



— DAS —  
BLUNIVERSUM

# DER SCHNELLST WACHSENDE BAUM EUROPAS

Der Blu CO<sub>2</sub>-Klimabaum ist der schnellst wachsende Baum Europas und kann dadurch viermal so viel klimaschädliches CO<sub>2</sub> aufnehmen wie Buchen oder Eichen. Dieses CO<sub>2</sub> speichert er in Form von Kohlenstoff in seinem Holz und gibt bei der Photosynthese wieder große Mengen Sauerstoff an die Luft zurück.

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

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

<b>KIRI</b>				
	15-30 CM	45 CM	15 M	700 KG CO <sub>2</sub>
<b>PAPPEL</b>				
	10-12 CM	22 CM	15 M	< 400 KG CO <sub>2</sub>
<b>BUCHE</b>				
	9 CM	15 CM	3 M	< 50 KG CO <sub>2</sub>
<b>EICHE</b>				
	8 CM	12 CM	2 M	< 30 KG CO <sub>2</sub>

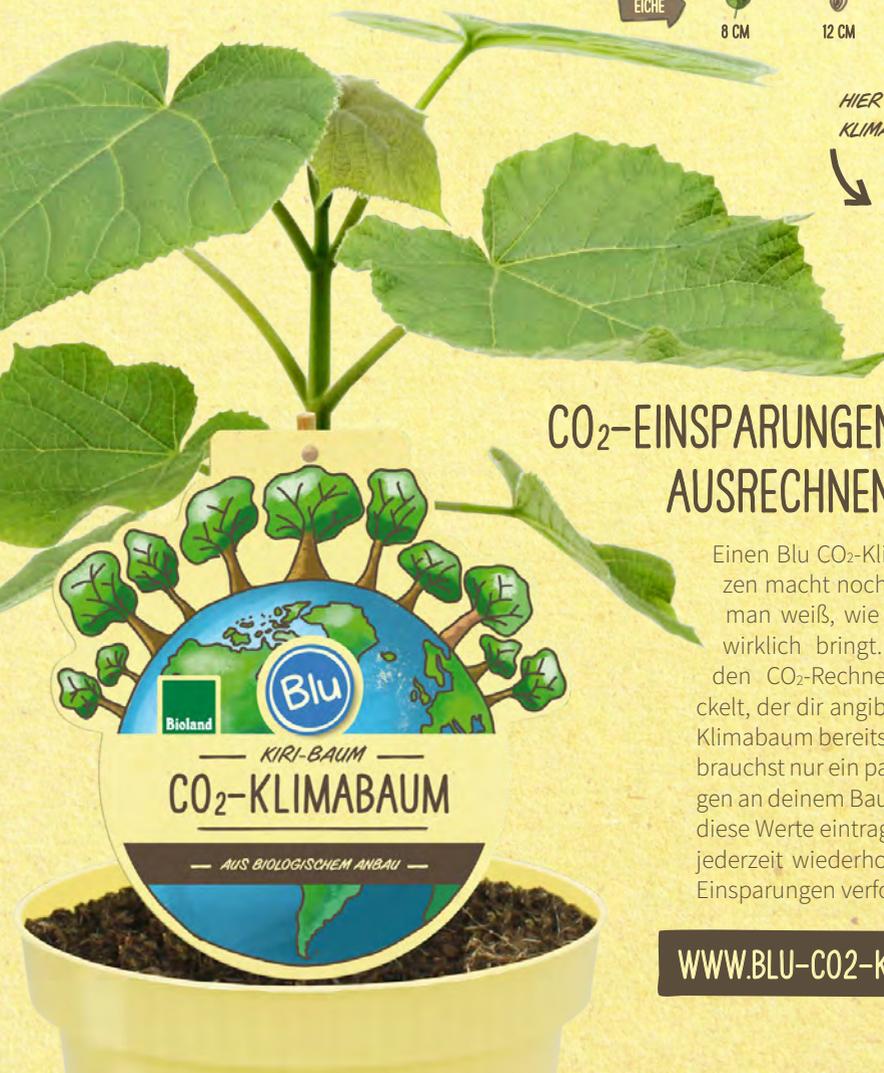
HIER GEHTS ZUR CO<sub>2</sub>-  
KLIMABAUM WEBSITE!



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

Einen Blu CO<sub>2</sub>-Klimabaum zu pflanzen macht noch mehr Spaß, wenn man weiß, wie viel er dem Klima wirklich bringt. Dafür haben wir den CO<sub>2</sub>-Rechner für dich entwickelt, der dir angibt, wie viel CO<sub>2</sub> dein Klimabaum bereits eingespart hat. Du brauchst nur ein paar wenige Messungen an deinem Baum vornehmen und diese Werte eintragen. Dies kannst du jederzeit wiederholen und somit die Einsparungen verfolgen. Los geht's:

[WWW.BLU-CO2-KLIMABAUM.DE](http://WWW.BLU-CO2-KLIMABAUM.DE)



# „WENN'S BLU IST, KANN MAN'S ESSEN.“

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

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

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

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



André Segler



Mario Segler



DE-ÖKO-006  
Deutsche  
Landwirtschaft

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

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

## KRÄUTER

ORANGEN-THYMIAN	41
ROSEN-THYMIAN	42
WACHOLDER	42
WALDMEISTER	43
WASABI	43
WILDKRÄUTER-MIX	44
ZIMT-AROMA	44
ZITRONENBLATT AUSTRALISCH	45

ZITRONENGRAS	45
ORANGENVERBENE	46
ZITRONENVERBENE	47
CANNABIS ZUCKERSTRAUCH	47

## OBST

ARONIA VITAMINBEERE	49
BANANE ROT	49
BANANE WINTERHART	50
BITTER-ORANGE	50
BROMBEERE	51
CRANBERRY	51

FEIGE	52
GEWÜRZ-LIMETTE	52

HEIDELBEERE	53
-------------	----

HIMBEERE	53
----------	----

MINI-KIWI	54
-----------	----

PAPAYA	54
--------	----

ANDENBEERE	56
------------	----

ARTISCHOCKE	56
-------------	----

AUBERGINE SUPER-MINI	57
----------------------	----

CHILI	
-------	--

## GEMÜSE

BAUM-CHILI	57
------------	----

BULLHORN-CHILI	58
----------------	----

FEUERKÜSSCHEN	58
---------------	----

FLAMBIÑOS	59
-----------	----

JOE'S LONG CHILI	59
------------------	----

NASCHZIPFEL	60
-------------	----

SALSA-CHILI	60
-------------	----

SNACK-CHILI	61
-------------	----

## GEMÜSE

SPIRAL-CHILI	61
THAI-CHILI	62
TROPFEN-CHILI	62
ZITRONEN-CHILI	63
ZWERG-CHILI	63

EDAMAME	64
---------	----

ERDNUSS	64
---------	----

GURKE	
-------	--

HEXENNASE GARTENGURKE	65
-----------------------	----

MEXIKANISCHE MINIGURKE	66
------------------------	----

MINI-SNACK-GURKE	66
------------------	----

WEISSE GURKE	67
--------------	----

ZITRONENGURKE	68
---------------	----

KÜRBIS BALKON-HOKKAIDO	68
------------------------	----

MALABAR-SPINAT	69
----------------	----

MANGO-MELONE	69
--------------	----

MELONENBIRNE PEPINO	70
---------------------	----

PAPRIKA	70
---------	----

SPARGEL-ERBSE	71
---------------	----

SPITZPAPRIKA	71
--------------	----

SÜSSKARTOFFEL	72
---------------	----

TOMATE	
--------	--

BALKONIA	72
----------	----

BUSCHTOMATE	73
-------------	----

CHERRYTOMATE	73
--------------	----

DARK TOM	74
----------	----

MINI-TOM	75
----------	----

NASCHTOMATE	75
-------------	----

SALAT-TOMATE	76
--------------	----

WASSERMELONE MINI	76
-------------------	----

ZUCCHINI	77
----------	----

ZUCKERERBSE	77
-------------	----



SONNE



HALBSCHATTEN



SCHATTEN



HÖHE



HEILPFLANZE



BIENENFREUNDLICH



Blu®

— AROMATISCHE —

# KRÄUTER





## 'SWEET' ALOE VERA

**ALOE VERA BARBADENSIS MILLER:** Die Aloe vera ist ein wahres Multitalent und hat schon viele Kulturen beim Thema Gesundheit und Schönheitspflege bereichert. Schon Ärzte-Urvater Hippokrates wusste die Power der Überlebenskünstlerin aus der Wüste zu schätzen und auch Kleopatra nutzte sie zur Optimierung ihrer Schönheit. Bisher wurden schon über 200 verschiedene Inhaltsstoffe (Enzyme, Vitamine und Mineralstoffe) im Blatt der Aloe vera nachgewiesen. Die Aloe vera 'Sweet' ist die weltweit einzige Sorte, die nur sehr wenig von dem Bitterstoff Aloin produziert.

**VERWENDUNG:** Für die äußere Anwendung ein Blatt der Aloe vera 'Sweet' von der Pflanze trennen und gewünschte Körperstellen damit einreiben. Im Kühlschrank ist das abgetrennte Blatt einige Tage haltbar. Tipp: Man kann auch nur 3–4 cm von der Blattspitze abschneiden und den Rest an der Pflanze belassen, da die Wunde an der Pflanze sich innerhalb weniger Tage verschließt. Wir bezeichnen die Aloe vera auch gerne als "Badezimmer-Pflanze". In dem Raumklima fühlt sie sich wohl und sie steht dann immer griffbereit für die gewünschte Anwendung auf der Haut.



↑ 25–30 CM

ZIMMERPFLANZE

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



## 'MARITIME' AUSTERN-PFLANZE

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

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

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



↑ 25 CM

WINTERHART

### PASTA MIT AUSTERN-PFLANZE

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

# GRIECHISCHES BASILIKUM



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

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

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



↑ 20–30 CM

EINJÄHRIG

# ORIGINAL PESTO-BASILIKUM



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

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

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



↑ 30 CM

EINJÄHRIG



## — ROBUSTES — STRAUCH-BASILIKUM

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

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

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



↑ 60 – 80 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



## — THAI — BASILIKUM

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

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

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



↑ 20 – 40 CM

EINJÄHRIG

# BLÜHENDE BIENENWEIDE



## PHACELIA, KORNBLUME, RINGELBLUME,

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



↑ 30 - 50 CM

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

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

# SCHARFER BLATTSENF



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

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

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



↑ 20 - 30 CM

EINJÄHRIG





# BUNTE ESSBARE BLÜTEN

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

**VERWENDUNG:** Essbare Blüten lassen sich für zahlreiche Gerichte verwenden. Sie passen sowohl zu herzhaften, als auch zu süßen Speisen, sogar in Pancakes gebacken behalten sie ihre Struktur und Farbe. Die samtig feinen Blüten haben einen süßlichen Geschmack.

**PFLEGE:** Viole bilden unzählige Blüten. Je häufiger sie „geerntet“ werden, desto mehr neue Blüten setzt die Pflanze an. Sie sind winterhart und mehrjährig, bevorzugen einen schattigen bis halbschattigen Standort und lieben feuchten Boden.



↑ 20–30 CM

WINTERHART

## — WILDKRÄUTER-SALAT —

### MIT ERDBEEREN, SCHNITTSALAT UND BLÜTEN

Für 4 Personen  
Zubereitungszeit: 20 Min.  
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Geht auch mit:



Blu Sauerampfer



Blu Feldsalat



Blu Kapuzinerkresse



Blu Andenbeeren



### Und so geht's:

Schnittsalat und Wildkräuter-Mix kurz abspülen und trocken schleudern. Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und in Scheiben schneiden. Alles zusammen mit Olivenöl und Essig in einer Schüssel vermengen und auf tiefen Tellern anrichten. Erbsensprossen kurz abbrausen, trocken schütteln und über den Salat streuen. Zum Schluss noch ein paar essbare Blüten drüber – fertig!



### Zutaten:

150 g Blu Schnittsalat  
2 Handvoll. Blu Wildkräuter-Mix  
150 g Blu Erdbeeren z.B. Toscana, Meraldo oder Gourmet  
4 EL Olivenöl  
3 EL Apfelessig  
1 Handvoll Erbsensprossen  
Blu Essbare Blüten

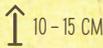
## — GEDÄCHTNIS-STÜTZE —

# BRAHMI



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

**VERWENDUNG:** Brahmi ist die indische Bezeichnung für diese Pflanze. Sie wird dort seit ca. 3000 Jahren frisch als Tee aufgegossen und mit etwas Honig gesüßt. Die Pflanze wächst auch im Winter weiter und liefert somit das ganze Jahr frisches Grün zur Verwendung. Die Blätter können auch getrocknet werden oder im Kühlschrank einige Tage lagern. In der Europäischen Union ist diese Pflanze leider nicht als Lebensmittel zugelassen bzw. noch nicht beantragt worden.



**MEHRJÄHRIG  
IM HAUS**

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

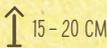
## — BERG —

# BOHNENKRAUT



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

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



**WINTERHART**

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



## AROMATISCHES COLA-KRAUT

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

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



↑ 60 – 100 CM

WINTERHART

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



## DUFTENDES CURRYKRAUT

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

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



↑ 60 – 80 CM

WINTERHART  
MIT WINTERSCHUTZ

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

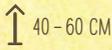
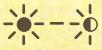
# FRANZÖSISCHER ESTRAGON



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

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

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



WINTERHART

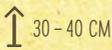
# HERZHAFTES GYROS-KRAUT



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

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

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



WINTERHART  
MIT WINTERSCHUTZ

## — GROSSE — KAPUZINERKRESSE



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



**EINJÄHRIG**

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

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



## — DUFTENDER — KAUGUMMISTRAUCH

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



**MEHRJÄHRIG  
IM HAUS**

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

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

# HERZHAFTES KÄSEKRAUT



**PAEDERIA LANUGINOSA:** Das Blu Käsekraut ist ein erstaunliches Kraut mit wunderbarem Käsegeschmack! Optimal also für alle Veggie-Freunde, die auf der Suche nach einer pflanzlichen Alternative sind. Die jungen, zarten Blätter haben ein einzigartiges Camembert-Aroma und eine leichte Schärfe. In Vietnam, wo das Käsekraut ursprünglich herkommt und dort „La Mo Long“ genannt wird, ist es eines der wichtigsten Würzpflanzen. Bei uns ist es noch recht unbekannt und wartet auf kulinarische Experimente – denn Käse geht immer!

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



↑ 80 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

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

# PERSISCHER KORIANDER



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

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



↑ 60 - 70 CM

EINJÄHRIG

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

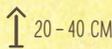


## — VIETNAMESESISCHER — KORIANDER

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

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

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



**MEHRJÄHRIG  
IM HAUS**



## — KRAUT DER — UNSTERBLICHKEIT

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

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

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



**WINTERHART**

# WÜRZIGER BÄRLAUCH



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

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

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



↑ 20-30 CM

WINTERHART

# WINTERHARTER GARTEN-KNOFI



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

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

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



↑ 30-50 CM

WINTERHART

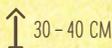


## — WÜRZIGES — KNOBI-GRAS

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

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

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



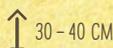
**MEHRJÄHRIG  
IM HAUS**



## — DELIZIÖSER — KNOBLAUCH

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

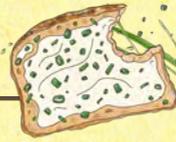
**VERWENDUNG:** Knoblauch enthält die Vitamine A, B und C und regt die Verdauung sowie den Stoffwechsel an. Regelmäßig genossen, senkt er den Blutdruck sowie zu hohe Blutfettwerte (Cholesterin) und wirkt durch das in ihm enthaltene ätherische Öl Allicin entzündungshemmend. Knoblauch wird in Gerichten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



**WINTERHART**

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

# — SCHNITTIGER — SCHNITTKNOBLAUCH



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

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

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



↑ 40–60 CM

WINTERHART



## — SALAT-TO-GO —

### MIT ORZO, RUCOLA UND SCHNITTLAUCHBLÜTEN

Für 4 Portionen  
Zubereitungszeit: 30 Min.  
Schwierigkeitsgrad: leicht

#### Zutaten:

- 250 g Orzo-Nudeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Blu Malabar-Spinat
- 1–2 Handvoll Blu Rucola
- 200 g Blu Buschtomate
- 3 EL Balsamico, weiß
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup
- 30 g Parmesan, gerieben
- Salz und Pfeffer
- Etwas Blu Basilikum und Blu Schnittlauchblüten zum Garnieren

#### Geht auch mit:



Blu Dark Tom



Blu Schnittsalat



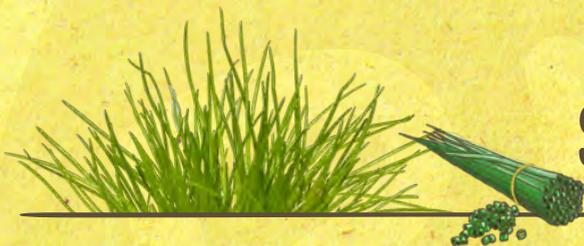
#### Und so geht's:

Die Orzo-Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen, dann abgießen, kalt abspülen und mit 1 EL Olivenöl in einer Schüssel mischen. Rucola und Malabar-Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Buschtomaten waschen und halbieren. Für das Dressing Essig, Zitronensaft, Ahornsirup, Salz, Pfeffer, restliches Olivenöl und Parmesan verquirlen und abschmecken. Tomaten, Rucola, Malabar-Spinat und die Hälfte des Dressings zu den Nudeln geben und locker mischen. Den Salat mit dem restlichen Dressing beträufeln, etwas Pfeffer darüber mahlen und mit Basilikum und Schnittlauchblüten servieren.



## — GARTEN —

# SCHNITTLAUCH



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

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

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



↑ 20-30 CM

WINTERHART



## — PRICKELNDE —

# LIMO-PFLANZE

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

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

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



↑ 40-60 CM

WINTERHART

# GEWÜRZ LORBEER



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

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



↑ 50 - 100 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

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

# LUSTMACHER MACA



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

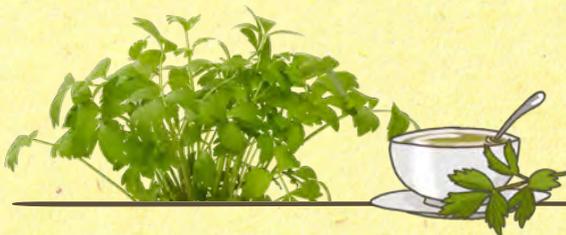
**VERWENDUNG:** Die Blätter werden als Gemüse oder Salatergänzung geschätzt, da sie ein intensives Kressearoma haben. Sie schmecken aber auch besonders gut in Kräuterquark oder mit Frischkäse auf Brot. Die Wurzelknollen können entweder frisch verzehrt oder durch Trocknung haltbar gemacht und zu Pulver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

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



↑ 10 - 20 CM

WINTERHART  
MIT WINTERSCHUTZ



## — WÜRZIGES — MAGGIKRAUT

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

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

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



↑ 100 – 150 CM

WINTERHART



## — DEFTIGER — MAJORAN

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

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

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



↑ 30 – 50 CM

EINJÄHRIG

# SALZIGER MEERFENCHEL



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



↑ 40 - 60 CM

**MEHRJÄHRIG  
MIT WINTERSCHUTZ**

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

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

# SCHARFER MEERRETTICH



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



↑ 50 - 100 CM

**WINTERHART**

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

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



## WOHLTUENDER MENTHOL-STRAUCH

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

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

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



MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



## FRUCHTIGE ANANAS-MINZE

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

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

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



WINTERHART

## AROMATISCHE ERDBEER-MINZE



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



↑ 40–60 CM

WINTERHART

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

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

## FRUCHTIGE GRAPEFRUIT-MINZE



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



↑ 40–60 CM

WINTERHART

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

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

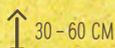


## — HUGO — COCKTAIL-MINZE

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

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

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



WINTERHART

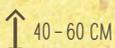


## — JAPANISCHE — HEILMINZE

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

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

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



WINTERHART

## — SÜSS-HERBE —

# MANDARINEN-MINZE



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

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

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



↑ 40-60 CM

WINTERHART

## — GESPRENKELTE —

# ROKOKO-MINZE



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

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

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



↑ 30-40 CM

WINTERHART

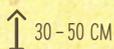


## — ENGLISCHE — SCHOKO-MINZE

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

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

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



WINTERHART

### MINZ-LIKÖR

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

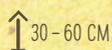


## — MAROKKANISCHE — TEE-MINZE

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

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

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



WINTERHART

# WÜRZIGES OLIVENKRAUT



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

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



↑ 40 - 50 CM

WINTERHART

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

# ITALIENISCHER OREGANO



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

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



↑ 20 - 30 CM

WINTERHART

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

## ROTER SHISO

## PERILLA



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

**VERWENDUNG:** Die frischen Blätter mischt man unter knackige Blattsalate, legt sie in salzig-scharfe Gewürze ein und nimmt sie als Beilage oder verwendet sie zum Einwickeln von Fleisch vor dem Garen. Aber auch für Salatsaucen, Pesto, Gemüse- und Kartoffelgratins eignen sich Blätter und Blüten. Die Verwendbarkeit der Perilla in der Küche ist wirklich sehr vielfältig und spannend.

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



↑ 40 - 60 CM

EINJÄHRIG



## DELIKATES

## PILZKRAUT

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

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

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



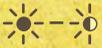
↑ 30 - 40 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

# — UNGLAUBLICHE — PRICKELKNÖPFE



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



↑ 20 - 30 CM

EINJÄHRIG

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

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

# — DUFTENDER — ROSMARIN



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



↑ 30 - 50 CM

WINTERHART  
MIT WINTERSCHUTZ

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

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

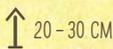


## — SCHARFER — WASABI-RUCOLA

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

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

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



EINJÄHRIG

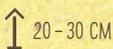


## — WINTERHARTER — RUCOLA

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

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

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



WINTERHART

# FRUCHTIGER ANANAS-SALBEI



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



↑ 60 – 120 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

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

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

# ECHTER SALBEI



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



↑ 60 – 80 CM

WINTERHART

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

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



## TROPISCHER FRUCHT-SALBEI

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

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

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



60 – 100 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

## HERRLICHER MARZIPAN-SALBEI

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

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

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



30 – 50 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

— PERUANISCHER —

# SALBEI



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

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

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



40–60 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

— SCHARFER —

# PFEFFER-SALBEI



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

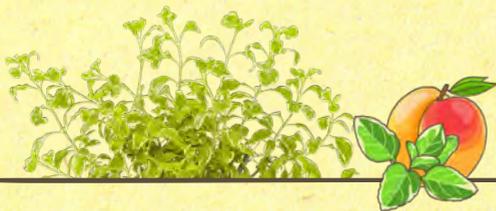
**VERWENDUNG:** Die frischen Blätter des Pfeffer-Salbeis fein zerkleinern und in Kräuterquark oder Butter mischen, über den Brotaufstrich streuen oder als Pfeffersersatz zum Würzen von Speisen verwenden. Die essbaren, blauen Blüten können als Topping auf Salaten oder Desserts verwendet werden.

**PFLEGE:** Pfeffer-Salbei liebt humosen, feuchten Boden in voller Sonne. Also: Immer schön gießen! Im Winter benötigt er einen Frostschutz z.B. eine Abdeckung mit Stroh und Tannenzweigen. Oder er wird als Kübelpflanze im Haus bei 5–10 Grad überwintert.



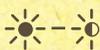
90 CM

WINTERHART



## — LIEBLICHER — PFIRSICH-SALBEI

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



↑ 30 - 40 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

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

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



## — QUELLER — SALZKRAUT

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



↑ 30 CM

EINJÄHRIG

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

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

# — ROTBLÄTTRIGER — SAUERAMPFER



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

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

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



↑ 20–30 CM

WINTERHART

# — AZTEKISCHES — SÜSSKRAUT



**LIPPIA DULCIS:** Das Aztekische Süßkraut ist in den letzten Jahren als ergiebige Alternative zu Stevia bekannt geworden. Es verströmt einen süßlichen, minzigen Duft und eignet sich wegen der langen Ranken für Hängegefäße. In Südamerika wird es als traditionelles Süßungsmittel für den eher bitter schmeckenden Mate-Tee verwendet. Dort kommen auch die noch jungen Blütenknospen und Blätter zum Einsatz.

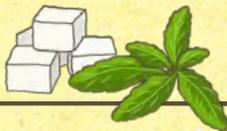
**VERWENDUNG:** Am beliebtesten sind die kleinen, weißen Knopfblüten. Sie eignen sich sehr gut zum Naschen zwischendurch oder zum Garnieren von Desserts und Süßspeisen. Geheimtipp: Die Blüten sind eine leckere Zierde auf einer fruchtigen Sahnetorte oder einem Obstboden. Für einen Tee gießt man die frischen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

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



↑ 20–30 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



— SÜSSKRAUT —

# STEVIA

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



↑ 30 – 50 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

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

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



— AROMATISCHE —

# LAKRITZ-TAGETES

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



↑ 20 – 40 CM

EINJÄHRIG

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

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

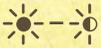
# ERFRISCHENDE ZITRONEN-TAGETES



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

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

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



↑ 20 - 30 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

# PINK TEE MONARDE



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

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

**PFLEGE:** Monarde stammt ursprünglich aus Nordamerika aus der Prärie und ist daher sehr anspruchslos und somit pflegeleicht. Sie ist winterhart und mehrjährig, bevorzugt einen sonnigen bis halbschattigen Standort und mag keine Staunässe. Gelbe Triebe im Herbst zurückschneiden, dann treibt sie im neuen Jahr wieder schön aus.



↑ 80 - 90 CM

WINTERHART

## — AROMATISCHER — GEWÜRZ-THYMIAN



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

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



↑ 20 CM

WINTERHART

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

## — BALSAMISCHER — ORANGEN-THYMIAN



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

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

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



↑ 15 – 20 CM

WINTERHART

## — DUFTENDER — ROSEN-THYMIAN



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



↑ 25 CM

WINTERHART

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

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

## — GRILL — WACHOLDER



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

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



↑ BIS 150 CM

WINTERHART

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



## — GELIEBTER — WALDMEISTER

**GALIUM ODORATUM:** Waldmeister ist laut Name der „Meister des Waldes“ oder auch im Sinne einer „im Walde wachsenden Pflanze mit meisterhafter Heilkraft“. In welchem und trockenem Zustand setzen die Pflanzen Cumarin frei, das den charakteristischen Waldmeistergeruch verursacht. Waldmeister wird zur Herstellung von Maibowle verwendet. Auch Berliner Weiße wird mit Waldmeistersirup verfeinert. Und natürlich der berühmte Wackelpudding mit Waldmeisteraroma. Einfach köstlich - ohne Waldmeister geht es nicht.

**VERWENDUNG:** Ernte: Ab Mai, die jungen 5–10 cm langen Triebe ohne Blüten abschneiden. Nicht nur Maibowle, auch Berliner Weiße und Götterspeise gäbe es ohne Waldmeister nicht. Das Kraut lässt sich zu Tee aufbrühen und verleiht Säften, Marmeladen und Eis sein typisches Aroma. Waldmeister ist reich an Vitamin C, Gerb- und Bitterstoffen.

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



↑ 15 – 20 CM

WINTERHART



## — ECHTER — WASABI

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

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

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

○ SCHATTEN

↑ 20 – 30 CM

WINTERHART  
MIT WINTERSCHUTZ

# FANTASTISCHER WILDKRÄUTER-MIX



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



↑ 60 – 80 CM

WINTERHART

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

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

# DUFTENDES ZIMT-AROMA



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

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

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



↑ 30–60 CM

ZIMMERPFLANZE



## AUSTRALISCHES ZITRONENBLATT

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

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

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



↑ 50 – 100 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



## INDISCHES ZITRONENGRAS

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

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

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



↑ 80 – 120 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



## MELONEN-MOJITO MIT ORANGENVERBENE UND GURKE



Für 4 Portionen  
Zubereitungszeit: 15 Min.  
Kühlzeit: 15 Min.  
Schwierigkeitsgrad:  
Leicht

### Und so geht's:

Gurke waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Limetten heiß abwaschen, achtern und mit braunem Zucker in einem großen Krug zerdrücken. Orangenverbene abspülen, Blätter abzupfen, leicht andrücken und mit den Gurkenwürfeln dazugeben. Alles ca. 15 Minuten kühl stellen. Mangomelone waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Rum und Birnensaft in den Krug geben, auf vier Gläser verteilen, Crushed Ice dazu und mit Mineralwasser auffüllen. Mit einer Melonenscheibe garniert servieren.



### Geht auch mit:



Blu Zitronenverbene

8 cl Rum  
400 ml Birnensaft; klar  
1-2 Handvoll Crushed Ice  
ca. 200 ml Sprudelwasser

**Zutaten:**  
1/2 Blu weiße Gurke  
2 Limetten, Bio  
40 g Zucker, braun  
4 Stängel Blu Orangenverbene  
1/2 Blu Mango-Melone  
2 EL Limettensaft

## FRUCHTIGE ORANGENVERBENE



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

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

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



↑ 40 – 60 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



## — ERFRISCHENDE — ZITRONENVERBENE

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

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



↑ 80 – 100 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

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



## — CANNABIS — ZUCKERSTRAUCH

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

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

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



↑ ÜBER 2 M

WINTERHART



**Blu**<sup>®</sup>

VITAMINREICHES

**OBST**



## — ARONIA — VITAMINBEERE

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

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



100 - 250 CM

WINTERHART

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



## — FANCY — ROTE BANANE

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

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

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



200 - 300 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

— WINTERHARTE —

# BANANE



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

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



↑ BIS 300 CM

WINTERHART

— WINTERHARTE —

# BITTER-ORANGE



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

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

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



↑ 100 - 250 CM

WINTERHART

## ZWERG BROMBEERE



### *RUBUS FRUTICOSUS 'LITTLE BLACK PRINCE':*

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



↑ 70 - 100 CM

WINTERHART

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

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



## GESUNDE CRANBERRY

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



↑ 15 - 20 CM

WINTERHART

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

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

— PARADIESISCHE —

# FEIGE



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

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

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



↑ 100 - 150 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS

— ZITRONIGE —

# GEWÜRZ-LIMETTE



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

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

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



↑ BIS 120 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



## — SÜSSE — HEIDELBEERE

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

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

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



↑ 80 - 100 CM

WINTERHART



## — FRUCHTIGE — HIMBEERE

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

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

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



↑ 80 CM

WINTERHART

## SUPER-SÜSSE MINI-KIWI



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

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

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



BIS 250 CM

WINTERHART

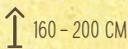
## SAFTIGE PAPAYA



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

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

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



160 – 200 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



— KÖSTLICHES —  
**GEMÜSE**



# PHYSALIS ANDENBEERE



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

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

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



↑ BIS 150 CM

EINJÄHRIG

# SCHMACKHAFT ARTISCHOCKE



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

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

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



↑ 100–120 CM

EINJÄHRIG



## SUPER-MINI AUBERGINE

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

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

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



↑ 80 - 100 CM

EINJÄHRIG



## EXOTISCHER BAUM-CHILI

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

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

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



↑ 100 - 150 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



— EXTREM GROSSE —

# BULLHORN-CHILI



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



↑ 120 CM

EINJÄHRIG



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

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

— SCHARFES —

# FEUERKÜSSCHEN



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



↑ 20 – 30 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



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

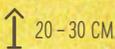
**PFLERGE:** Für die Feuerküsschen eignet sich ein Standort im Haus oder von Mai bis September an einem warmen und sonnigen Platz auf Balkon oder Terrasse. Für viele Früchte alle 3 Wochen mit flüssigem Biodünger gießen.



## — HOT — FLAMBIÑOS

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

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



**MEHRJÄHRIG  
IM HAUS**



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

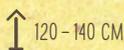


## — EXTREM LANGE — CHILI JOE'S LONG

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

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

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



**EINJÄHRIG**



# MILDER NASCHZIPFEL



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



↑ 20 – 30 CM

**MEHRJÄHRIG  
IM HAUS**



SCHÄRFEGRAD

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

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

# JOLOKIA SALSA-CHILI



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



↑ 50 – 60 CM

**MEHRJÄHRIG  
IM HAUS**



SCHÄRFEGRAD

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

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



## MITTELSCHARFE SNACK-CHILI

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

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

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



↑ 40 – 60 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



SCHÄRFEGRAD



## MILDER SPIRAL-CHILI

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

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

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



↑ 80 – 100 CM

EINJÄHRIG



SCHÄRFEGRAD

## EXOTISCHE THAI-CHILI



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

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

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



↑ 30 - 50 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



SCHÄRFEGRAD

## PIKANTE TROPFEN-CHILI



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

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

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

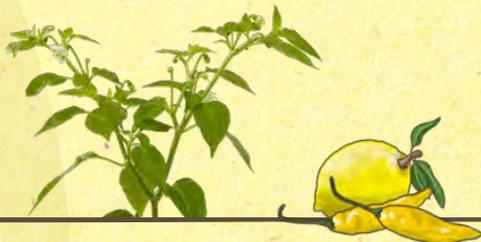


↑ 30 - 40 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



SCHÄRFEGRAD



## 'LEMON DROP' ZITRONEN-CHILI

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

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

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



↑ 80 – 120 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



SCHÄRFEGRAD



## — EXTRA-SCHARFE — ZWERG-CHILI



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

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

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



↑ 30 CM

MEHRJÄHRIG  
IM HAUS



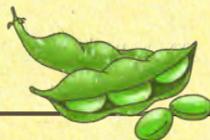
SCHÄRFEGRAD

### CHILI-ÖL

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

— PROTEINREICHE —

# EDAMAME



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

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

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



↑ 80–100 CM

EINJÄHRIG

— CRUNCHY —

# ERDNUSS



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

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

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



↑ 40–60 CM

EINJÄHRIG

## — LOADED NACHOS —

## MIT ZIEGELKÄSE UND ERDNÜSSEN

**Zutaten:**

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

**Geht auch mit:**

Blu Mini-Tom



Blu Salsa-Chili

**Und so geht's:**

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



## — HEXENNASE —

## GARTENGURKE

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

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

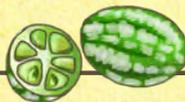
**PFLEGE:** Ab Mai/Juni auspflanzen, vor Spätfrost schützen, Temperaturen unter 10° C verträgt sie nicht. Sie bevorzugt einen warmen Standort und einen lockeren und gut gedüngten Boden. Diesen möglichst feucht halten, jedoch Staunässe vermeiden. Im Freiland hält eine Mulchschicht z.B. aus Stroh den Boden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



↑ 60–80 CM

EINJÄHRIG

# MEXIKANISCHE MINIGURKE



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

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

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



↑ BIS 200 CM

EINJÄHRIG

# MINI SNACK-GURKE



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

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

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



↑ 100 – 180 CM

EINJÄHRIG

# WEISSE SNACK-GURKE



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

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

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



↑ 180 – 220 CM

EINJÄHRIG

## THAILÄNDISCHER LAAB TOFU

MIT WEISSER GURKE UND GERÖSTETEN KRÄUTERN

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.  
Schwierigkeitsgrad: mittel

**Zutaten:**

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

**Geht auch mit:**



Blu Asia-Salat



Blu Thai-Chili



**Und so geht's:**

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

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



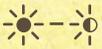
## ERFRISCHENDE ZITRONENGURKE



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

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

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



↑ BIS 200 CM

EINJÄHRIG

## KÜRBIS BALKON-HOKKAIDO



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

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

**PFLEGE:** Die noch junge Pflanze ist kälteempfindlich und sollte daher erst nach den letzten Nachtfrösten in einen großen Topf mit ca. 40 cm Durchmesser ausgepflanzt werden. Sie liebt Sonne, humusreiche Erde und viel Wasser. Die ausgewachsene Pflanze benötigt ca. 1 m<sup>2</sup> Platz – mit einer Rankhilfe an der Wand kannst du etwas Platz sparen, dann wächst sie daran hoch. Die zwiebförmigen Früchte erreichen bis zur Ernte im August bis Oktober ein Gewicht von ca. 0,5 bis 1,5 Kilogramm.



↑ 80 - 100 CM

EINJÄHRIG



## RANKENDER MALABAR-SPINAT

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



↑ 4-6 M

EINJÄHRIG

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

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



## TROPISCHE MANGO-MELONE

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



↑ BIS 100 CM

EINJÄHRIG

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

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

# PEPINO MELONENBIRNE



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



↑ 60 – 100 CM

EINJÄHRIG

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

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

# ROTE PAPRIKA



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



↑ 80 – 120 CM

EINJÄHRIG

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

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

## WUNDERSAME SPARGEL-ERBSE



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



↑ 30 – 40 CM

EINJÄHRIG

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

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



## 'CONORED' SPITZPAPRIKA

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



↑ 60 – 80 CM

EINJÄHRIG

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

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

# SCHMACKHAFT SÜSSKARTOFFEL



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

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

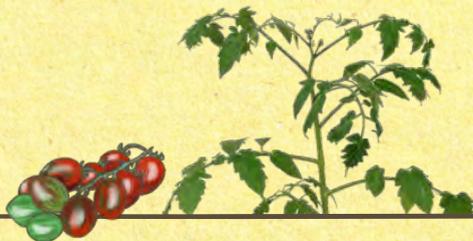
**PFLEGE:** Süßkartoffeln mögen es sonnig. Direkte Sonne bedeutet jedoch hohe Verdunstungsraten und eventuell Sonnenbrand auf den Blättern. Hier besser auf einen schattigeren und kühleren Standort ausweichen. Auf eine gleichmäßige Bodenfeuchte achten. Der Bedarf an Wasser ist aufgrund der großen, weichen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



↑ 30 CM

EINJÄHRIG

# KOMPAKTE TOMATE BALKONIA



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

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

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



↑ CA. 150 CM

EINJÄHRIG



## KOMPAKTE BUSCHTOMATE

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

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

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



EINJÄHRIG



## ZUCKERSÜSSE CHERRY-TOMATE

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

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

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



EINJÄHRIG

## SCHWARZE TOMATE

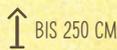
# DARK TOM



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

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

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



BIS 250 CM

EINJÄHRIG



## TOMATEN GAZPACHO MIT WEISSEN GURKEN UND ERDBEEREN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min.

Kühlzeit: 2 Std.

Schwierigkeitsgrad: leicht

### Zutaten:

2 Blu weiße Gurken  
600 g Blu Dark Tom  
250 g Blu Erdbeeren  
2 Stängel Blu Basilikum  
z.B. Blu Zitronen-  
Basilikum  
1 Blu Snack-Chili  
1 Zwiebel, rot  
1 EL Balsamico  
1 EL Zitronensaft  
5 EL Olivenöl  
1 TL Brauner Zucker  
Salz und Pfeffer

Geht auch mit:



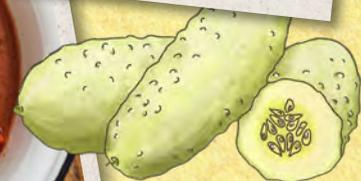
Blu  
Naschtomate



Blu  
Snack-Gurke



Blu Chili  
Joe's Long



### Und so geht's:

Gurken, Tomaten, Erdbeeren und Snack-Chili waschen und putzen. Gurken würfeln, Tomaten in Stücke schneiden, Snack-Chili hacken und die Erdbeeren längs halbieren. Zwiebel schälen und klein würfeln. Ein paar Zwiebelwürfel sowie etwas von den Erdbeeren, Gurken und Tomaten für später beiseitelegen. Den Rest zusammen mit Balsamico, Zitronensaft und 4 EL Öl in den Mixer geben und schön pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und für mindestens 2 Stunden kalt stellen. Basilikumblätter abzupfen und die Gazpacho in tiefe Teller füllen. Das beiseitegelegte Gemüse und die Erdbeeren als Deko drüberstreuen, Basilikum drauf und zum Schluss noch einen Schuss Olivenöl.



## TOMATE

# MINI TOM

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

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

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



↑ 30 - 40 CM

EINJÄHRIG



## AROMATISCHE

# NASCHTOMATE

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

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

**PFLEGE:** Die Naschtomate gleichmäßig feucht halten und einmal die Woche mit etwas Dünger versorgen.

### TOMATEN-PAPRIKA-KONFITÜRE

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



↑ 30 - 50 CM

EINJÄHRIG

# 'ROSE CRUSH' SALAT-TOMATE



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

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

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



↑ 150 – 200 CM

EINJÄHRIG

# MINI WASSERMELONE



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

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

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



↑ 40 – 50 CM

EINJÄHRIG

## SCHMACKHAFTE ZUCCHINI



### *CUCURBITA PEPO CONVAR. GIROMONTINA:*

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



↑ 60 – 80 CM

EINJÄHRIG

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

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

## ZARTE ZUCKERERBSE



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



↑ 80 – 120 CM

EINJÄHRIG

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

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



**VERMEIDE STAUNÄSSE**

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



**SORGE FÜR AUSREICHEND NÄHRSTOFFE**

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



**BENUTZE HOCHWERTIGE PFLANZERDE**

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



**LAGE, LAGE, LAGE!**

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



**MACH DEINE PFLANZE STARK!**

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



**KLEINE HELFER**

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



**UNGEWÜNSCHTE GÄSTE**

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

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



## EINGELEGTE GURKEN

IM KOREANISCHEN STIL

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Kühlzeit: 60 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

2 Blu weiße Snack-Gurken

1 Blu Knoblauchzehe

2 EL Mirin

1 EL Sojasauce, hell

3 EL Reissessig

1 EL Sesamöl

2 TL Sesam

Salz

Und so geht's:

Gurken waschen und in 6-8 mm dicke Scheiben schneiden. Salzen und ca. 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit Zucker, Mirin, Sojasauce, Reissessig und Sesamöl verrühren. Gurkenscheiben trocken tupfen und mit dem Sesam unter die Marinade mischen. Mit Salz abschmecken und vor dem Servieren im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen.



## PFIRSICHKUCHEN

MIT ORANGENVERBENE-SIRUP

Und so geht's:

Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine rechteckige Springform einfetten und mit Mehl bestäuben. Eier und Zucker schaumig schlagen, Mehl darüber sieben und unterheben. Butter, Crème fraîche, Mandeln und Vanille dazugeben und glatt rühren. Teig in die Form füllen. Pfirsiche waschen, entkernen, in Spalten schneiden und auf den Teig legen. 35-40 Minuten backen.

Für den Sirup Orangenverbene mit Wasser und Zucker aufkochen, 7-8 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und die Butter darin schmelzen. Kuchen mit  $\frac{2}{3}$  des Sirups tränken, abkühlen lassen, in Stücke schneiden und mit dem Rest des Sirups und etwas Puderzucker servieren.

Zutaten:

Für den Kuchen:

3 Eier

150 g Zucker

150 g Mehl

200 g Butter

1 EL Crème fraîche

50 g Mandeln, gemahlen

1 TL Vanilleextrakt

4 Pfirsiche

Für den Sirup:

1 Handvoll Blu Orangenverbene

50 g Zucker

1 TL Butter

Puderzucker, zum Bestäuben

Für 6 Stücke bzw.  
Backform ca. 24x36cm

Zubereitungszeit: 25 Min.

Backzeit: 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: mittel



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



*GIBT'S BEI DEINEM GÄRTNER!*



Bildnachweis: S. 11 ©StockFood / Przibylla, Dirk // S. 20 ©StockFood / Schall, Ewgenija // S. 46 ©StockFood / Bender, Uwe // S. 48 ©Adobe / vaitekune; ©Adobe / agephotography; ©Adobe / Sophon\_Nawit // S. 65 ©StockFood / Suedfels, Thorsten // S. 67 ©StockFood / Suedfels, Thorsten // S. 74 ©StockFood / Rosa, Monika // S. 79 ©StockFood / Hilden Smith, Eva; ©StockFood / PhotoCuisine / Bilic, Jérôme

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

