samenkapseln, die zum Basteln verwendet werden können, freigeben.

Erdbeerspinat (*Blitum virgatum*)



Historisches

Der Erdbeerspinat ist in Südeuropa und Zentralasien beheimatet und kommt als Gebirgspflanze von den Alpen bis zum Kaukasus vor. In Europa wurde er über Jahrhunderte als Zier- und Gemüsepflanze angebaut, ehe er nach dem 1. Weltkrieg vom Spinat verdrängt wurde. Gelegentlich

kommt er verwildert auf Schutthalden und Wegrändern vor. Die erste botanische Beschreibung erfolgte 1601 durch Clusius, später wird er von Caspar Bauhin als eine Art wilde Melde mit himbeerähnlichen Früchten beschrieben. Der Kopfbblütige Erdbeerspinat (*Blitum capitatum*) kommt aus Nordamerika.

Botanisches

Familie	Gänsefußgewächs (Chenopodiaceae)
Lebensdauer	einjährig
Höhe	80 cm
Frostresistenz	
Blüte	unscheinbar (Windbestäuber)
Früchte/Samen	rote Scheinbeerenfrüchte ab Mai /Juni

Anbau

Boden	anspruchslos
Standort	sonnig bis halbschattig
Aussaat	Mitte März bis Anfang August
Reihenabstand	25 cm
Keimdauer	15 - 20 Tage
Wasserbedarf	anspruchslos
Düngung	anspruchslos
Besonderheiten	



Verwendung

Beim Erdbeerspinat finden vor allem die Blätter Verwendung, die wie Spinat zubereitet werden können. Bei Frühljahrsaussaat fällt die erste Ernte in den Juni. Die jungen Rosetten können ganz geerntet werden, von älteren Pflanzen werden die schmackhaften Blätter einzeln abgepflückt.

Im Sommer schmückt sich die Pflanze mit leuchtend roten, etwa himmbeergroßen Beeren. Diese sind ebenfalls essbar, sie schmecken leicht süßlich und enthalten viele Samenkörner. Sie bringen nicht nur Farbe in ihren Garten, sondern dienen auch als bezaubernde Dekoration für Sommergerichte und -buffets. Selbst Balkongärtner müssen auf diese schöne, nützliche Pflanze nicht verzichten. Sie lässt sich problemlos in einem 3-Liter-Topf kultivieren.

Tipp



Von den Pflanzen, die Samen tragen sollen, keine Blätter ernten! Der Erdbeerspinat sät sich auch gerne selbst wieder aus. Zur Samenernte die Früchte an der Pflanze trocknen lassen, dann zerreiben und reinigen.

Erdkastanie (*Bunium bulbocastanum*)

Andere Namen: Knollenkümmel, Saukastanie



Historisches

Die Erdkastanie ist ein seit der Sesshaftwerdung des Menschen bekanntes Wurzelgemüse. Vermutlich griff man vor allem in Notzeiten auf sie zurück. Später wurde die Erinnerung an die schlechten Zeiten verdrängt, und damit geriet wohl auch die Nutzung der Erdkastanie immer

mehr in Vergessenheit.

Die Bauern aßen sie mitunter roh, besser schmeckt sie aber in Asche gebraten und mit Salz bestreut. Eine Erdkastaniensuppe galt als Arznei, die unter anderem auch bei „ehelichen Werken“ unterstützen soll. Die Bezeichnung „Saukastanie“ wiederum weist darauf hin, dass die Knollen von den Schweinen gerne gefressen wurden.

Botanisches

Familie	Doldengewächs (Umbelliferae)
Lebensdauer	mehrfährig
Höhe	50 cm
Frostresistenz	winterhart
Blüte	Blüte von Juni bis Juli
Früchte/Samen	Samen von Juli bis August

Anbau

Boden	geringe Ansprüche
Standort	Sonne bis Halbschatten
Aussaat	Direktsaat im Herbst ins Freiland
Reihenabstand	30 x 30 cm
Keimdauer	14 Tage
Wasserbedarf	geringe Ansprüche, eher trocken
Düngung	geringe Ansprüche
Besonderheiten	Gepflegt wird sie ähnlich wie Karotten. Ab dem 2. Jahr sollten die Knollen spätestens im Oktober auseinandergepflanzt werden, damit sich die Pflanze gut entwickeln kann.



Verwendung

Mit ihren hübschen Blattpolstern und den weißen Blütenständen dient die Erdkastanie als ideale Einfassung von Staudenbeeten. Die schmackhaften Wurzelverdickungen werden am besten ab August des zweiten Jahres geerntet, da die Pflanze im ersten Jahr meist nur wenige Knollen bildet. Die nicht geernteten Knollen treiben im nächsten Jahr neu aus.

Der Geschmack der essbaren Wurzelverdickungen ist leicht nussig und erinnert an Maroni. Sie können sowohl roh als auch gekocht genossen werden. Als besondere Leckerei gilt das Erdkastanienpüree.

Der Samen ist erst ab dem zweiten Jahr zu erwarten. Er kann in der Küche als Kümmelersatz verwendet werden.

Tipp



In eher sandigem Boden ist die Erdkastanie leichter zu ernten, weil statt der lehmigen Erde nur der Sand abgespült werden muss. Bei der Direktaussaat entwickeln sich nur wenige Samen, eine Vorkultur in Töpfen ist daher ratsam.

„So man die Wurtzeln scheelet/
dannach in einer Fleischbrühe seudet
mit ein wenig gestossenem Pfeffer/
zu einem kurzen Brühlein/
ist es eine anmühtige und
liebliche gesunde Speiß/
dann sie nehret den Leib wol/
und bringet Lust zu ehelichen
Wercken“

(Jacobus T. Tabernaemontanus 1522-1590)

Färberamarant (*Amaranthus cruentus*)

Anderer Name: Rispenfuchsschwanz



Historisches

Der Amarant ist in etliche Arten unterteilt, die auf allen Kontinenten außer der Antarktis vorkommen. Er gehört zu den ältesten Kulturpflanzen weltweit. Bis ins Jahr 1982 war der Amarant im deutschen Sprachraum als „Gartenfuchsschwanz“ lediglich als Zierpflanze von Bedeutung.

Walter Lang (von der Firma Allos) ist es zu verdanken, dass der Amarant auch bei uns als Lebensmittel bekannt wurde. Amarant hat einen weit höheren Eiweiß- und Mineralstoffgehalt als alle anderen traditionellen Getreidesorten. Da er glutenfrei ist, gilt er als optimaler Nahrungersatz bei Glutenunverträglichkeit.

Botanisches

Familie	Fuchsschwanzgewächs (Amaranthaceae)
Lebensdauer	einjährig
Höhe	150 cm
Frostresistenz	nein
Blüte	Juli bis September
Früchte/Samen	

Anbau

Boden	normal
Standort	volle Sonne bis Halbschatten
Aussaat	Direktsaat ab April bis Juni ins Freiland, sät sich danach selbst aus.
Reihenabstand	20 x 20 cm
Keimdauer	10 Tage
Wasserbedarf	gering
Düngung	normal
Besonderheiten	benötigt eine höhere Keimtemperatur



Verwendung

In den Blättern, Stängeln und Blüten bildet der Amarant verschiedene Farbstoffe, die in südamerikanischen Regionen zum Färben von Lebensmitteln und Getränken verwendet werden. Brot verleihen die geriebenen Samen eine appetitliche Farbe. Sogar Schminke für traditionelle Zeremonien wurde aus dem Amarant gewonnen. Auch das Färben von Tüchern soll möglich sein, leider wurden keine näheren Hinweise darauf gefunden.

Dem Feinschmecker dienen die Blätter dieser vielseitigen Pflanze als Blattgemüse, das wie Spinat zubereitet werden kann. Beim Ernten der Körner ist darauf zu achten, dass die Samen einer Ripse erst nach und nach und nicht alle zugleich reif werden.

Tipp



Zum Verkochen der Amarantkörner ist etwa die dreifache Menge Wasser sowie eine halbe Stunde Zeit nötig.

Achtung! Der Färberamarant hat nichts mit der Lebensmittelfarbe Amarant (E123) zu tun, die ein gut wasserlöslicher, aber als bedenklich eingestuft Azofarbstoff ist!

Färberkamille (*Anthemis tinctoria*)



Historisches

Im Mittelalter wurde diese mitteleuropäische Pflanze gerne als Färberpflanze angebaut. Sie enthält neben ätherischen Ölen die Farbstoffe Querzetin und Apigenin.

In der Volksmedizin wurde die Färberkamille auch als Heilpflanze genutzt. So galt ein Aufguss als Tee als menstruationsfördernd, wenn die Regel ausblieb. Die frische, zerquetschte Blüte wurde als erweichende, wundheilende Auflage verwendet. Wegen ihrer Gelbfärbung wurde sie nach der Signaturlehre auch bei Gelbsucht verabreicht. Allerdings scheint sich keine dieser Heilanwendungen wirklich bewährt zu haben, oder es wurden mit anderen Pflanzen bessere Ergebnisse erzielt, so dass die heilenden Eigenschaften der Färberkamille wieder in Vergessenheit gerieten.

Botanisches

Familie	Korbblütler (Asteraceae)
Lebensdauer	ein- bis zweijährig
Höhe	50 cm
Frostresistenz	ja
Blüte	Juni bis August
Früchte/Samen	

Anbau

Boden	karger Boden, kalkliebend
Standort	volle Sonne bis Halbschatten
Aussaat	Direktsaat ab April bis Juni ins Freiland
Reihenabstand	30 x 30 cm
Keimdauer	14 Tage
Wasserbedarf	mäßig, liebt trockene Böden
Düngung	keine
Besonderheiten	sät sich selbst aus



Verwendung

Die Blüten werden traditionellerweise zum Färben von Wolle verwendet. Für ein Kilo gebeizter Wolle benötigt man etwa ein bis zwei Kilo getrockneter Blüten, je nach gewünschter Farbintensität.

Zum Eierfärben reichen 20 g getrocknete Blüten auf einen Liter Wasser. Sie müssen etwa eine halbe Stunde lang gekocht werden, ehe die rohen Eier für 8-10 Minuten (je nach Größe) dazugegeben werden. Weiße Eier erhalten ein leuchtendes Gelb, braune Eier verfärben sich dunkelgelb.

In den Blumenwiesen nützt die Färberkamille als Schmetterlings-, Hummel- und Bienenweide.



Tipp



Die Blüten werden am besten im Halbschatten getrocknet und in Stoffsäckchen aufbewahrt.

Gemüsemalve (*Malva verticillata*)



Historisches

Als Heimat der Gemüsemalve werden Mittelasien und die Gebiete südlich des Himalaya vermutet. Eine Wildform ist nicht bekannt. In China wurde die Pflanze früher als Gemüse hochgeschätzt. Sie gilt dort als eine der ältesten Kulturpflanzen. Ihre Bedeutung als Nahrungsmittel

ist jedoch in den letzten Jahrzehnten stark zurückgegangen. In Teilen der UdSSR wird sie als Futter- und Faserpflanze kultiviert. Während es in China mehrere Zuchtformen gibt, ist bei uns nur diese eine Sorte bekannt.

Botanisches

Familie	Malvengewächse (Malvaceae)
Lebensdauer	einjährig
Höhe	200 cm
Frostresistenz	
Blüte	klein und weiß von Juli bis September
Früchte/Samen	August bis Oktober

Anbau

Boden	
Standort	liebt Sonne, verträgt Halbschatten
Aussaat	ab April bis Juni direkt ins Freiland
Reihenabstand	40 x 40 cm
Keimdauer	6 - 10 Tage
Wasserbedarf	normal
Düngung	nicht notwendig
Besonderheiten	besonders hübscher Blattschmuck



Verwendung

Sobald die Pflanze 20-25 cm hoch ist, können die Blätter wie Spinat verwendet werden. Roh schmecken sie im Salat, für den auch die kleinen Knospen gerne genommen werden können. Wenn die Pflanze regelmäßig zurückgeschnitten wird, kann sie ganzjährig immer wieder beerntet werden.

Als Samenträger sollten jedoch etwa fünf Pflanzen auswachsen dürfen. Die Gemüsemalve sät sich selbst aus und bildet einen dichten Bewuchs. Mit ihren hübschen, krausen Blättern kommt die Gemüsemalve auch in der Beetgestaltung eine große Bedeutung zu.

In der traditionellen chinesischen Medizin werden die Samen für verschiedene Heilzwecke verwendet. Sie sollen unter anderem auch die Milchproduktion fördern.

Tipp



Ziehen sie immer zwei Generationen auf, um zwei Generationen erntefrisches Gemüse zu haben.

Herzgespann (*Leonurus cardiaca*)

Anderer Name: Löwenschwanz



Historisches

Das Herzgespann stammt ursprünglich aus dem asiatischen Raum, inzwischen ist es in ganz Europa heimisch geworden. Der Arzt Dioskurides (etwa 70 n. Chr.) kannte das Kraut nur als Magenmittel. Erst später wurde das Herzgespann in der Volksheilkunde als Arznei gegen nervös

bedingte Herzbeschwerden verwendet. Im ersten in deutscher Sprache erschienenen Kräuterbuch („Hortus sanitatis“, Mainz 1485) wird die Pflanze gegen Herzkrämpfe, Magendrücken und Engbrüstigkeit empfohlen. Das mittelalterliche Wort „Gespann“ bedeutet Krampf.

Neben seiner Anwendung als Heilkraut wurde das Herzgespann auch als Bierwürze verwendet.

Botanisches

Familie	Lippenblütler (Labiate, Lamiaceae)
Lebensdauer	mehrfährig
Höhe	180 cm
Frostresistenz	winterhart
Blüte	Juni bis September, rosablaue Blütenkerzen
Früchte/Samen	

Anbau

Boden	geringe Ansprüche
Standort	liebt Sonne bis Halbschatten
Aussaat	Direktsaat ab April ins Freiland
Reihenabstand	50 x 50 cm
Keimdauer	10 Tage
Wasserbedarf	geringe Ansprüche
Düngung	normal
Besonderheiten	keine



Verwendung

Die jungen Blätter und Blüten werden für einen beruhigenden Tee verwendet, der kalt angesetzt wird. Auch in der Frauenheilkunde findet das Herzgespann (engl. „motherwort“) vielfache Anwendungen, wie z.B. im Klimakterium, nach der Geburt und bei Regelschmerzen.

Achtung: Bei zu hoher Dosis kann es zu Erbrechen, Leibschmerzen, blutigen Stühlen und unstillbarem Durst kommen!! Die Pflanze sollte auch von Schwangeren gemieden werden.

In der Küche finden die eher bitteren Blätter kaum Verwendung, am ehesten passen sie zu Linsen- und Erbsensuppe.

Die ganze Pflanze kann auch zum Grünfärben von Wolle verwendet werden.

Tipp



Das Herzgespann eignet sich auch hervorragend als Schnittblume. Die Anwendung sollte nicht länger als zwei Wochen hindurch dauern, da der Pflanze Suchtpotential nachgesagt wird (nach einer anderen Quelle soll sie nur bei Langzeittherapie wirken.)

Inkaweizen (*Amaranthus caudatus*)



Historisches

Der Inkaweizen ist eine alte Kulturpflanze, die bereits von den Azteken und Inkas angebaut und genutzt wurde. Die Pflanze galt diesen Völkern als heilig, da sie glaubten, in ihr eine Quelle großer Kraft gefunden zu haben. Die Samen des Inkaweizens wurden in fast 9.000 Jahre alten

Gräbern Mexikos nachgewiesen. Im 16. Jahrhundert fürchteten die Spanier, dass die Indios aufgrund dieser kräftigenden Nahrung unbezwingbar sein würden und verboten den Anbau von Inkaweizen bei Todesstrafe. Die Felder wurden zerstört. Millionen Indios starben daraufhin an Mangelernährung.

Botanisches

Familie	Fuchsschwanzgewächs (Amaranthaceae)
Lebensdauer	einjährig
Höhe	150 cm
Frostresistenz	
Blüte	Sommer
Früchte/Samen	

Anbau

Boden	normal
Standort	volle Sonne
Aussaat	Vorkultur im März im Topf, im Mai ins Freie
Reihenabstand	20 x 20 cm (30-45 cm)
Keimdauer	10-14 Tage
Wasserbedarf	normal
Düngung	normal
Besonderheiten	gilt als bodenverbessernd



Verwendung

Mit seinen auffallenden, langen Rispen garantiert der Inkaweizen im Hausgarten von Juni bis zu den ersten Frösten einen faszinierenden Blickfang. Er ist auch als Schnittpflanze für außergewöhnliche Blumebouquets geeignet. Als Trockenblume behält er lange seine Farbe, worauf schon sein botanischer Name hinweist. Das griechische „amarino“ bedeutet: Ich verwelke nicht, „anthos“ ist die Blüte.

Die geriebenen Samen können als Getreideersatz verwendet werden. Um daraus Brot zu backen, ist jedoch der Zusatz von glutenhaltigen Getreidesorten wie Dinkel oder Roggen notwendig. Die reifen Körner können auch wie Popkorn geröstet werden. Sie haben einen angenehmen nussigen Geschmack und sind zudem noch sehr gesund. Die jungen Blätter des Inkaweizens werden wie Spinat zubereitet oder als Küchengewürz verwendet.

Tipp



Zum Poppen von Inkaweizen stellt man einen Topf mit Deckel auf den Herd, bis er heiß geworden ist. Dann den Amarant ohne Fett dazugeben (nicht zu viel!) und rasch von der heißen Platte ziehen.

Kermesbeere (*Phytolacca acinosa*)

Andere Namen: Asiatische-, Essbare-, Spinat-, Speise-, Achtmächtige-, Tibetische Kermesbeere



Historisches

Die Kermesbeere ist mit über dreißig Arten überwiegend in den tropischen und den subtropischen Gebieten der Erde, speziell in Amerika (*Phytolacca americana* – hängende Fruchtstände) und Asien (stehende Fruchtstände), vertreten. Sie kommt als Staude, als Strauch und sogar als Baum vor. Die Pflanze war bereits im Altertum bekannt. Ihre Blätter wurden als Krebsmittel eingesetzt. Die asiatische und die amerikanische Kermesbeere sind sich in ihrer Wirkung und Verwendung sehr ähnlich.

Allerdings scheinen die Blätter der asiatischen Art weniger giftig zu sein als die der amerikanischen. In Europa fand man sie vorwiegend als Zierpflanze in Gärten. Die an Brombeeren erinnernden Früchte werden gerne von Vögeln gefressen, die so zu ihrer Verbreitung beitragen. In Europa wurde die Kermesbeere missbraucht, um minderwertigen Rotweinen eine kräftigere Farbe zu verleihen. Der Genuss des verfälschten Weines führte zu einem gewaltigen Kater. Ludwig XIV griff bei diesem Weinskandal mit harter Hand durch und belegte das Vergehen mit der Todesstrafe. Vielleicht ist deswegen diese schmucke Pflanze wieder aus den Gärten verschwunden. Heutzutage sind nur mehr ein paar verwilderte Exemplare in der Nähe von Weinbergen zu finden.

Botanisches

Familie	Kermesbeerengewächse (Phytolaccaceae)
Lebensdauer	mehrjährig
Höhe	180 cm
Frostresistenz	winterhart
Blüte	zahlreiche weiße Blütenkerzen von Juni bis August
Früchte/Samen	tiefblaue Fruchtstände zwischen Juli und September

Anbau

Boden	geringe Ansprüche, Ödland, lockere, magere Böden
Standort	Sonne bis Halbschatten
Aussaat	Direktsaat im Herbst ins Freiland
Reihenabstand	50 x 50 cm
Keimdauer	
Wasserbedarf	normal
Düngung	normal
Besonderheiten	Nach den ersten Nachtfrösten stirbt der krautige Teil der Pflanze ab. Die Wurzelknolle überwintert.



Verwendung

Das Wort Phytion ist griechisch und bedeutet Pflanze, das lateinische Wort lacca heißt Lack. Kermes wiederum ist dem arabischen Wort für Rot entlehnt. Beides weist darauf hin, dass der Saft der Beere als Farbstoff begehrt war.

In Asien wurden die jungen Blätter ähnlich wie Spinat und die jungen Triebe wie Spargel zubereitet.

Die ganze Pflanze, und da vor allem die Samen, enthält Saponine und ist daher nicht für den Verzehr geeignet. Die Früchte schmecken entsetzlich bitter und werden auch von experimentierenden Kindern bereitwilligst ausgespuckt.

Im Garten bezaubert sie sowohl solitär als auch in Gruppen gepflanzt. Sogar als Kübelpflanze macht sie eine gute Figur, wenn man auf ein ausreichend großes Pflanzgefäß achtet!

Tipp



Die Kermesbeere kann als Hilfsmittel gegen die Schnecken genutzt werden. Saponine schädigen die Eier von Schnecken. 3-4 Esslöffel der getrockneten, gemahlenen Beeren je 1 Liter Wasser einrühren und am Jahresbeginn mehrmals als Gießwasser verwenden. Als positiver Nebeneffekt im Gemüsebereich hebt sich auch der pH-Wert des Bodens.

Litchibeere (*Solanum sisymbriifolium*)

Andere Namen: Litchitomate, Raukenblättriger Nachtschatten, Lulita



Historisches

Über diese geheimnisvolle Pflanze ist in der Literatur nur wenig zu finden. Vielleicht liegt es daran, dass sie sich mit unzähligen Stacheln bewehrt, mit denen sie ihre zauberhaften Blüten und schmackhaften Früchte beschützt. Ob sie ein weißes oder blaues Blütenkleid anzieht, ist

ungewiss, manche ihrer Verehrer glauben, einen Zusammenhang mit der Temperatur gefunden zu haben. Vielleicht ist dieses spröde Nachtschattengewächs aus Südamerika jene geheimnisumwitterte blaue Blume der Romantik, die einst Novalis im Traum erschienen war?

Jedenfalls ist die Litchibeere nicht mit der bekannten chinesischen Litchi (*Litchi chinensis*) verwandt, die zu den Seifenbaumgewächsen (*Sapindaceae*) gehört.

Botanisches

Familie	Nachtschattengewächse (Solanaceae)
Lebensdauer	mehrhäufig
Höhe	200 cm
Frostresistenz	bis -5°C
Blüte	ab Juni üppig weiß
Früchte/Samen	ab August

Anbau

Boden	normal
Standort	volle Sonne
Aussaat	Anzucht ab März im Topf, ab Mitte Mai ins Freiland
Reihenabstand	80 x 80 cm
Keimdauer	14 Tage
Wasserbedarf	normal
Düngung	normal
Besonderheiten	mindestens zwei Pflanzen für einen höheren Ertrag



Verwendung

Wer vor der stacheligen Sprödhheit der Pflanze nicht zurückschreckt, wird ab August mit köstlichen Beeren belohnt, deren einzigartiger Geschmack jede Mühe wert ist. Die Früchte sind hasel- bis walnussgroß. Sie eignen sich zum Frischverzehr, zur Konservierung sowie zur Likörherstellung.

Ihre weiß-blauen Blüten haben ebenfalls einen hohen Zierwert. Der Standort will gut überlegt sein, damit ihre Stacheln nicht den Zugang zu anderen Pflanzen verwehren. Sie wird auch gerne an Grundstücksgrenzen gesetzt, um unliebsame Eindringlinge abzuwehren.

Tipp



Wenn die Pflanzen in einem Kübel angebaut werden, können sie an einem hellen, kühlen Standort überwintert werden.

Die abgestorbenen Teile der Pflanze sollten nicht zum Kompost gegeben werden, da die Stacheln nur langsam verrotten.

Nachtkerze (*Oenothera biennis*)

Andere Namen: Eierblume, Nachtschlüsselblume, Rapontika, Rapunzel, Schinkenkraut, Rübenwurzel, Weinblume



Historisches

Die Nachtkerze stammt ursprünglich aus Amerika, von wo sie im 17. Jhd. als Schmuckpflanze nach Europa gebracht wurde. Der lateinische Name „Oenothera“ leitet sich vom griechischen Wort für Wein ab (oinos). Dieser Name bezieht sich auf den zarten Weingeruch der Wurzel.

„Biennis“ weist auf die Zweijährigkeit der Pflanze hin. Einer ihrer volkstümlichen Namen lautet „Eisenbahnerlaterne“, weil verwilderte Nachtkerzen oft entlang von Bahndämmen wachsen. Aber auch in Steinbrüchen und „Gstätten“ ist diese erstaunliche Pflanze zu finden. Die Nachtkerze wird auch großflächig angebaut, um das bekannte Nachtkerzenöl zu gewinnen. Dieses Öl enthält einen hohen Anteil von Gamma-Linolsäure, ein Wirkstoff zur Bekämpfung von Neurodermitis.

Botanisches

Familie	Nachtkerzengewächse (Onagraceae)
Lebensdauer	zweijährig
Höhe	120 cm
Frostresistenz	ja
Blüte	im 2. Jahr ab Juni große, gelbe Blüten
Früchte/Samen	

Anbau

Boden	geringe Ansprüche, günstig sind sandige und tiefgründige Böden, wenn die Wurzeln geerntet werden sollen
Standort	Sonne bis Halbschatten
Aussaat	Juli bis August ins Freiland
Reihenabstand	50 x 50 cm
Keimdauer	10 Tage
Wasserbedarf	geringe Ansprüche
Düngung	etwas Kompost
Besonderheiten	sät sich selbst aus, im ersten Jahr bilden sich nur Blattrosetten



Verwendung

Die Wurzel der einjährigen Nachtkerze ist ein bekömmliches Gemüse, dem die Kraft von „zwei Zentnern Ochsenfleisch“ nachgesagt wird. Sie wird auch Fleischwurzel genannt, weil sie beim Kochen rötlich anläuft. Geerntet werden die Wurzeln im Herbst des ersten oder im Frühjahr des zweiten Jahres, bevor der Blütenstängel austreibt.

Auch die jungen Blätter können als Wildgemüse verarbeitet oder als Tee getrunken werden. Die Blüten der Nachtkerze sind ebenfalls essbar. Sie schmecken kandiert oder als essbare Dekoration von Sommerbuffets. Aus den Nachtkerzenblüten gewonnener Sirup soll bei Husten und Erkältung hilfreich sein.

Eine ganz spezielle Eigenschaft der Nachtkerze macht sie vor allem für kleine und große Naturforscher interessant. In den Abendstunden beginnen sich die Blüten in einem erstaunlichen Tempo zu öffnen.

Tipp



Im Agrarium wird diese Besonderheit für ein geselliges Spiel genutzt. Jeder darf in der Pflanzenlotterie raten, wie viele Blüten pro Pflanze sich an diesem Abend öffnen werden. Auf die Gewinner warten nette Preise!

Neuseelandspinat (*Tetragonia tetragonioides*)



Historisches

Neuseelandspinat ist ursprünglich in Neuseeland, an den Küsten Tasmaniens sowie in Süd- und Westaustralien beheimatet.

1772 wurde die Pflanze von dem Engländer Sir Joseph Banks nach Europa gebracht. Zunächst wurde sie am Botanischen Garten Kew in London als botanische

Kuriosität angepflanzt, ehe sie ihren Weg in die Hausgärten fand.

Zur näheren Verwandtschaft des Neuseeländerspinates zählen das Eiskraut (*Mesembryanthemum crystallinum*) sowie die „lebenden Steine“, die bei uns als Zierpflanzen verkauft werden. Den botanischen Namen „*Tetragonia*“ (= „Vierhorn“) verdankt der Neuseeländerspinat seinen kuriosen Samen, die vier Spitzen oder Hörner bilden.

Botanisches

Familie	Eiskrautgewächse (Aizoaceae)
Lebensdauer	mehrfjährig, bei uns einjährig kultiviert
Höhe	30 cm
Frostresistenz	nein
Blüte	unscheinbar von April bis September, dafür attraktive Blätter
Früchte/Samen	

Anbau

Boden	anspruchslos
Standort	Halbschatten bis Schatten
Aussaat	ab Februar im Topf, ab Mitte Mai ins Freiland; Keime vor der Aussaat 1-2 Tage in lauwarmem Wasser einweichen
Reihenabstand	80 x 80 cm
Keimdauer	4-6 Wochen mind. 18°C, 24-stündiges Vorquellen in heißem Wasser sehr hilfreich
Wasserbedarf	verträgt Trockenheit, sollte trotzdem gegossen werden
Düngung	Schwachzehrer
Besonderheiten	Sät sich selbst aus. Als Bodendecker geeignet. Eine Pflanze kann bis zu einem m² bedecken!



Verwendung

Neuseelandspinat ist sehr trockenresistent und kann daher auch in heißen Sommern, wenn andere Blattgemüse nicht mehr beerntet werden können, als Spinatlieferant dienen. Gute Wasserversorgung vervielfacht die Erntemenge. Geerntet werden die Spitzen der Triebe mit etwa fünf bis sechs Blättern. Dadurch wird zudem das Wachstum von neuen Seitentrieben angeregt.

Es hat sich besonders bewährt, den Neuseelandspinat als Bodendecker zwischen Tomatenpflanzen zu kultivieren. Dort schützt er die Tomate gegen Kraut- und Braunfäule, da er verhindert, dass Regenwasser an die Tomatenblattunterseite gespritzt wird. Zudem scheinen ihn Schnecken nicht besonders zu mögen.

In der Küche wird Neuseelandspinat wie herkömmlicher Spinat verwendet. Er kann auch während der Blüte geerntet werden.

Tipp



Wie unser Spinat enthält auch der Neuseelandspinat einen hohen Anteil an Oxalsäure und sollte daher vor dem Verzehr blanchiert werden. Dazu wird er für etwa eine Minute in kochendes Wasser gegeben. Blanchierwasser danach unbedingt wegschütten!

Pflücksalat rot (*Lactuca sativa* „Apache“)



Historisches

Welcher Lattich genau der Vorfahre unseres Kultur-Lattichs ist, wurde bis heute noch nicht zufriedenstellend geklärt. Die ersten Züchtungsziele waren vermutlich das Wegzichten der Borstenstacheln an der Blattunterseite sowie die Reduzierung des Milchsafes. Ein weiteres Züchtungsziel war vermutlich die Verzögerung des Schossens.

In Ägypten wurden Lattiche bereits vor 4000 Jahren zur Ölgewinnung aus den Samen sowie als Heil- und Nahrungspflanze angebaut. Nach Mitteleuropa kam die Kultur des Lattichs vermutlich erst zur Zeit Karls des Großen (um 800). Inzwischen gibt es eine Vielfalt an Sorten und Varietäten. Der Schnittsalat wurde von den alten Klostergärten aus verbreitet. Der heute so beliebte Kopfsalat ist dagegen eine Züchtung aus dem Beginn der Neuzeit. Der rote Farbstoff im Salat wird durch Anthocyane verursacht.

Botanisches

Familie	Korbblütler (Asteraceae)
Lebensdauer	einjährig
Höhe	60 cm
Frostresistenz	
Blüte	Juni bis August
Früchte/Samen	

Anbau

Boden	normal
Standort	volle Sonne bis Halbschatten
Aussaat	Anzucht im Topf ab März, ab April ins Freiland
Reihenabstand	30 x 30 cm
Keimdauer	6-10 Tage
Wasserbedarf	normal
Düngung	normal
Besonderheiten	



Verwendung

Mit seinen hübschen, roten Blättern ist der rote Apache nicht nur ein hübscher Blickfang in jedem Bauerngartenbeet, sondern auch hervorragend als Beeteinfassung geeignet. Im Gegensatz zu den kurzlebigen Kopfsalaten kann der Pflücksalat mehrmals beerntet werden. Roter Pflücksalat ist frosthärter und widerstandsfähiger gegen Grauschimmel als grünblättrige Sorten.

Der Milchsaft der Latticharten enthält den Bitterstoff Lactucin. Dieser bestimmt den Geschmack des Salates mit und hat eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung. Deswegen wurde er zu Dioskorides Zeiten am Ende eines Mahls genossen. Später wurde der Milchsaft weitgehend weggezüchtet, was dem Salat heutzutage das Image eines Muntermachers beschert hat.

Tipp



Der Nitratgehalt im Salat hängt weitgehend von der Belichtung der Pflanze ab. Im Dunkeln wird Nitrat angereichert und im Licht wieder abgebaut. Daher ist Salat, der im Sommer im Freien gezogen wird, weit weniger belastet als Gewächshaussalat. Daher sollte man Salat erst am späten Nachmittag ernten.

Rainfarn (*Tanacetum vulgare*)

Andere Namen: Pompeblume, Wurmkraut, Viehwermut



Historisches

Die früheste bekannte Nennung des Rainfarns findet sich im *Capitulare de villis*, einer Liste von empfohlenen Gartenpflanzen, die unter Karl dem Großen (um 800 n. Chr.) erstellt wurde. Das Kraut wurde früher oft bei Wurmerkrankungen eingesetzt, da es den Parasiten im Darm den Lebensraum nimmt. Größere Mengen können jedoch zu schweren Vergiftungserscheinungen führen, weshalb es heutzutage nicht mehr innerlich angewendet wird. Die Pflanze enthält neben dem ätherischen Öl Thujol auch den Bitterstoff Tanacetin.

Als Räucherpflanze verwendet, vertreibt der Rainfarn alles Böse. Wer vor dem Antritt einer Reise Rainfarn pflückt, dem ist nach altem Aberglauben eine glückliche Heimkehr gewiss. Mit Rainfarn wurden aber auch die Toten mumifiziert. Und manche Händler verwendeten das Kraut, um den schnell verderblichen Fisch länger haltbar zu machen.

Botanisches

Familie	Korbblütler (Asteraceae)
Lebensdauer	mehrfährig
Höhe	180 cm
Frostresistenz	winterhart
Blüte	ab Juli zahlreich gelbe, gepolsterte Blüten
Früchte/Samen	

Anbau

Boden	geringe Ansprüche
Standort	volle Sonne bis Halbschatten
Aussaat	Direktsaat von Herbst bis Juni ins Freiland
Reihenabstand	80 x 80 cm
Keimdauer	20-25 Tage
Wasserbedarf	normal
Düngung	normal
Besonderheiten	Pionierpflanze



Verwendung

Die für den heutigen Gebrauch wohl interessanteste Verwendung des Rainfarns ist die in der Schädlingsbekämpfung. Aus 500 g frischen, blühenden Pflanzen und 10 l Wasser lässt sich eine Brühe ansetzen, die gegen verschiedene Pflanzenschädlinge wie Milben, Himbeerkäfer oder Blattwespen gespritzt werden kann. Auch gegen Rostpilz und Mehltau soll diese Brühe helfen. Getrocknet dient Rainfarn dazu, Fliegen und Motten fern zu halten. Auch Ameisen und Mäuse sollen vor dem Rainfarnduft die Flucht ergreifen. Kleine Säckchen mit Rainfarnblüten gefüllt, werden zum Vertreiben von Flöhen unter das Hunde- oder Katzenkissen gelegt. Ins Wespennest gesteckt, lässt er die reizbaren Wesen ans Umsiedeln denken. Dagegen wirkt der Duft der Pflanze auf Bienen angeblich beruhigend. Für die Schmetterlinge ist der Rainfarn eine wichtige Futterpflanze, besonders für den Smaragdschwärmer sowie einige Eulen. Zusammen mit dem Beizmittel Alaun ergeben die Blütenköpfe einen dunkelgelben Farbton.

Tipp



Das ätherische Öl der Pflanze kann Allergien auslösen, empfindliche Menschen sollten daher beim Arbeiten im Rainfarnbeet Handschuhe anziehen. Von der Pflanze wird mit einer Schere der obere Teil in einer Länge von 20 - 30 cm abgeschnitten. In kleine Bündel gebunden, wird er zum Lufttrocknen aufgehängt.

Roter Sonnenhut (*Rudbeckia purpurea*, *Echinacea purpurea*)

Andere Namen: Igelkopf, Kegelblume, Purpursonnenhut



Historisches

Ursprünglich stammt der rote Sonnenhut aus Nordamerika. Vor allem der schmalblättrige Sonnenhut (*Echinacea angustifolia*) soll von den Ureinwohnern Amerikas gegen eine Vielzahl von Krankheiten verwendet worden sein, unter anderem auch gegen das Gift von Schlangenbissen. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde die *Echinacea*-Zu-

bereitung auch in Europa bekannt. 1938 ließ Dr. Gerhard Madaus Saatgut einführen, um diese Pflanze auch in Deutschland anbauen und erforschen zu können. Er erhielt Samen des Purpursonnenhutes (*Echinacea purpurea*), der auch heute noch Bestandteil des berühmten Presssaftes zur Steigerung der Abwehrkräfte ist.

Wegen seiner hübschen Blüten hielt der rote Sonnenhut auch in vielen Gärten Einzug. Als Gartenpflanze ist er vielen noch unter seinem älteren Namen „*Rudbeckia*“ bekannt.

Botanisches

Familie	Korbblütler (Asteraceae)
Lebensdauer	mehrfährig
Höhe	100 cm
Frostresistenz	winterhart
Blüte	Juli bis September intensiv rötlich
Früchte/Samen	

Anbau

Boden	locker, nährstoffreich
Standort	Sonne bis Halbschatten
Aussaat	Anzucht im Topf im Juli, August bis September im Freiland
Reihenabstand	30 x 30 cm
Keimdauer	14 Tage
Wasserbedarf	normal
Düngung	normal
Besonderheiten	die Blüten sind regenfest und unempfindlich gegen Wind



Verwendung

Der Rote Sonnenhut ist zweifellos eine Zierde in jedem Staudenbeet. Im Schmetterlingsgarten ist er unverzichtbar, da sein roter Strahlenkranz eine Vielzahl von Schmetterlingen anlockt. Im Sommerblumenstrauß darf er ebenfalls nicht fehlen, er gibt eine sehr schöne Schnittblume ab.

Große Mengen an Pflanzenmaterial werden gebraucht, um einen gelb-orangen Farbstoff zum Färben von Wolle und Seide zu gewinnen.

Die Herstellung einer Tinktur zur Stärkung der Abwehrkräfte verlangt einiges an Zeit und Fingerspitzengefühl. Rezepte hierzu sind in diversen Kräuterbüchern und im Internet zu finden. Jede Anwendung von Sonnenhutpräparaten soll zeitlich begrenzt sein. Wer auf Korbblütler allergisch reagiert, sollte auf Echinazin-Präparate ganz verzichten.

Tipp



Am besten steigern Sie ihre Abwehrkräfte, wenn sie sich täglich bei jedem Wetter mindestens eine Stunde lang ihrem wunderschönen Garten widmen!

Schnittknoblauch (*Allium tuberosum*)



Historisches

Der Ursprung des Schnittknoblauches ist unklar, er wird jedoch im südöstlichen Asien vermutet. In China ist er weit verbreitet und wird in verschiedenen Sorten angebaut. Prinzipiell gibt es zwei Zucht-richtungen: Die eine achtet auf hübsche Blüten für das Gartenbeet, die andere legt

besonderen Wert auf den Nutzen der Blätter als Gemüse. Oft werden die Blätter – ähnlich wie bei uns der Spargel – eine Zeitlang von der Sonne abgeschirmt und dadurch gebleicht. Diese Vorgehensweise sorgt für zartere Blätter, denn der Schnittknoblauch verliert durch zu langes Kochen seinen Geschmack. Auch in der chinesischen Medizin findet der Schnittknoblauch zahlreiche Anwendungen.

Botanisches

Familie	Liliengewächse (Liliaceae)
Lebensdauer	mehrfährig
Höhe	40 cm
Frostresistenz	winterhart
Blüte	ab August schöne, weiße Blütenstände
Früchte/Samen	

Anbau

Boden	normal
Standort	volle Sonne bis Halbschatten
Aussaat	Anzucht im Topf ab März, ab Mitte Mai ins Freiland
Reihenabstand	20 x 20 cm
Keimdauer	1 Woche bei 10-15°C
Wasserbedarf	normal
Düngung	normal
Besonderheiten	alle drei bis vier Jahre teilen



Verwendung

In unserer Küche wird der Schnittknoblauch in erster Linie wie Schnittlauch verwendet. Sein Geschmack erinnert an das köstliche Aroma von frischen Bärlauchblättern. Im Gegensatz zu diesem Frühjahrsgewürz kann er jedoch das ganze Jahr hindurch geerntet werden. Auch die zarten, sternengleichen Knospen und Blüten sind essbar und eine Zierde auf liebevoll hergerichteten Broten und Salaten.

Die getrockneten Blüten können gemahlen als Zusatz für Gewürzmischungen verwendet werden. Besonders schöne Blüten lassen sich für Trockengestecke verwenden. Da sie einen zarten Duft nach Rosen oder Veilchen verströmen, werden sie auch Duft-Potpourris beigemischt.

Aus den Samen kann ein Öl gewonnen werden.

Im Garten passt der Schnittknoblauch sowohl ins Kräuter-, Gemüse- als auch ins Blumenbeet. Er wird auch gerne als Bepflanzung für Wegränder eingesetzt.

Der Pflanze wird auch nachgesagt, nicht nur so manche Insekten, sondern auch Maulwürfe abzuschrecken.

Tipp

Der Schnittknoblauch wird als „kussecht“ beschrieben.

Sollte einem diese nützliche Pflanze dann doch einmal über den Kopf wachsen, so lassen sich auch die zarten, kleinen Zwiebeln in der Küche vortrefflich nutzen.

Sonnenblume verzweigt (*Helianthus annuus*)



Historisches

Die Heimat der Sonnenblume ist Nordamerika. Wie Samenfunde in alten indianischen Tongefäßen belegen, wurde sie bereits vor 3000 Jahren von den Indianern genutzt. Sie spielte auch bei religiösen Zeremonien eine große Rolle.

Die ersten aus Amerika zurückkehrenden Spanier hatten die Sonnenblume im Gepäck.

Zunächst fand sie in Europa als Zierblume Verbreitung. Das Essen der Sonnenblumenkerne, wie es bei den Indianern üblich ist, hat sich bei uns kaum eingebürgert. Ausgenommen davon sind einige Teile Russlands, wo die Kerne als Leckerei gelten. Dort hat sich auch die ursprünglich aus England stammende Idee durchgesetzt, das Öl aus den Samen zu pressen. Im Jahr 1830 wurde die Ölproduktion in größerem Umfang begonnen. Die Sonnenblumen, die zur Ölerzeugung herangezogen werden, sind jedoch prinzipiell unverzweigt und tragen auf jedem Stängel nur eine Blüte.

Botanisches

Familie	Korbblütler (Compositae, Asteraceae)
Lebensdauer	einjährig
Höhe	180 cm
Frostresistenz	nein
Blüte	ab Juli gelb-orange, durch Nachsaaten bis Oktober
Früchte/Samen	

Anbau

Boden	normal
Standort	volle Sonne bis Halbschatten
Aussaat	Direktsaat ab Mitte Mai ins Freiland
Reihenabstand	30 x 30 cm
Keimdauer	4-6 Tage
Wasserbedarf	relativ hoch
Düngung	ev. Stickstoffgaben (Stickstoffzehrer!)
Besonderheiten	



Verwendung

Am bekanntesten ist die Verwendung der geschälten Samen als Knabbelei oder der ungeschälten als wertvolles Futter für die Vögel im Winter. Aus den frischen Blüten lässt sich ein Tee bereiten, der gegen Sommergrippe und Blasenentzündung eingesetzt werden kann. Die frischen Blütenblätter eignen sich auch als vitamin- und mineralstoffreiche Zutat zum Sommersalat. Die jungen Blüten können auch als Gemüse gegessen werden. In Öl gebratenen Stiele und Blätter wurden Männern empfohlen, um in der Liebe größere Ausdauer zu erlangen.

Im August werden die kleinen Seitenblüten gesammelt und im Halbschatten getrocknet, damit sie verschiedenen Teemischungen beigemischt werden können. Oft dient die Sonnenblume auch als leuchtender Mittelpunkt von hinreißenden Sommerbouquets. Die Sonnenblume ist mit ihren langen Wurzeln auch bestens dazu geeignet, verdichtete Gartenböden aufzulockern.

Tipp



Die Sonnenblume lässt sich auch gut auf dem Balkon als Kübelpflanze heranziehen, allerdings wird sie vom Wuchs ein wenig kleiner. Die Pflanztöpfe sollten mindestens 30 cm Durchmesser haben. Pro Kübel immer nur eine Pflanze heranziehen, da sie sich sonst gegenseitig durch ihr starkes Wurzelwachstum behindern. Sobald die Blütenblätter abgefallen sind, können die Blütenköpfe zur Samengewinnung abgeschnitten werden. Sie werden an einem vogelsicheren Ort getrocknet. Sobald sich die Samen nicht mehr biegen lassen, sondern brechen, sind sie fertig getrocknet und bereit, eingelagert zu werden.

Spargelsalat (*Lactuca sativa ssp. angustana*)

Andere Namen: Stangensalat, Kasseler Strünkchen



Historisches

Der Spargelsalat ist in China und Taiwan beheimatet, wo er große Popularität genießt. Er wurde 1942 unter dem Namen „Celtuce“ (eine Wortkombination aus dem Englischen Celery und Lettuce, Sellerie und Salat) von einer Saatgutfirma in den Westen gebracht. Bei uns ist diese alte Kulturpflanze erst seit den 70er Jahren auf den Märkten zu finden. In den Haus-

gärten wird sie mitunter als Exote angebaut.

Um Kassel herum hat sich eine eigene Form des Spargelsalates entwickelt, die als „Kasseler Strünkchen“ bekannt geworden ist.

Der Spargelsalat ist eine Varietät des Kopfsalates, der anstelle eines Häuptels eine verdickte, fleischige Sprossachse bildet und somit zu den Stängelgemüsen gerechnet wird. Diese Stängel enthalten im Inneren ein sehr saftiges Mark. Botanisch steht der Spargelsalat dem wilden Lattich, dem „Urvater“ unserer Salate, sehr nahe.

Botanisches

Familie	Korbblütlergewächse (Asteraceae)
Lebensdauer	einjährig
Höhe	60 cm
Frostresistenz	
Aussaat bis zur Ernte	10 - 14 Wochen
Früchte/Samen	12 - 24 Tage nach der Blüte

Anbau

Boden	normal
Standort	volle Sonne bis Halbschatten
Aussaat	Anzucht im Topf ab März, ab April ins Freiland
Reihenabstand	30 x 30 cm
Keimdauer	10 Tage, Samen mit ein wenig Erde bedecken
Wasserbedarf	normal
Düngung	normal vor dem Aussäen oder der Auspflanzung
Besonderheiten	Kultur wie Kopfsalat



Verwendung

Die verdickten Sprossachsen des Spargelsalates können wie „richtiger“ Spargel zubereitet werden. Aber auch roh in den Salat geschnitten, sind sie eine erfrischende Beigabe. Dazu wird der Strunk entblättert und geschält und das verbleibende Mark in Scheiben geschnitten. Die Blätter müssen aber nicht weggeworfen werden: sie können roh wie Salat oder gekocht wie Spinat verwendet werden.

Der Spargelsalat ist zwar prinzipiell kein Lagergemüse, aber die dicken Stängel lassen sich wie Fisolen für den Winter in Salz einmachen.

Tipp



Die Spargelsalatstangen gehören geschält, um die Stützfasern und Leitungsbahnen der Außenrinde zu entfernen, da diese mit bitterem Milchsafte gefüllt sind.

Süßdolde (*Myrrhis odorata*)

Andere Namen: Aniskerbel, Myrrhenkerbel, Wilder Anis



Historisches

Die Süßdolde dient schon viele Jahrhunderte lang in Kloster- und Bauergärten als Gewürz-, Gemüse- und Arzneipflanze. Davor dürfte sie auch schon den Kelten als Heilpflanze bekannt gewesen sein.

In den Gebirgsregionen wird sie als Viehfutter eingesetzt, da sie die Milchproduktion der Kühe fördert. In Skandinavien werden die Samen und Stängel gerne zum Würzen von Kompotten verwendet. Wegen ihrer natürlichen Süße senken sie dabei den Zuckerverbrauch.

Botanisches

Familie	Doldenblütler (Apiaceae)
Lebensdauer	mehrfährig
Höhe	80 cm
Frostresistenz	winterhart
Blüte	ab Mai weiße Dolden (April bis August)
Früchte/Samen	süßlich schmeckende Schoten

Anbau

Boden	normal
Standort	volle Sonne bis Halbschatten, liebt schattige Plätze
Aussaat	Direktsaat ab August bis September ins Freiland
Reihenabstand	40 x 40 cm
Keimdauer	21 Tage (Samen benötigen eine Frostperiode vor der Keimung)
Wasserbedarf	normal
Düngung	keine
Besonderheiten	liebt lehmige Böden



Verwendung

Wegen ihrer großen Kältetoleranz bietet die Süßdolden die Möglichkeit, fast über das ganze Jahr ein wohlriechendes Küchenkraut zur Hand zu haben. Sie kann als Ersatz für Anis, Fenchel oder Kerbel dienen. Zum Würzen und Süßen werden vor allem die Blätter und Samen der Pflanze verwendet. Der Geschmack der Früchte ist am stärksten, wenn sie gerade noch nicht reif sind.

Im Herbst können die Wurzeln von jungen Pflanzen ausgegraben und als Gemüse gekocht, als Tee aufgebraut oder auch roh gegessen werden. Sie helfen bei Husten und kleineren Verdauungsbeschwerden.

Die wohlriechenden Blätter können auch für Potpourri verwendet werden. Blätter und Samen ergeben eine duftende Holzpolitur: Einfach in das Holz rubbeln und dann mit einem Tuch alles Grüne wieder wegpolieren. Speziell Eichenholz bekommt dadurch einen schönen Glanz und einen angenehmen Geruch.

Tipp



Die Süßdolden kann auch über Wurzelstecklinge vermehrt werden. Die überschüssigen Jungpflanzen, die beim Ausdünnen anfallen, können in der Küche Verwendung finden. Wer den Geschmack in den Blättern halten möchte, muss die Blütendolden abschneiden. Die Blätter lassen sich tiefgefroren besser aufbewahren, da sie beim Trocknen viel von ihrem Aroma verlieren. Die Samen können getrocknet in einem luftdichten Gefäß aufbewahrt werden.

Tagetes gestreift (*Tagetes erecta* „Jolly Jester“)

Andere Namen: Studentenblume, Sammetblume, Totenblume



Historisches

Die Heimat der Tagetes liegt in Mexiko und Mittelamerika. Ihr wissenschaftlicher Name geht auf den etruskischen Halbgott Tages zurück, der einer Ackerfurche entsprungen sein soll. Zur Gattung der Tagetes werden rund 50 Arten duftiger, buschiger, einjähriger und mehrjähriger krautiger Pflanzen gezählt. Etliche werden als Heil- oder Gewürzpflanze genutzt. Sie haben aber auch kultische Bedeutung: In manchen Regionen Mexikos wird am

Festtag des Erzengels Michael (29. September) ein kleines Tageteskreuz über die Haustür gehängt, um böse Geister abzuwehren. Im 16. Jahrhundert gelangte die Tagetes nach Europa, wo sie zunächst als Zierpflanze kultiviert wurde. Bei den älteren Sorten verströmen die dunkelgrünen, gefiederten Blätter einen streng-aromatischen Geruch, der bei den neueren Sorten weggezüchtet wurde.

Im normalen Handel werden heute zumeist Hybriden angeboten, die nur von den eingetragenen Züchtern vermehrt werden dürfen. Der Vorteil von alten Sorten wie der „Jolly Jester“ besteht unter anderem darin, dass diese problemlos auch in größeren Mengen vermehrt werden dürfen.

Botanisches

Familie	Korbblütlergewächse (Asteraceae)
Lebensdauer	einjährig
Höhe	60 cm
Frostresistenz	
Blüte	ab Juni bis zu den ersten Frösten
Früchte/Samen	

Anbau

Boden	normal
Standort	volle Sonne bis Halbschatten
Aussaat	Anzucht im Topf ab April, ab Mitte Mai ins Freiland
Reihenabstand	30 x 30 cm
Keimdauer	etwa 2 Wochen
Wasserbedarf	normal
Düngung	keine
Besonderheiten	keine



Verwendung

Die Tagetes sollte in keinem Zier- und Nutzgarten fehlen, da sie den Boden frei von Nematoden und Fadenwürmern hält. Besondere Wirkstoffe in der Wurzel sorgen dafür, dass die Schädlinge zunächst zur Pflanze gelockt und dann abgetötet werden. Inzwischen untersuchen einige Studien die Vorteile dieser natürlichen Schädlingsbekämpfung für den Erwerbsgartenbau.

Als zusätzliches Plus hält der Duft der Tagetes viele Insekten, vor allem Fliegen, fern. Dafür wird sie umso lieber von Schnecken angefallen. Der kluge Gärtner macht sich diese Eigenschaft zunutze, indem er die Salaträuber durch strategische Tagetespflanzungen von ihrer Beute weglockt, um sie dann umso gezielter bekämpfen zu können.

Manche Ziervogelhalter mischen getrocknete Blütenblätter der Tagetes ins Nistmaterial, um die Vogelnester milbenfrei zu halten.

Kommerziell wird die Tagetes zur Gewinnung des Gelb-Pigmentes Lutein, eines Carotinoids, angebaut. Lutein ist für den Sehvorgang im menschlichen Auge essentiell.

Tipp



Um die Nachblüte zu fördern, sollten die verwelkten Blüten regelmäßig entfernt werden.

Tomatillo (*Physalis ixocarpa*)



Historisches

Die Heimat der Tomatillo ist Mexiko. Dort wurde sie bereits von den Azteken als Gemüsepflanze genutzt. Das aztekische Wort „tomatl“ bezeichnete rundliche, saftige Früchte mit vielen Samen. Unsere herkömmliche Tomate hieß ursprünglich „xitomatl“, die Tomatillo „miltomatl“. Von den europäischen Eroberern wurden beide Namen auf „tomatl“ gekürzt. Damit war aber auch die Grundlage für viele Verwechslungen geschaffen. So wird die Tomatillo in Spanien unter anderem auch „tomate verde“, grüne Tomate, genannt – und mitunter genau so übersetzt.

Auch heute noch ist die Tomatillo eine wichtige Zutat in Salsas, Gazpachos und anderen traditionellen mexikanischen Gerichten. Für viele Zubereitungen werden noch nicht ganz reife, also grüne Tomatillos verwendet.

Botanisches

Familie	Nachtschattengewächse (Solanaceae)
Lebensdauer	einjährig
Höhe	70 cm
Frostresistenz	nein
Blüte	ab Juni bis zum Frost gelbblühend
Früchte/Samen	paradeiserähnliche Früchte ab August

Anbau

Boden	normal
Standort	volle Sonne bis Halbschatten
Aussaat	Anzucht im Topf ab März, ab Mitte Mai ins Freiland
Reihenabstand	50 x 50 cm (60-80 cm)
Keimdauer	5-7 Tage, einen Tag im zimmerwarmen Wasser quellen wird empfohlen.
Wasserbedarf	normal
Düngung	etwas geringer als bei der Tomate
Besonderheiten	kann auch in Kübeln kultiviert werden



Verwendung

Eine reife Tomatillo gibt sich durch ihre gesprengte Schutzhülle zu erkennen. Für den Rohverzehr werden die violetten Sorten empfohlen. Eine typische Salsa-Tomatillo jedoch ist grün, saftig und noch nicht ganz ausgereift. Sie entfaltet ihren aparten Geschmack erst so richtig in gekochtem oder gegrilltem Zustand. Für letzteres wird sie als kulinarisches Highlight ihres Gartenfestes direkt vom Strauch auf den Grill gelegt.

Folgendes einfache Grundrezept kann beliebig verfeinert werden: Die ganze oder geschnittene Tomatillo wird in ein wenig Wasser für etwa fünf bis sieben Minuten zu einer Sauce verkocht, die anschließend mit Salz, Pfeffer, Chilli und anderen Gewürzen abgeschmeckt wird. Beim Waschen der Früchte sollte darauf geachtet werden, dass das klebrige Harz am Stielansatz entfernt wird.

Der Frucht werden im Übrigen fiebersenkende und harntreibende Eigenschaften nachgesagt.

Tipp



Um einen schönen, buschigen Wuchs zu erhalten, können die Pflanzen mehrmals leicht zurückgeschnitten werden.

Winterheckenzwiebel (*Allium fistulosum*)

Andere Namen: Röhrenzwiebel, Winterzwiebel, Schnitzwiebel, Grober Schnittlauch



Historisches

Die Winterheckenzwiebel stammt aus Süd-Sibirien. Sie ist in China die am meisten gebräuchliche Zwiebelart und hat dort eine lange Tradition. Über Russland gelangte sie nach Europa. War sie den alten Griechen und Römern noch unbekannt, so eroberte sie sich im Mittelalter

einen festen Platz in den Kloster- und Bauerngärten.

Sie hat einen hohen Kalium- und Kalziumgehalt, was gut für Knochen, Nägel und Zähne ist. Weiters wirkt sie antibiotisch, regt die Verdauung an und senkt Fieber. Auch auf den Cholesterinspiegel hat sie eine günstige Wirkung. Seitdem die Küchenzwiebel ganzjährig im Handel erhältlich ist, ist die Winterheckenzwiebel immer mehr in Vergessenheit geraten.

Botanisches

Familie	Liliengewächse (Liliaceae)
Lebensdauer	mehrrjährig
Höhe	60 cm
Frostresistenz	winterhart
Blüte	bildet kugelige Blütenstände
Früchte/Samen	

Anbau

Boden	normal
Standort	Sonne bis Halbschatten
Aussaat	Direktsaat ab April ins Freiland
Reihenabstand	25 x 25 cm
Keimdauer	14 Tage
Wasserbedarf	normal
Düngung	normal
Besonderheiten	Nach zwei bis drei Jahren kann der Standort gewechselt werden. Dabei werden die Stöcke geteilt und neu ausgepflanzt.



Verwendung

Die dicken Röhren der Winterheckenzwiebel werden in der Küche wie Lauch und Schnittlauch verwendet. Sie dienen zum Würzen von Suppen, Salaten und Aufstrichen. Dank ihrer Robustheit kann sie fast das ganze Jahr über geerntet werden. Die noch grünen Samen gelten als Delikatesse und können gehackt zum Verfeinern von Salaten verwendet werden.

Im Garten wirkt die Staude als schmucke Beeteinfassung, die durch die hübschen Blütenkugeln einen ganz besonderen Reiz gewinnt. Die nektarreichen Blütenkelche werden vor allem von Hummeln gerne besucht. Aber auch für aparte Blumengestecke sind die leuchtendweißen Blüten hervorragend geeignet.

Tipp



Wenn die Anzucht im Garten geglückt ist, kann die Winterheckenzwiebel nach wenigen Jahren durch Teilung vermehrt werden.

Wunderblume (*Mirabilis jalapa*)



Historisches

Diese eigenwillige, in verblüffenden Farbkombinationen blühende Pflanze stammt aus dem westlichen tropischen bis subtropischen Amerika. Sie kam bereits im 16. Jahrhundert nach Europa. In Wien wurde sie erstmals 1582 dokumentiert.

Im englischsprachigen Raum wird die Wunderblume „Four o'clocks“ genannt, weil sich die Blütenköpfe oft erst am späten Nachmittag öffnen. In den wärmeren Regionen von Amerika wird sie traditionellerweise in der Nähe der Eingangstür gepflanzt, um die Besucher mit ihrem betörenden Duft zu begrüßen. Da diese robuste Art sich leicht aussät und mit der Zeit sehr tiefe Wurzeln bildet, kann sie in frostfreien Regionen durch ihre Wüchsigkeit sogar zum Problem werden.

Botanisches

Familie	Nyctaginaceen
Lebensdauer	mehrfährig
Höhe	80 cm
Frostresistenz	nein
Blüte	üppig gelb und rot gemischt von Juni bis Oktober
Früchte/Samen	

Anbau

Boden	gedeiht auf jedem Gartenboden, besonders gut jedoch auf Sand
Standort	Sonne bis Halbschatten
Aussaat	unter Glas im März und April, Direktsaat ab Mai ins Freiland
Reihenabstand	50 x 50 cm (75 x 75 cm)
Keimdauer	7-21 Tage; den Samen mit einer dünnen Lage Substrat bedecken
Wasserbedarf	normal, aber eher feucht halten
Düngung	normal
Besonderheiten	Samen sind winterhart, Pflanze sät sich selbst immer wieder aus; Wurzelstöcke wie Dahlienknollen überwintern



Verwendung

Die vielfarbig blühende Wunderblume ist in jedem Beet ein wahrer Augenschmaus. Sie dient vor allem großen und kleinen Nachtfaltern als Nahrungsquelle. Die Blüten können auch zur Farbstoffgewinnung genutzt werden. Wissenschaftler verwenden die Wunderblume gerne als Versuchspflanze, um mehr über die Vererbungslehre zu erfahren.

In Südamerika wird die Wurzel als Medizin und als Halluzinogen genutzt. Von dieser Anwendung ist jedoch dringend abzuraten, da alle Teile der Pflanze giftig sind!

Die Pflanze ist in unseren Breiten nicht winterhart, allerdings können die Wurzeln wie Dahlienknollen überwintert und ab Mitte Mai wieder ausgepflanzt werden. So erhalten sie größere Pflanzen.

Tipp



Um die jeweils bevorzugten Farbkombinationen zu fördern, werden nur die Wurzeln überwintert, die die gewünschten Farbeigenschaften aufweisen.

Zuweilen wird die *Mirabilis jalapa* als nicht duftend bezeichnet. Dafür duftet die ebenfalls in der Nacht blühende *Mirabilis longifolia*. Die beiden Arten wurden miteinander gekreuzt.

Ysop (*Hyssopus officinalis*)

Andere Namen: Josefskraut, Ispen, Bienenkraut



Historisches

Etwa im 9. - 10. Jahrhundert wurde der Ysop von den Benediktinern nach Mitteleuropa gebracht. 1579 wurde er in der Arzneitaxe von Berlin angeführt.

Ysop diente einst als Reinigungsmittel für Aussätzige und Leute, die mit einem Leichnam in Berührung gekommen

waren. Der Sage nach soll der essiggetränkte Schwamm, der zur Labung des am Kreuz hängenden Jesus verwendet wurde, auf einen Ysop-Stengel gesteckt worden sein. In der christlichen Tradition wurde die Pflanze auch als Wedel für Weihwasser verwendet. Nach einem alten Brauch werden Speisen, die über die Straße getragen werden, mit einem Ysopzweig bedeckt.

Botanisches

Familie	Lippenblütengewächse (Lamiaceae)
Lebensdauer	mehrkjährig
Höhe	60 cm
Frostresistenz	winterhart
Blüte	blaue Blüte von Juni bis August
Früchte/Samen	

Anbau

Boden	normal
Standort	volle Sonne bis Halbschatten
Aussaat	Anzucht im Topf ab Februar, ab Mitte Mai ins Freiland
Reihenabstand	30 x 30 cm
Keimdauer	Lichtkeimer, 7-21 Tage je nach Anzuchttemperatur
Wasserbedarf	normal
Düngung	keine
Besonderheiten	keine



Verwendung

Verwendet werden alle oberirdischen Teile der Pflanze, und das möglichst frisch, da sie getrocknet einiges von ihrem Aroma verliert. Vom leicht bitteren Geschmack her erinnert die Pflanze an Rosmarin und Salbei. Sie wird vor allem für robuste Gerichte wie Kartoffel- oder Bohnensuppe verwendet, aber auch zu fettem Fleisch wird der Ysop gerne gereicht.

Ysop als Tee getrunken, wirkt bei Erkältungskrankheiten schleimlösend und auswurfördernd. Weiters werden ihm appetitanregende, beruhigende, entzündungs- und schweißhemmende Eigenschaften nachgesagt. Er lindert Menstruationsbeschwerden und wirkt allgemein aufmunternd.

Aber Achtung: Ein Zuviel kann zu Vergiftungserscheinungen führen!

Im Garten soll Ysop Raupen, Läuse und Schnecken abwehren. Sein Duft vermindert den Befall durch Kohlweißlinge. Die Pflanze kann als heckenartige Einfassung für Kräuterbeete gezogen werden.

Um ein Schönheitsbad für unreine Haut zu erhalten, werden 2 EL Ysopblüten mit $\frac{1}{8}$ l Apfelessig übergossen und zum Ziehen zwei Wochen an einen kühlen Platz gestellt.

Tipp



Um Ysop längere Zeit haltbar zu machen, kann er eingefroren oder in Öl eingelegt werden. Übrigens: Das Verbrennen eines Zweiges Ysop soll im Haus die Luft von Streit und bösen Worten reinigen.

Zuckerwurzel (*Sium sisarum*)

Andere Namen: Süßwurzel, Gierlen, Görlin, Wassermelk oder Zuckermerk



Historisches

Vermutlich wurde die Zuckerwurzel aus Russland nach Mittel- und Westeuropa gebracht. Kulturpflanzenforscher vermuten, dass sie vor allem im 16. und 17. Jahrhundert angebaut wurde. Während der Renaissance wurden in England erstmals Kuchen und andere feine Gerichte

aus der Zuckerwurzel für die Adeligen zubereitet. Auch in Kräuterbüchern findet sie Erwähnung. Sie soll „öffnend, reinigend und harntreibend“ wirken. Auch eine Verwendung als Aphrodisiakum wird ihr nachgesagt. Die große Zahl ihrer volkstümlichen Namen lässt darauf schließen, dass sie eine Zeitlang sehr weit verbreitet gewesen ist. Mit dem ausgehenden 18. Jahrhundert wurde sie von der Zuckerrübe verdrängt.

Botanisches

Familie	Doldengewächs (Umbelliferae)
Lebensdauer	mehrfährig
Höhe	1 m
Frostresistenz	Wurzel
Blüte	über den Sommer mit zahlreichen weißen Blütenschirmen
Früchte/Samen	

Anbau

Boden	frischfeucht und nahrhaft, gedeiht auch auf nassen Böden und Moorböden
Standort	sonnig
Aussaat	März-April oder August ins Freiland; sät sich selbst aus
Reihenabstand	20 cm
Keimdauer	sehr lange, kann durch Vorquellen der Samen verkürzt werden
Wasserbedarf	hoch
Düngung	Schwachzehrer
Besonderheiten	Anbau ist auch mit Wurzelschößlingen oder abgeschnittenen Wurzelteilen im Frühjahr möglich



Verwendung

Die Wurzeln können zwar schon im Oktober des ersten Jahres geerntet werden, allerdings hat sich bis dahin nur eine Hauptwurzel gebildet. Ab dem 2. Jahr bilden sich 10-15 Wurzeln, die etwa fingerdick sind und 20-30 cm lang werden können. Beim Ausgraben ist Vorsicht geboten, da die Wurzeln leicht abbrechen.

Die Zuckerwurzel kann sowohl roh als auch gekocht genossen werden. Auf alle Fälle sollte vor dem Verzehr die fädige mittlere Ader entfernt werden. Die Wurzel schmeckt sehr süß, manche erinnert der Geschmack an junge Schwarzwurzeln. In der Küche kann sie wie Karotten oder Pastinaken verwendet werden.

Tipp



Die Zuckerwurzel gedeiht auch noch auf ausgesprochen feuchten Böden, die für anderes Gemüse ungeeignet erscheinen.

Literaturverzeichnis

Heistinger, Andrea:
Handbuch Samengärtnerei.
Innsbruck, Bozen, 2004

Hirsch, Siegrid und Grünberger, Felix:
Die Kräuter in meinem Garten.
Unterweisersdorf, 2005

Hollerbach, Elisabeth und Karl:
Kraut & Unkraut zum Kochen & Heilen.
München, 1984

Lorey, Heidi:
Gemüse für Garten und Küche wiederentdeckt:
Liebesapfel, Mangold und Rapunzel.
Münster, 2005

Müller, Ekkehard:
100 Gemüsespezialitäten für Garten und Küche.
Graz, Stuttgart, 1998

Scherf, Gertrude:
Zauberpflanzen und Hexenkräuter.
Mythos und Magie heimischer
Wild- und Kulturpflanzen.
München, 2003

Scherf, Gertrude:
Pflanzengeheimnisse aus alter Zeit.
Überliefertes Wissen aus Kloster-,
Burg- und Bauergärten.
München, 2004

Willford, Richard:
Gesundheit durch Heilkräuter.
26. Auflage Linz, 1997

Kleingärtner:
Die österreichische Zeitung
für die Gartenpraxis.

Webseiten

<http://online-media.uni-marburg.de/biologie/nutzpflanzen/suche.html>

www.giftpflanzen.com/

www.floraweb.de/

<http://de.wikipedia.org/wiki/Hauptseite>

www.pfaf.org/

www.uni-graz.at/~katzger/germ/index.html

www.biozac.de/index.htm

www.berg-bauerngarten.de

www.floridata.com

www.bio-gaertner.de/Articles/index.html

www.kraeuterfrau.ch/archiv/echinacea.html

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Land Oberösterreich, Oö. Akademie für Umwelt und Natur,
Institut für Naturschutz, Waltherstraße 22-24, 4021 Linz

Für den Inhalt verantwortlich im Sinne des Mediengesetzes: DI Johannes Kunisch

Inhalt: DI Erich Preymann, Silke Rosenbüchler, Walter Stockenhuber

Layout: Ortner Johannes, Presseabteilung/DTP-Center [JOB2007373]

Bilder: DI Erich Preymann

Lektorat: Dr. Klaus Weiß

Druck: kb-offset Kroiss & Bichler GmbH & CoKG, Regau

Linz, März 2007

Oö. Akademie für Umwelt und Natur

Ihr Partner zum Thema Natur

- mit Felixx einen naturnahen Garten gestalten:
www.felixx.at
- Alte Gartenpflanzen neu entdeckt
aktuelle Broschüre
- Barrierefreies Naturerleben – Mit allen Sinnen wandern
3. Wanderführer
- Veranstaltungen vom Pflanzenschutz-Kurs bis hin zu
Österreichs größtem Fest der Natur
- Natura 2000 Europaschutzgebiete –
die Chance für Mensch und Natur:
www.natura-2000.at
- Infos rund um Projekte, Förderungen, Seminare,
Tagungen und Events:
www.natur-ooe.at



Wir geben auch Unterstützung für den Erfahrungsaustausch von Gartenbesitzern untereinander! Diesem Aspekt ist die 2. Auflage der Broschüre „Gärten in Oberösterreich“ gewidmet. Sie enthält interessante Gärten, deren Besitzer ihre Gartentüre öffnen und Besuchern Einblick in eine wunderbare Vielfalt von Naturgärten ermöglichen.

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Publikationen des Institutes für Naturschutz -
Oberösterreichische Akademie für Umwelt und Natur](#)

Jahr/Year: 2007

Band/Volume: [Uak11](#)

Autor(en)/Author(s): Preymann Erich, Rosenbüchler Silke

Artikel/Article: [Alte Gartenpflanzen neu entdeckt. 1-64](#)