




Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6

 09324 97899-0

 09324 97899-0

 09324 97899-29

 info@oekokiste-schwarzach.de

<http://www.oekokiste-schwarzach.de>

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018
ausgegeben am 26.04.2018

Pflanzen sind lebendig und es bewegt sich sehr viel auf unserem Betrieb.

Die aktuellsten Listen finden sie im Shop unter dem Rider "Rubriken"

Pflanzen Kräuter

1146 Sommerportulak Sommervariante von Postelein **3,50 € pro Stück**
Sommervariante von Postelein aber mit saftigeren und fleischigeren Blättern, wächst immer wieder nach

1326 Eiskraut (Eisblume) "Cordifole" Aptentia cordifolia **3,95 € pro Stück**
Unkomplizierte, kriechende, sukkulente Pflanze mit geringen Nährstoff- und Wasseransprüchen.

Herrlich knackig-salzige Blätter gleich frisch in den Salat! Bei uns weitgehend unbekannt - in Australien, Neuseeland, aber auch in Frankreich und Spanien weit verbreitet. Kriechender Wuchs. Eiskraut verdankt seinen Namen den Salzkristallen, die sich auf Blättern und Stielen durch Verdunstung bilden. Unscheinbare weiße Blüten. Sehr wärmebedürftig, ehr trocken, ansonsten pflegeleicht. Laufend Blätter oder Triebspitzen ernten.

Leicht auf der Fensterbank zu halten. Ersatz für Portulak. Blüten und Blätter - alles zart und essbar, eine saftige Salatbeigabe. Hängepflanze mit wunderschönen pinfarbenen Blüten

Die Pflanze wurde früher im Sommer in deutschen Gärtnereien als Spinat angebaut.

Feinschmeckersalat aus Frankreich. Kriechendes, ausdauerndes

Mittagsblumengewächs, Staude, zartfleischige sukkulente Blätter, frischer, leicht säuerlicher Geschmack. Treibt nach dem Schnitt immer wieder aus. Verträgt keinen Frost.

Anbau:

Stecklinge, die im gesamten Jahr geschnitten werden können bilden im Wasser bald Wurzeln und können dann getopft werden. Ganzjährig auf der Fensterbank möglich. Regelmäßiges Gießen ist wichtig. Kann im Sommer auf dem Balkon oder im Garten kultiviert werden.

Ist nicht frostfest, d. h. im Haus überwintern.

Ernte:

Das gesamte Jahr über, besserer Ertrag über Sommer, können Triebe geschnitten werden, die Pflanze treibt nach.

Vermehrung:

Bildet im Herbst kleine rote Büschelblüten, die essbar aber steril sind.

Nutzung:

Kann Salaten, Kräuterquark beigefügt, als Gemüse kurz gedünstet werden.

Kriechende, sukkulente Pflanze, deren fleischigen Blätter vorwiegend in der gehobenen Gastronomie unter dem Namen "Cordifole" verwendet werden. Im Sommer sonnig, eher trocken - im Winter frostfrei. Küche: Meist für Salate

1330 Gartenkresse ausdauernde auch Meerrettichblatt genannt - frosthart **4,95 € pro Stück**
Breitet sich langsam unterirdisch aus, wird aber bei genügender Beerntung kaum aufdringlich.

Schon ab März lassen sich junge Kresseblätter im Freiland ernten, ab April in größeren Mengen, bei vorherigem Rückschnitt die ganze Vegetationsperiode über, die Wurzeln mit Meerrettich - Rettich/Radies-Geschmack praktisch das ganze Jahr über.

Verwendet werden auch hier vorzugsweise die jungen Blätter, ältere können auch gekocht werden. Die äußerst robuste Pflanze ist heimisch an den Küsten Nordwesteuropas. Normale, 1-jährige Gartenkresse stammt dagegen aus Persien. Umso unverständlicher, dass die ausdauernde Gartenkresse hierzulande gänzlich unbekannt ist. Wohl ist sie vielleicht nicht ganz so zart, doch die unverwütbare, meerrettichartige Natur dieser Staude macht das allemal wieder wett.

Apropos zart: Wenn nach ca. 2 Jahren die Pflanze ansehnliche Ausmaße angenommen hat, decken Sie doch mal den Wurzelstock im Spätwinter mit großen Blumentöpfen ab. Im April ernten Sie dann herrlich zarte, gebleichte Gartenkresse, zu einer Zeit, wo man sonst mühsam auf der Fensterbank ein paar Kressesämlinge zieht. Die ausdauernde Kresse entwickelt sich schnell in einem feuchten, wie für Starkzehrer aufgedüngten Boden und breitet sich mit der Zeit auch durch Wurzeläusläufer aus. Weiße, unscheinbare Blüten im Sommer. Die Wurzel kann wie Meerrettich genutzt werden, schmeckt aber auch nach Kresse!

Pefferkraut schmeckt köstlich in cremigen Dips oder auf Frischkäsebrot. Man sollte dafür immer die zarteren, jüngeren Blätter nehmen. Doch wie krigt man das hin, dass die Pflanzen immer schön zarte Blätter tragen? Erstmal sind im Frühjahr und Herbst

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6



09324 97899-0



09324 97899-0



09324 97899-29



info@oekokiste-schwarzach.de

<http://www.oekokiste-schwarzach.de>

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018

ausgegeben am 26.04.2018

bei milder Witterung die Blätter von sich aus schon schön zart. Im Sommer dann kann man durch ständigen Rückschnitt (oder Ernte..) die Pflanze zu zartem Neuaustrieb anregen. Keine Angst, man kann diese robuste Pflanze kaum 'totschneiden'! Die begehrten zarten Austriebe bilden sich bevorzugt, wenn sie diese Kresse in gut gedüngte, wie für Starkzehrer vorbereitete Erde pflanzen oder entsprechend mit reichlich Kompost versorgen oder auf andere Art nachdüngen. Falls Sie dann noch darauf achten, dass die Pflanzen genügend Wasser bekommen und dass die Sonne scheint - dann haben Sie alles richtig gemacht. Unter dem Namen Pfefferwort, Pfefferkraut und Dittander findet man in verschiedenen mittelalterlichen Kräuterbüchern die Verwendung im nördlichen Europa als Würzkraut belegt. Diese Pflanze war bis zu unserer Wiedereinführung in Deutschland so gut wie unbekannt. Ein tatsächlich vergessenes, heimisches Würzkraut! Unglaublich.

" Haltbarkeit: frostfest, ausdauernd

" Höhe/Platzbedarf: 100/40

" Wasser:

" Licht:

" Lieferbarkeit:

Essbare Wildpflanze, einheimisch

Latein. Name: Lepidium latifolium

Pflanzenfamilie: Kreuzblütengewächse

Deutscher Name: Ausdauernde Gartenkresse

Volksnamen: Breitblatt-Kresse

Lichtansprüche: Sonne bis Halbschatten

Wuchshöhe: 100 cm

Blütezeit: VI-VII

Blütenfarbe: weiß

Lebenszyklus: Ausdauernd

Winterhärte: Winterhart

(Lepidium latifolium)

1363 Meerzwiebel (Heilzwiebel) Ornithogalum caudatum 4,95 € pro Stück

wie Aloe Vera ist der Saft zu gebrauchen. Es kann bei Verwundungen oder Verbrennungen ein kleines Stück aus der Zwiebel geschnitten werden, ohne das es die Pflanze schädigt.

die Meerzwiebel, acuh Falscher Milchstern genannt, war wegen der imposanten weissen Blüte einer der ersten Zimmerpflanzen in Deutschland.

Liliengewächs. Heilpflanze aus Südafrika. Wie Aloe Vera ist der Saft aus den dicken Zwiebeln zu gebrauchen: Wenn Sie einfach ein Stück mitten aus der Zwiebel heraus schneiden wird sie ungestört weiterwachsen. Damit demonstriert sie gleichzeitig ihre Fähigkeit zur Wundheilung, die sie auch beim Menschen entfaltet! Verträgt viel Trockenheit und auch die meist trockene Zimmerluft. Immer wieder werden zwei Arten verwechselt. Im Unterschied zur giftigen Weißen Meerzwiebel (Urginea maritima) hat die sogenannte grüne Meerzwiebel, die wir anbieten (Ornithogalum caudatum) zierende, weiß-grün gestreifte Blüten.

Im Bayrischen Landwirtschaftlichen Wochenblatt wurde die Meerzwiebel als Allheilmittel bezeichnet und es wurde dort wieder einmal auf die wunderbaren Anwendungsmöglichkeiten hingewiesen. Die Meerzwiebel gehört schon seit langer Zeit zu den bewährten Hausmitteln in Deutschland und im Ausland wird sie sogar 'German Onion' genannt. Sie wird bei offenen Wunden aufgelegt, aber auch bei Zahnschmerz, müden Füßen, Entzündungen, Insektenstiche, Prellungen oder alten Wunden und Operationsnarben die endlich richtig heilen sollen, hat sie einst gute Dienste geleistet.

Anwendung der Meerzwiebel

Schneidet man ein dickes Stück aus der Zwiebel heraus, zeigt sie sogleich ihre erstaunlichen Eigenheiten, denn sie wird ungestört weiterwachsen. Wirksam ist wie bei der Aloe Vera der Saft. Sie heilt sich quasi selbst und entfaltet auch beim Menschen ihre guten Kräfte bei der Wundheilung. Die Meerzwiebel wird also hier angewendet:

Auflegen bei offenen Wunden


Zahnschmerzen


Müde Füße


Entzündungen

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6

 09324 97899-0

 09324 97899-0

 09324 97899-29

 info@oekokiste-schwarzach.de

http://www.oekokiste-schwarzach.de

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018
ausgegeben am 26.04.2018

Operationsnarben
Alte Wunden

Falscher Milchstern Ornithogalum longibracteatum (Ornithogalum caudatum)

1503 QuillQuina Killi Porophyllum ruderale **3,50 € pro Stück**

*Blaugrün-lila überhauchte bolivianische Würzpflanze mit aufregend intensiven Aroma nach Blattkoriander, Rauke, Gewürztagetes und Zitrone und Pilzen !. Pflanze bis zu einem Meter hoch. Unbedingt probieren ! Die Pflanze sollte nicht unter +5C stehen, kann in günstigen Fällen aber auch Temperaturen um den Gefrierpunkt überstehen. Kann von Mai bis November beerntet werden und hat das Aroma von "besseren Koriander"
1-jährig oder ausdauernd*

1516 Süßholz Lakritz Glycyrrhiza glabra, Höhe 100-150 cm; winterhart **6,95 € pro Stück**

*Engl. Liquorice, franz. Réglisse
Glycyrrhiza glabra, Höhe 100-150 cm; winterhart,
Winterhärtezone 7
Blütezeit: Juni bis Juli
mehrjährig, sonnig, durchlässig, Starkzehrer
Küche; Medizin; Tee
Kommision E: Atemwege, Magengeschwüre*

Die Pflanze, deren Wurzeln bis zu 50 mal süßer ist als Zucker stammt aus dem Mittelmeerraum. Als Medizin wird die dreijährige Wurzel verwendet. Als Saft, Alkoholextrakt und als Tee. Ausgangsstoff für die beliebte Süßigkeit Lakritze (Bärendreck).

Dies ist nur zur Info. Vor einer Anwendung fragen Sie Ihren Arzt und Apotheker.

1598 Lorbeer echter **5,95 € pro Stück**

Diese Kübelpflanze aus dem Mittelmeerraum ist ein sehr wichtiges Küchenkraut. Es wirkt verdauungsfördernd und appetitanregend. Auch können die Blätter gut in Duftsträußchen und Potpourries verwendet werden. Problemlos in hellen und kühlen Räumen zu überwintern. Sollte erst vor den ersten starken Frösten ins Haus geräumt werden und schon ab Anfang April wieder an eine geschützte Stell im Freien ausgeräumt werden. Dies beugt dem Befall mit Schildläusen vor. In der Pfalz oft winterhart im Freien.

1599 Goji Beere (Pflanze) die beste Selektion aus 15 Ertragssorten **17,50 € pro Stück**

*Chinesischer Bocksdorn, ein wunderbarer Halbstrauch
mit Vitamin-Power der Beeren, die roh oder gekocht gut schmecken, das Kraut kann sogar als Salatzutat oder Gemüse Verwendung finden !*

Wichtig für Ihre Gojipflanzen ist


- bald auspflanzen (nicht für eine Topfkultur geeignet)
- vollsonniger Standort
- 1 Schaufel Humus in jedes Pflanzloch
- 1 Esslöffel Startdüngung für jede Pflanze (biologischer Horngrieß)
- Reichlich gießen, ca. 3 – 5 Liter 2 mal pro Woche
- in den nächsten Wochen ein Spalier/Tragegerüst (1,50 m hoch) aufbauen
- 3 Triebe anbinden, nicht stützen, andere Seitentriebe im 2. Jahr entfernen
- Pflanzabstand in der Reihe ca. 50 cm
- nur im Winter schneiden und immer wieder auf 1,50 m einkürzen
- sollten bei ungünstiger Witterung oder Befallsdruck aus der Nachbarschaft, Mehltau oder Gallmilben auftreten, dann mit 0,3% biologischen Netzschwefel spritzen, bis zu drei Mal hintereinander im Abstand von 4 - 6 Tagen
- in den Folgejahren jeweils im April und im Juni mit ca. 50 g Horngrieß düngen


1746 Huazontle Blätter wie Spinat oder der unreifen Samenstände **3,00 € pro Stück**


Schöne feuerrote Reifefärbung. Verwendung der Blätter wie Spinat oder der unreifen Samenstände wie Brokkoli. Verwandt mit

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6

 09324 97899-0

 09324 97899-0

 09324 97899-29

 info@oekokiste-schwarzach.de

<http://www.oekokiste-schwarzach.de>

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018
ausgegeben am 26.04.2018

Quinoa. Einjährig

Chenopodium berlandieri

Huazontles waschen, trocken schütteln, harte Stiele entfernen und 3-4 min. in Salzwasser garen, abgießen, fertig.

1747 Oaxaca Red Epazote (Pflanze) typisch südamerikanische Zutat f. Chili con Carne 3,95 € pro Stück

Epazote ist ein wichtiges Würzkraut Südamerikas. Es ist besonders populär in der Mexikanischen Küche. Auch die längst vergangene Hochkultur der Majas schätzte das Kraut sehr.

Es wird Bohnengerichten - wie bei uns Bohnenkraut - zugegeben um diese noch schmackhafter zu machen. Positiver Nebeneffekt ist, dass diese Speisen dadurch auch bekömmlicher werden. Aber auch Suppen, Salate und Fleischgerichte werden gern damit gewürzt. In vielen Regionen Mexikos ist es auch wichtige Zutat für mole verde, einer Grundsoße, die zu ziemlich allem gegessen wird.

Es lohnt sich, klassischen südamerikanischen Bohnengerichten, wie Chili con Carne, etwas Epazote beizugeben - es schmeckt so viel authentischer und auch ganz anders.

Das Kraut ist starkaromatisch, schon bei leichter Berührung verströmt es seinen Duft. Es hat einen Geschmack, der zwischen leicht scharfer Minze, frischen Zitrusnoten und erdigem Kampfer liegt. Auch getrocknet behält es Duft und Geschmack.

Diese sehr seltene Form hat rot Blätter. Die Pflanzen wachsen im Frühjahr schnell und üppig heran, die lanzettförmigen Blätter sind dann noch grün mit roten Blattadern. Mit zunehmender Wärme und Sonneneinstrahlung färben sie sich rot. Kann gut getrocknet werden für einen Wintervorrat.

Epazote ist eine ausdauernde Pflanze. In sehr milden Lagen winterhart. Liebt viel Sonne.

1751 Drachenkopf (Pflanze) pflegeleicht, guter Tee, schöne Blüte 3,95 € pro Stück

Der einjährige Dauerblüher ist ein wahres Bieneneldorado, samt sich danach willig aus und ist somit bodenständig.

Drachenkopf ist im Garten eine attraktive, duftende Bienenweide. Als Zierpflanze eignet sie sich für Blumenbeete, Staudengärten und Steingärten.

Medizinische Anwendung:

Die Pflanze wird in der Volksmedizin bei Bauchschmerzen und Magenprobleme angewendet.

Drachenkopf wirkt anregend auf Leber- und Gallentätigkeit und fördert die Bildung von Magensaft. Deshalb wird er zum Teil als Zutat zu verdauungsfördernden Teemischungen verwendet.

Es wirkt unterstützend bei Verdauungsbeschwerden (blähungstreibend, Gallensaft anregend) und schwach krampflösend auf Magen und Darm.

Teezubereitung: 1 bis 3 Teelöffel mit ca. 150 ml siedendem Wasser übergießen, abdecken und 10 Minuten ziehen lassen, sodann absieben. Mehrmals täglich eine frisch bereitete Tasse Tee trinken.

Türkischer Drachenkopf - Alternativnamen

Moldawische Melisse, Moldawien-Drachenkopf

Türkischer Drachenkopf - Zusammenfassung

(migriert von Artikel: Drachenkopf / Kategorie: Stauden)

Dracocephalum moldavicum. Lippenblütler.

1758 Riesenfenchel Samen wie Bonbon 3,00 € pro Stück

Arzneilich


findet Fenchel vor allem als Fenchel"samen"-Tee Verwendung. Dieser wirkt beruhigend auf Magen und Darm und wird daher gerne Säuglingen mit Bauchkrämpfen gegeben. Weiterhin wird das aus den Samen gewonnene Öl zu medizinischen Zwecken verwendet. Besonders dem Wirkstoff Anethol wird die krampflösende, entzündungshemmende Wirkung von Fenchelpräparaten zugeschrieben.


Doch Fenchel ist wesentlich vielseitiger: Neben seinem Gehalt an einer ganzen Reihe von Stoffen, die in Kombination den charakteristischen Fenchel-Geruch und Geschmack hervorrufen (neben Anethol z. B. Fenchon, Limonen, alpha-Pinen), enthält Fenchel die Vitamine A, B und C sowie weitere Vitalstoffe wie Kalium und Calcium.


Leider wird der Fenchel trotz oder vielleicht auch gerade wegen seines markanten

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6

 09324 97899-0

 09324 97899-0

 09324 97899-29

 info@oekokiste-schwarzach.de

<http://www.oekokiste-schwarzach.de>

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018

ausgegeben am 26.04.2018

Geschmacks und Geruchs hierzulande in der Küche stark vernachlässigt. Dabei eignen sich nicht nur die "Knollen" hervorragend als Gemüse, welches besonders gut zu Fischgerichten passt, aber auch vielfältig im Salat, gebraten oder mit Käse überbacken zubereitet wird. Zerkleinerte Blätter geben Salaten und Soßen einen außergewöhnlichen Geschmack. Im Mittelmeerraum hingegen ist der Gemüsefenchel (Finocchio) eine viel häufigere Speise als bei uns und wird dort gerne als Zutat in Aufläufen, Risotto oder als Antipasti verwendet. Sogar der Pollen des Fenchels gilt dort als exklusives (und äußerst teures) Gewürz. In der indischen Küche sind die Früchte des Fenchels als Geschmacksgeber sehr beliebt, wobei in einigen asiatischen Ländern namentlich nicht zwischen Fenchel und Anis (Pimpinella anisum) unterschieden wird. Das aus dem Fenchel gewonnene Anethol dient der Verfeinerung von Anisschnäpsen wie Ouzo oder Absinth. Fenchel wirkt außerdem anregend und gilt daher in vielen Kulturen als Aphrodisiakum.

1788 Oswegokraut scharfe Blätter (Pfefferkraut) **3,95 € pro Stück**
Auch Pizzakraut genannt. Aromatische Staude, deren junge Blätter getrocknet verwendet werden. Dekorative, hellviolette Blüten. Mehrmaliger Schnitt möglich. Auch als Zierpflanze schön. Monarda fistulosa ssp. menth.

4361 Kardamon Elettaria cardamomum **5,50 € pro Stück**
Würzkraut - Heilkraut - Duftkraut - Teekraut - Zimmerpflanze

Die stark aromatischen Blätter haben ein sehr zimtiges Kardamomaroma und werden klein geschnitten oder ganz mitgekocht für indische Reisgerichte gebraucht. Auch in Teemischungen (z.B. 'Jai') schmeckt er sehr angenehm.

Regelmäßiges Jäten kann die Produktion steigern. Am vorteilhaftesten ist die vegetative Vermehrung, da sie bereits 3 Jahre nach der Pflanzung eine erste Produktion ermöglicht. Aus Samen gezogene Pflanzen produzieren erst nach 5 Jahren erste Früchte. Die Ernte der Kapsel Früchte erfolgt kurz vor ihrer Reife, bevor sie sich öffnen und verloren gehen. Um bei der Ernte die Pflanzen und ihre Blüten nicht zu beschädigen, was nachfolgende Ernten gefährden würde, wird mit möglichst viel Sorgfalt gearbeitet. Die geernteten Kapsel Früchte werden an der Sonne oder in speziellen Trocknern getrocknet und zwecks besseren Aussehens mit Stärke behandelt und gebleicht. Um die Echtheit der Samen zu garantieren und sie vor Altern und damit Aromaverlust zu schützen, gelangen die Früchte als komplette Schoten in den Handel.

4374 Gemüsemalve Chinesische Spinatgemüsepflanze **3,50 € pro Stück**
Spinatgemüsepflanze mit langer Anbautradition in Asien und Europa (Garten-Käsepappel). Junge Sprosse und Blätter werden in Suppen, zum Dünsten oder Frittieren verwendet. Auch in Salaten zur Garnierung. Kultivierung einjährig mit Aussaat ab Mitte April. Pflanzen wachsen -1,7m hoch und sind sehr frostempfindlich. Herkunft aus Ost-Asien.

Malva verticillata

Pflanzen-Steckbrief:

Lebensbereich: Kräuter, Gewürze, Heilkräuter, Bauerngarten, Raritäten

Wuchshöhe: 100 bis 150 cm, größer 150 cm

Blütezeit: Juli, August, September

Blütenfarbe: weiß, rosa

Standort (Licht): sonnig, halbschattig

Standort (Boden): normal, feucht

Frosthärte: Frostempfindlich.


Keimverhalten: Normalkeimer, Dunkelkeimer


Herkunft: O-Asien


4386 Queller Salicornia L. glaucum Delile **4,95 € pro Stück**
Der Spargel der Nordsee

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6

 09324 97899-0

 09324 97899-0

 09324 97899-29

 info@oekokiste-schwarzach.de

<http://www.oekokiste-schwarzach.de>

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018

ausgegeben am 26.04.2018

Queller ist eine ausdauernde Gemüsepflanze von der Mittelmeer- und Atlantikküste Portugals, Spaniens und Frankreichs. Sie ist eine Pionierpflanze in der Überflutungszone. Queller kommt zur Zeit etwas in Mode bei den Küchenchefs. Er wird ähnlich wie Spargel zubereitet, schmeckt salzig und saftig. erinnert an Algen. Unkompliziert in der Kultur, nur etwas Meersalz in die Erde geben.

Englisch : ; Französisch: Salicorne

Salicornia L. glaucum Delile (Synonym Arthrocnemum glaucum (Delile) Ung.-Sternb.) Chenopodiaceae,

Höhe 25 cm,

Winterhärtezone: 8, winterhart mit Schutz, in den rauen Gebieten wie dem Allgäu besser frostfrei überwintern, da es an der Meeresküste viel milder ist als im Inland.

Blütezeit: August bis September,

mehrfährig, sonnig, wächst im Watt, Überflutungszone, Mittelzeher

Küche; Zierde

Verwendete Teile: junge Triebe

Pflanzabstand: 25 cm, 16 Pflanzen/m²

Wissenswertes: Queller wächst im Watt und benötigt deswegen etwas Meersalz (kein Kochsalz) zum Wachstum. Deshalb 2-3x im Jahr mit einer Brise düngen.

Schnecken sind kein Problem.

4623 Meerfenchel Crithmum, Vitamin C, schöne interessante Pflanze ~~5,50 €~~ pro Stück

Die attraktive Küstenpflanze wächst wild an Stränden, auf Klippen und Felsen am Mittelmeer, am Atlantik und am Schwarzen Meer, besonders auf der Halbinsel Krim. Die dem heiligen Petrus geweihte Pflanze wird in Südeuropa seit Jahrhunderten als Gemüse verwendet.

Lebensbereich: Freiland sonnig

Höhe: 20 - 50

Farbe: gelbgrün, dann weiß

Blütezeit: VIII-IX

Scharen von Frauen gingen schon im 15. und 16. Jahrhundert mit Körben an den felsigen Stränden des Mittelmeers entlang und zupften dieses Kraut ab. Anschließend wurden die Blätter durch Einlegen für viele Monate haltbar gemacht, damit sie auf den Schiffen im Proviant der Seeleute mitgeführt werden konnten. Aufgrund des hohen Vitamin-C-Gehalts und der vorbeugenden Wirkung gegen Skorbut war sie ein Bestandteil jedes Seesackes und bereiste die Weiten der Weltmeere.

Nach dem Abpflücken werden sie gewaschen und einen Monat in mildem Weinessig vinagre eingelegt, bis die schwach würzig schmeckenden Blätter vielen Gerichten erst den letzten Pfiff geben. Mariniert schmeckt der Meerfenchel zu typischen Reisgerichten wie dem arròs brut oder zu pa amb oli (Brot mit Olivenöl und Tomaten). Aber auch als eingelegtes Sauergemüse ist fonoll mari sehr beliebt und macht den berühmten mallorquinischen Kapern Konkurrenz. Auf südeuropäischen Märkten findet man säuerlich eingelegten Meerfenchel, der wie Pickles verzehrt wird. Verwenden lässt sich junger Meerfenchel im Salat. In Olivenöl oder Butter gedünstet sind die Stängel und Blätter eine ungewöhnliche Gemüsebeilage oder Dekoration zu Fisch. Im August erscheinen grünliche-gelbliche Blütendolden, die zur Dekoration von Fisch- oder Seafood-Gerichten verwendet werden können.

Meerfenchel ist reich an Jodverbindungen, Vitamin C, Pektinen und ätherischen Ölen und hat deshalb eine gesundheitsförderliche Wirkung. Er fördert die Verdauung, wirkt harntreibend und stoffwechselaktivierend.

Ein gut dräniertes nährstoffarmer Boden - eventuell mit Split verbessert - und ein sonniger Standort sind Voraussetzungen für das gute Gedeihen. Meerfenchel gedeiht gut im Kübel ab 8 Liter Inhalt. Vor strengem Frost schützen.

Warmer, aromatischer Geschmack. Kalthaltige Standorte.

4644 Schildampfer Rumex scutatus **3,95 €** pro Stück

Frühjahrszeit ist Kräuterzeit! Der Schildampfer beispielsweise gehört zu den sieben klassischen Kräutern für die berühmte Frankfurter Grüne Sauce.

Viel Vitamin C.

Die Pflanze wächst anspruchslos, 20-50cm hoch, auf eher kargen Böden, in die sie ihre Wurzeln tief verankern können. Die etwas fleischigen Blätter entwickeln sich in humosen Böden als Bodendecker, die Beete umranden können. Das Kraut sät sich von selbst aus und lässt sich über Stecklinge vermehren. Es liebt trockene wie humose Böden und gedeiht z.B. in erdigen Steinfugen.

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6



09324 97899-0



09324 97899-0



09324 97899-29



info@oekokiste-schwarzach.de

<http://www.oekokiste-schwarzach.de>

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018

ausgegeben am 26.04.2018

Üppige, ertragreiche Polster aus kleinen schildförmigen, graugrünen, glatten Blättern, die vom April bis zum Spätherbst geerntet werden können. Mild, mit zitronig-saurem Aroma. Die schönen schildförmigen Blätter sind das ganze Jahr über eine mild-säuerliche Köstlichkeit, die besonders an heißen Sommertagen nicht nur von Kindern als Erfrischung geschätzt werden.

Nach einem üppigen Mahl gegessen, wirkt Schildampfer klärend und erfrischend auf den Magen - eine Eigenschaft, die ihm bereits im alten Rom viele Freunde einbrachte. In England genoss der Schildampfer in früheren Zeiten große Wertschätzung als Blattgemüse. Ansonsten kann er genauso verwendet werden wie Sauerampfer. Joghurtsaucen, Remouladen und sommerlichen Salaten verleiht er einen frischen, leichten, säuerlichen Geschmack.

Schildampfer gedeiht in voller Sonne, aber auch auf schattigen Standorten und eignet sich auch für Fugen und Kästen. Für durchlässige schotterige Böden geeignet. Pflanzen, die auf ausreichend mit Wasser versorgten Böden wachsen, schmecken milder.

Diese Art ist mehrjährig und gedeiht gut auf feuchten Böden im halbschattigen bis sonnigem Bereich des Gartens.

Höhe: ca. 30cm
mehrjährig, winterhart
sonniger bis halbschattiger Standort

Rumex scutatus

Jungpflanzen

4289 Oca (Oxalis) dekorative Sauerkleepflanze. Knollen essbar **3,95 €** pro **Stück**

Bei uns unbekannt, aber in der Andenregion weit verbreitet.

In Südamerika fast die gleiche Bedeutung wie Kartoffel. Insbesondere in den Hochregionen wo Kartoffeln wegen der Kälte nur schlecht wachsen oder zu hohe Bodenansprüche haben

Verwandter des Sauerklee mit kleinen dicken, essbaren Knollen. Verwendung gedünstet, gekocht oder gebacken. Anbau wie Kartoffeln. Ernte, wenn Kraut abgefroren ist. Verträgt leichten Frost. In Peru werden die Oca in der Sonne getrocknet - dann werden sie süß und verlieren das Bittere.

Sehr beliebt ist eine Suppe daraus, mit Wasser oder Milch gekocht.

Danach kann aus den Knollen auch noch ein leckeres Gemüse hergestellt werden: vierteln und z.B. mit Pfefferminzblättern braten.

Die Oca-Knollen sind grundsätzlich in der Küche für alle Verwendungszwecke geeignet, die auch für Kartoffeln vorgesehen sind, zusätzlich aber können die Knollen auch noch frisch als Snack genossen werden. Geviertelt und mit Pfeffer und etwas Salz gewürzt, sind sie eine farbenfrohe Bereicherung für jedes Stehbuffet. Der Geschmack ist süß-säuerlich, vor allem wenn die Oca nach der Ernte im Oktober-November noch etwas in der Sonne nachgereift werden, wird ein Teil der Stärke in Zucker umgewandelt, der dann ein delikates Gegengewicht zum säuerlichen Geschmack bildet, der von der Oxalsäure herrührt. Solche Oca-Sticks sind eine richtige Delikatesse und gefallen auch nicht zuletzt wegen der leuchtenden Schalenfarbe! Gekocht schmecken zumindest mir die im Backofen gegarten und leicht knusprig servierten Chips am besten!


4351 Erdbirne (Zimtwein) Knollengemüse, Schlingpflanze, Blüte rot **5,95 €** pro **Stück**


Apios ist ein kletternder, winterharter Schmetterlingsblütler mit schöne pinkfarbene bis weinrote würzig duftenden Blüten aus Nordamerika. Die Knollen schmecken roh etwas süßlich und werden auf alle möglichen Arten wie Kartoffeln zubereitet und enthalten etwa die dreifache Proteinnmenge. 2,5 m hoch etwa wie Stangenbohne. Außerdem ziehen die Pflanzen nach dem Frost ein (oberirdische Triebe sterben ab). Im Herbst bilden sich im Boden lange (ca. 0,5 bis 1,5 m), perlschnurartige Ketten mit etwa pecan-nussgroßen Knöllchen, welche im Folgejahr austreiben und im Laufe der Zeit größer werden. Guter Ertrag oft 30 Knollen von einer 2-jährigen, fast kartoffelgroßen Knolle. Ernte ab Frühwinter bis ca. April möglich. Für Sonne bis leichten Schatten. keine Vorkultur!. Legen der Knollen wenn der Boden nicht gefroren ist. Braun violette, würzig riechende Schmetterlingsblüten ab August. Laub ähnlich Glyzinie und gibt guten Sichtschutz, also bes. für Spaliere, Schnüre und Stangen, Sommerlauben. Ohne Apios hätten die Pilgerväter, als sie mit der Mayflower in Nordamerika landeten, keine Überlebenschance gehabt. Bei uns ist Apios eher eine gesunde, winterharte und raschwüchsige Kletterpflanze. Die Wurzeln brauchen nur in sehr kalten Gegenden mit Laub abgedeckt werden. Notfalls einige Knollen im Haus überwintern


Apios americana Apios tuberosa

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6

 09324 97899-0

 09324 97899-0

 09324 97899-29

 info@oekokiste-schwarzach.de

http://www.oekokiste-schwarzach.de

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018
ausgegeben am 26.04.2018

Für Sonne bis leichten Halbschatten. Keine Vorkultur! Leben Sie die Knollen wenn der Boden nicht gefroren ist. guter Sichtschutz. Die Knollen entwickeln sich bis Herbst. Laub und Triebe sterben nach den ersten Frösten ab. Neuaustrieb dann im April

4352 Erdkastanie Oenanthe pimpinelloides 3,95 € pro Stück

Völlig winterharte und auch wintergrüne Pflanze. Die Knollen erreichen etwa die Größe von Erdnüssen (teilweise auch 2 x so groß). Sät man im März/April aus, so bildet sich bis zum Herbst eine Knolle. Ein Jahr darauf haben sich schon mehrere Knollen gebildet, die man im Sommer ernten kann. Zum Herbst hin treiben die Pflanzen wieder aus und die Knollen schrumpeln. Anspruchslos in sonnigen bis halbschattigen Lagen. Weiße Blüten wochenlang im Sommer. Feine, farnähnliche Blätter. Keine besondere Pflege und kein besonderer Standort erforderlich. Bitte bald einpflanzen und gut angießen. Die Pflanzen sind ungewöhnlich zäh und wachsen immer an. Kurzes Angießen genügt. Vorgehensweise: In der Regel erhalten Sie einen Wurzelstock, den Sie mehrfach teilen können. Die Pflänzchen dann (einzeln oder immer zwei) in ca. 25 x 25 cm auspflanzen. Ernte dann teils schon im 1. Jahr (je nach Witterung und Pflanzzeit). Die stärkereichen Knollen können Sie kochen oder rösten. Kleine Mengen sollte man zerhacken, anrösten und über Salat, Kartoffelpüree, Gemüse etc. streuen. Nussiger Geschmack. (Roh schmecken sie nicht so gut.) Tipp: Knollen jedes Jahr komplett abernten und dabei die Pflanzen teilen und auf ein neues, humoses Beet setzen. Verwildern ist möglich, bringt aber kleinere Knollen. Rückporto: 1,65 €. (Europa 6 €)

Lichtbedingungen:

Diese Pflanzen vertragen nur keinen Vollschatten.

Gieß- und Erdbedingungen:

Gartenpflanzung: Normal feuchter Standort - Pflanzung im Topf: Gleichmäßig leicht feucht halten.

So man die Wurzeln scheelet darnach in einer Fleischbrühe seudet

mit ein wenig gestossenem Pfeffer zu einem kurzen Brühlein

ist es eine anmühtige und liebliche gesunde Speiß dann sie nehret den Leib wol

und bringet Lust zu ehelichen Wercken

(Jacobus T. Tabernaemontanus | 1522-1590)

4354 Erdmandel Riesen (Ghana) Die Knollen sind bis zu 4cm lang und 2 cm breit 4,50 € pro Stück

Die Erdmandeln sind in frischem Zustand sehr resch (=knackig), können aber getrocknet monatelang aufbewahrt werden. Bekannt sind auch die Chufas Erdmandelflocken als diätisches Lebensmittel.

Erdmandel (Cyperus esculentus)

(nur in Töpfen halten, breitet isch unkontrolliert aus !)

Ein Sauergras, das unterirdische Knöllchen bildet. Diese können roh, geröstet oder gekocht verwendet werden (trockene Knollen vorquellen!). Der Geschmack erinnert an Kokosnuss und Mandel. Vermahlen und mit Zucker und Wasser versetzt, ergeben sie ein erfrischendes Getränk, in Spanien als "Horchata" bekannt. Für den Anbau Knöllchen vorquellen. Ab April in Töpfen vorziehen oder Anfang Mai direkt säen (20x40 cm). Regelmäßig gießen! Ernte vor dem Frost (Blätter vergilben). Knollen sind nicht winterfest. Sie behalten die Keimfähigkeit für ca. 2 Jahre.

Standort vollsonnig. Für alle Böden geeignet, verträgt auch Trockenheit. Trotzdem sollte regelmässig gegossen werden, ebenso wie Düngen mit Flüssigdünger. Die Pflanze blüht in aller Regel nicht in Deutschland, so wird sie vermehrt durch ihre braunen Sprossknöllchen. Sie ist frostempfindlich und wird deshalb Mi 4 - Mi 5 in den Boden gebracht. Man legt jeweils zwei Knöllchen im Abstand von 30 cm. Vorkultur ist nicht angebracht. Nach einigen Wochen spriessen die Halme hervor, die dichte Büschel, etwa 30 cm hoch, bilden. Sie lassen kaum Unkraut aufkommen. Die Wurzeln bilden bis zu drei cm lange braune Tönnchen. Ernte nach Vergilben der Halme, am besten mit der Grabegabel. Je nach Standortbedingungen zwischen 80 - 300 g je Saatknohle. Horste mit scharfem Wasserstrahl von der Erde befreien. Anschliessend muss die borkige Haut entfernt werden, indem man die Knollen im warmen Wasser zwischen den Händen reibt und nochmals abraust. Anschliessend weit ausgebreitet im Zimmer auf Tüchern gut trocknen. In dieser Weise können sie zwei Jahre lang offen in Kartons oder Tüten gelagert und danach erneut in die Erde gebracht werden.

Man kann daraus süsses Gebäck herstellen oder die Erdmandeln wie Erdnüsse knabbern. Erdmandeln enthalten 25% Fett, Eiweiss, Stärke und Zucker.

4355 Erdmandel Wurzelknöllchen essbar 3,95 € pro Stück

Erdmandel (Cyperus esculentus)

(nur in Töpfen halten, breitet isch unkontrolliert aus !)

Ein Sauergras, das unterirdische Knöllchen bildet. Diese können roh, geröstet oder gekocht verwendet werden (trockene

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6



09324 97899-0



09324 97899-0



09324 97899-29



info@oekokiste-schwarzach.de

<http://www.oekokiste-schwarzach.de>

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018

ausgegeben am 26.04.2018

Knollen vorquellen!). Der Geschmack erinnert an Kokosnuss und Mandel. Vermahlen und mit Zucker und Wasser versetzt, ergeben sie ein erfrischendes Getränk, in Spanien als "Horchata" bekannt. Für den Anbau Knöllchen vorquellen. Ab April in Töpfen vorziehen oder Anfang Mai direkt säen (20x40 cm). Regelmäßig gießen! Ernte vor dem Frost (Blätter vergilben). Knollen sind nicht winterfest. Sie behalten die Keimfähigkeit für ca. 2 Jahre.

Standort vollsonnig. Für alle Böden geeignet, verträgt auch Trockenheit. Trotzdem sollte regelmässig gegossen werden, ebenso wie Düngen mit Flüssigdünger. Die Pflanze blüht in aller Regel nicht in Deutschland, so wird sie vermehrt durch ihre braunen Sprossknöllchen. Sie ist frostempfindlich und wird deshalb Mi 4 - Mi 5 in den Boden gebracht. Man legt jeweils zwei Knöllchen im Abstand von 30 cm. Vorkultur ist nicht angebracht. Nach einigen Wochen spriessen die Halme hervor, die dichte Büschel, etwa 30 cm hoch, bilden. Sie lassen kaum Unkraut aufkommen. Die Wurzeln bilden bis zu drei cm lange braune Tönnchen. Ernte nach Vergilben der Halme, am besten mit der Grabegabel. Je nach Standortbedingungen zwischen 80 - 300 g je Saatknohle. Horste mit scharfem Wasserstrahl von der Erde befreien. Anschliessend muss die borkige Haut entfernt werden, indem man die Knollen im warmen Wasser zwischen den Händen reibt und nochmals abraust. Anschliessend weit ausgebreitet im Zimmer auf Tüchern gut trocknen. In dieser Weise können sie zwei Jahre lang offen in Kartons oder Tüten gelagert und danach erneut in die Erde gebracht werden.

Man kann daraus süsses Gebäck herstellen oder die Erdmandeln wie Erdnüsse knabbern. Erdmandeln enthalten 25% Fett, Eiweiss, Stärke und Zucker.

Die Erdmandel ernten Sie idealerweise im November oder Dezember. Dann ist sie reif und entwickelt ihren vollen Geschmack. Wobei reif nur für die Chufanüsse an sich gilt, denn die Pflanze stirbt vorher ab. Das ist dann das eigentliche Signal, dass die Ernte beginnen kann. Sieben Sie die Mandeln aus der Erde, waschen sie und trocknen Sie sie 1 - 2 Monate. Letzteres sorgt dafür, dass die Chufa länger haltbar bleiben.

4356 Basellkartoffel (Madeirawein) gut entwickelte Pflanzen im 3ten Jahr 5,95 € pro Stück

Auch "Madeirawein" genannt. Knollenbildende Kletterpflanze, die mit Basella verwandt, doch wesentlich robuster und sehr einfach zu kultivieren ist. Klettert an Stangen und Schnüren über 3 m hoch. Dürreverträglich. Sonniger bis leicht halbschattiger Standort und etwas aufgelockerter Boden erforderlich, sonst keine Pflege. Die braunen, kurios-höckrigen Knollen werden direkt an der Stängelbasis gebildet. Unscheinbare weiße und schaumartig zusammenstehende Blüten in Trauben spät im Herbst. In Mittel- und Südamerika werden die Blätter wie Salat gegessen, die Knollen werden gekocht wie Kartoffeln, sind aber etwas schleimig. Daher wird die Art bei uns eher als Zierpflanze verwendet. Kultur: Im April 1 bis 2 Knollen etwa 5 cm tief an eine Stange (Draht etc.) legen. Im Herbst evtl. anhäufeln. Ernte der Knollen im Spätherbst nach dem erstern Frost, nicht winterhart! Laub und insb. Knollen vertragen aber leichte Minusgrade (bis ca. -2 °C). Die Knollen können in einem kühlen Raum offen oder im Keller eingeschlagen trocken überwintert werden.

Eine unkomplizierte Zimmergemüse Pflanze aus Südamerika. Sie schmeckt wie Spinat und Portulak. Wächst relativ schnell und kann laufend das ganze Jahr im Zimmer geerntet werden. Gut in Hängeampeln. Blätter können roh oder blanchiert zubereitet werden. Auch die Knollen können gegessen werden. Sie schmecken ähnlich wie Kartoffel und werden wie diese zubereitet. Kann im Sommer auch auf dem leicht schattigen Balkon stehen oder im Garten ausgepflanzt werden.

Eng.: Madeira vine ,fr.:Vigne de Madeire

Anredera cordifolia (Ten.) Steenis Basellaceae, Heimat: Paraguay, N-Argentinien, S-Brasilien

Höhe 60 bis 200 cm, kein Frost,

Winterhärtezone: 9

mehrfährig, halbsonnig, durchlässig, Schwachzehrer

Küche; Zierde;

Verwendete Teile: Junge Blätter, Wurzelknolle

Pflanzabstand: 1 m; 1 Pflanzen/m²

Auspflanzen in gut gedüngte Komposterde an einem vollsonnigen, jedoch kühlen Platz ab Anfang Mai. Bei Trockenheit wässern.

Ernte ab November. Ein Mulch ist sinnvoll. Alternativ ist auch ein Anbau in Kübeln möglich, pro Pflanze 10 L Erde.

Anredera cordifolia


4365 Schlangenrettich Raphanus sativus var. caudatus 3,00 € pro Stück


Von diesem Rettich werden nicht die Wurzeln, sondern die fleischigen Samenschoten in unreifem Zustand als Gemüse verwendet. Man kann sie roh oder gedünstet essen.


Anders als die "Rattenschwanzwürze", die (wohl aus England kommend) inzwischen auch in deutschen Saatgutkatalogen aufgetaucht ist, bildet unser Schlangenrettich wirklich sortentypisch schlanke, 20-30cm langen Hülsen.

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6

 09324 97899-0

 09324 97899-0

 09324 97899-29

 info@oekokiste-schwarzach.de

<http://www.oekokiste-schwarzach.de>

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018

ausgegeben am 26.04.2018

4366 Baumspinat (Magentaspreen) Basella rubra **2,50 € pro Stück**

die blauen-pinkfarbenen Blätter dieser mannshohen Pflanze können gut für Salatdekos oder Spinat verwendet werden.

Verwendung:

Die Blätter lassen sich als Gemüse zubereiten. Sie können nach Bedarf gepflückt werden. Baumspinat treibt immer wieder neu aus. Junge Blätter schmecken gut im Misch-Salat. Sie lassen sich auch sehr gut als Garnitur verwenden. Ältere werden in der Pfanne gedünstet oder als aromatischer Spinat zubereitet. Zu beachten ist, dass die Pflanze Oxalsäure enthält. Empfindliche Personen sollten die Pflanze daher besser nur gekocht zu sich nehmen.

In Ostasien werden die winzigen Samen zu Mehl verarbeitet. Bei uns werden diese vor allem von den Vögeln gern gefressen.

Die Pflanze ist nicht nur ein guter Sichtschutz während der Sommermonate, durch das herzförmige Laub und die später erscheinenden weißen Blütenkätzchen eignet sie sich sehr gut als Zierpflanze.

Chenopodium giganteum)

4367 Baumspinat Chinesisch Schmackhafte, ausdauernde Gemüsestaude **4,50 € pro Stück**

Eine langlebige winterharte Gemüsestaude aus China. Sie ist mit dem Buchweizen verwandt und wird wie Spinat zubereitet. Einfach und unkompliziert. Wird in China auch medizinisch verwendet als entzündungshemmend, blutdrucksenkend und bei Rheuma.

Engl.: franz.:

Fagopyrum cymosum, Höhe 120cm, winterhart
mehrfährig, halbsonnig, feucht, Mittelzehrer
Küche; Medizin

4368 Spinat aus Vallerona (Pflanze) typischer Spinatgeschmack, anspruchslos **3,95 € pro Pflanze**

Wuchshöhe 1,5-2m. Große Blätter mit typischen Spinatgeschmack. Wenn man regelmäßig erntet kommen die Pflanzen nicht zur Blüte. Resistent gegen Hitze und Feuchte. Keine Krankheiten, Gut für Tortelloni-Füllung! Ursprünglich aus den norditalienischen Alpen von Monika Sahling - nun aus eigener Ernte.

4369 Gartenmelde Spinat- und Zierpflanze, verschieden Farben **2,95 € pro Stück**

Verwendung wie Spinat oder Salat. Durch ständiges Beernten werden höhere Erträge erzielt. Nutzung bis zu 1 m Höhe.

4371 Guter Heinrich *Chenopodium bonus-henricus* **3,95 € pro Stück**

diese Nutzpflanze war früher weit verbreitet und stand in fast jedem Bauerngarten

Samen von September bis Oktober für Mehl oder Brei. Samen müssen vorher gekocht werden, Kochwasser abgeschüttet, um die Saponine zu entfernen. Die jungen Blätter von April bis Juni als Salat, zu Gemüse, junge Triebe auch während der Blüte zu Gemüse. Die jungen Blüten von April bis Oktober sind eine Delikatesse zu Gemüse. die Pflanze benötigt mind. 0,5m² Raum und gute Nährstoffgaben (z.B. mehrmals Kompost einhacken und gut abmulchen) um eine stattliche Höhe zu erreichen

Wildgemüse enthält in der Regel mehr Vitamine und Mineralstoffe als die züchterisch bearbeiteten Sorten. Der Gute Heinrich weist einen hohen Vitamin-C-Gehalt auf. In der Volksmedizin werden Umschläge aus den Blättern zur Behandlung von Entzündungen und Abszessen verwendet. Sie sollen entzündungshemmend wirken.

4372 Erdbeerspinat als Zier- Spinat- oder Fruchtpflanze **3,50 € pro Stück**


Vor Einführung des Spinats war der Erdbeerspinat weit verbreitet und wurde viele Jahrhunderte in den Gärten angebaut. Deshalb findet man auch manchmal verwilderte Bestände. Er kann dreifach genutzt werden: 1. Als Zierpflanze wegen der roten Beeren, die ab Anfang Juli Farbe zeigen. 2. Als Spinatpflanze wie Melde und Baumspinat. 3. Die Früchte zum So-Essen und als Dekoration - insbesondere für Süßspeisen. Die herrlich rot glänzenden Früchte ähneln Waldhimbeeren und schmecken wässrig-süß. Aussaat der einjährigen


4379 Chinesischer Gemüsebaum *Toona sinensis (Cedrela sinensis)* **7,50 € pro Stück**


Der zarte Austrieb im Frühjahr ist rötlich, und dann schmecken die Blätter und Knospen auch am besten. Die jungen Blätter

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6

 09324 97899-0

 09324 97899-0

 09324 97899-29

 info@oekokiste-schwarzach.de

<http://www.oekokiste-schwarzach.de>

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018

ausgegeben am 26.04.2018

enthalten mit etwa 10% Eiweiß mehr als jedes andere Blattgemüse. Außerdem sind sie sehr vitaminreich. Sie sind besonders beliebt in Chop Suey und anderem Kurzgebratenem, vor allem mit Eiern, zum Würzen, aber auch eingelegt und für Suppen und Soßen. Da in der chinesischen Kochtradition die vegetarische Küche seit jeher eine besondere Rolle spielt, werden Sprossen vom Gemüsebaum wegen des hohen Eiweißgehaltes und des herzhaften Geschmacks auch gerne als vegetarischer Fisch serviert. Junge Blätter passen gut an Salat anstelle von Schnittlauch. Ältere Blätter geben einen aromatischen Tee. Die frisch gekeimten Samen werden wie Kresse- oder Senfsprossen gebraucht, sind aber wesentlich aromatischer. Traditionell werden die jungen Blätter gekocht mit Reis und Sojasauce gegessen. In Nordchina werden die Knospen dieses Baumes gebleicht und roh als Delikatesse verspeist.

Haltbarkeit: frostfest, ausdauernd
Höhe/Platzbedarf: >200/200

- 4380 Meerrettich** **3,95 €** pro **Stück**
- 4381 Wasabi (Pflanze)** **5,95 €** pro **Stück**
Japanischer Meerrettich
Blätter, Stängel und Wurzeln essbar. Für feuchte und kühle, auch schattige Standorte. Die Pflanze kann auch im Wasser gehalten werden. Blätter werden bei Hitze manchmal gelb, treiben aber im Herbst wieder grün aus und schieben im Winter im Gewächshaus immer wieder Stängel und Blätter nach. Aus der Wurzel werden die berühmten Wasabipasten und Knabbereien hergestellt
- 4382 Yacon** **6,95 €** pro **Stück**
Sehr gut für die schnelle Gemüsepfanne oder den
*Yacon (aus eigenem Anbau)
Smallanthus sonchifolius ist eine 1,5 bis 3 m hohe Staude aus der Familie der Korbblütler. Sie ist mit der Erdbirne oder Topinambur (Helianthus tuberosus) verwandt und bildet wie diese essbare Wurzelknollen, die eine Länge von 25 cm und bis zu 10 cm Durchmesser erreichen können. Am besten schmecken die Knollen roh als Beimischung in Obstsalaten. Sie sind knackig, erfrischen saftig, und haben einen leicht süßen Geschmack nach Möhre und Gurke. In Südamerika wird die Yacon von Ecuador bis Argentinien angepflanzt. Sie zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Andenbewohner und war ursprünglich wohl nur an den feuchten Osthängen der Anden von Bolivien bis Peru verbreitet. Wahrscheinlich waren es die Inkas, die den Anbau der Pflanze in der gesamten Andenregion bekannt machten.
Obwohl es eine Wurzel ist, zählt Yacon in Südamerika zu den Obstsorten. Das liegt daran, dass sie roh gegessen wird und sehr saftreich ist, aber wohl auch an ihrem geringen Nährstoffgehalt. Denn wie alle Korbblütler bildet die Yacon keine Stärke als Reservestoff, sondern Fruktane, zu denen auch das bekannte Inulin gehört. Das macht die Wurzelknolle für Diabetiker interessant.*
- Nicht winterhart
Weitere ausführliche Info unter: <https://www.garten-treffpunkt.de/lexikon/yacon.aspx#yaconteeblaetter>*
- 4383 Glückskleerübchen** **4,50 €** pro **Stück**
Oxalis deppei
Knollenfrucht aus Mexiko. Weiße, kegelförmige, über daumengroße, stärkehaltige Wurzeln. Rosa Blüten, hoher Zierwert. Wurzeln nach der Ernte rasch verbrauchen. Köstlich mit Butter gedünstet, süß-sauer einlegen ist auch möglich. Die erbsen- bis mandelgroßen Seitenknollen können für künftiges Auspflanzen frostfrei und trocken überwintert werden. p M Mai, 15x5; b Aug.-Okt.
- Oxalis deppei*
- 4384 Maca** **2,95 €** pro **Stück**
essbare Knollen, steigert die Leistungsfähigkeit
*Schmeckt wie Kresse, wirkt wie Ginseng
Steigerung der sexuellen Lust und Leistungsfähigkeit, einem gestärkten Immunsystem und mehr Energie berichten, weiter soll Depressionen und chronischer Müdigkeit entgegengewirkt werden.
Pflanze ist extrem robust. Wuchsform ungefähr mit Rote Bete zu vergleichen. Wird in Europa meist als getrocknetes Pulver gehandelt. Stammt aus den Anden.*
- 4385 Speiseklette** **3,95 €** pro **Stück**
Arctium lappa var. sativa
zweijähriges, winterfestes Wurzelgemüse für makrobiotische Ernährung, Zubereitung als Cremesuppe, geraspelt mit anderen Rüben in der Pfanne oder als Eintopf. Schwerkeimer.

Das delikate und sehr nahrhaft Wurzelgemüse mit leicht bittersüßem Geschmack können Sie in Salaten, Suppen, als Gemüse

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6



09324 97899-0



09324 97899-0



09324 97899-29



info@oekokiste-schwarzach.de

<http://www.oekokiste-schwarzach.de>

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018

ausgegeben am 26.04.2018

wie Schwarzwurzel oder für Wok- und Pfannengerichte verwenden.

Ein klassisches japanisches Gericht mit Klettenwurzel ist "Kimpira Gobo".

Die jungen Blätter können Sie wie Spinat zubereiten.

Im 2. Vegetationsjahr können Sie aus dem Mark der jungen Sprossen ein hervorragendes spargelähnliches Gemüse zubereiten.

Für den Anbau der Klette als Wurzelgemüse hat sich die Dammkultur bewährt. Sie erleichtert die Ernte der langen brüchigen Wurzeln. Empfohlen wird ein Reihenabstand von 60 cm.

4388 Konjak Teufelszunge 6,50 € pro Stück

Die Konjakwurzel enthält Glucomannan, einen aufquellenden Mehrfachzucker. Konjak oder Konnyaku, wie es dort heißt, scheint in Japan sehr populär zu sein, kann sich aber bei uns nicht durchsetzen. Das Konjakmehl (E 425) kommt gelegentlich in Lebensmitteln zum Einsatz.

Konjaknudeln sind von gummiartiger Konsistenz, riechen nach altem Fisch, schmecken aber nach nichts. Dafür enthalten sie kaum Kalorien. Dieses Aroma verflüchtigt sich durch das Kochen oder Anbraten. Oder für alles wozu Mehl sonst verwendet wird, z.B. Himbeergrütze mit Konjakmehl als kalorienloser Sahneersatz.

Die Vegetationsperiode der Teufelszunge dauert von März bis September. Die restliche Zeit des Jahres übersteht sie als blattlose Knolle.

Bei älteren Exemplaren, die aus einer großen Knolle wachsen, erscheint im Frühjahr die Blüte und anschließend das baumförmige Blatt.

Der Blütenstand kann über 50 Zentimeter hoch werden und stinkt penetrant nach Aas. In der freien Natur sollen auf diese Art bestäubende Insekten angelockt werden.

Standort: Am schönsten entwickelt sich das Blatt von Amorphophallus konjac, wenn das Licht von oben kommt. Dann sieht es aus wie ein kleiner Baum. Exemplare die im Zimmer stehen, wachsen einseitig in Richtung Fenster.

Im Garten oder auf dem Balkon eignet sich ein vollsonniger bis halbschattiger Standort. Im Zimmer ist ein sonniges und helles Plätzchen ideal.

Gießen: Das Substrat lässt man zwischen den Wassergaben an-, aber nicht austrocknen. Vergilbt das Blatt im August/September, werden sie nach und nach bis auf Null reduziert.

Überwintern: Die Teufelszunge zieht ihre über der Erde wachsenden Pflanzenteile im August oder September ein. Sobald das Blatt beginnt zu verwelken, reduziert man die Wassergaben.

Die Knolle kann in der Erde überwintern oder auf feuchtem Sand gelagert werden.

Der Standort darf dunkel und sollte kühl sein, zwischen 5 und 10 °C. Höhere Temperaturen können zu einem frühen Austrieb führen.

Damit die Knolle nicht allzuviel Feuchtigkeit verliert, kann sie einmal im Monat besprüht werden oder ein Schlückchen Wasser erhalten.

Amorphophallus konjac

4399 Zuckerwurzel Sium sisarum, im großen Topf ! 5,95 € pro Stück

Mittelalterliche Gemüsepflanze, die ehemals als Delikatesse geschätzt wurde. Die ausdauernde Pflanze bildet büschelweise daumendicke Wurzeln, die nach dem Frost geerntet einen feinaromatisch-süßen Geschmack haben. Sie lassen sich dünsten, schmoren und zu Pürees und Suppen verarbeiten. Der Anbau erfolgt durch Aussaat (z.B. im Herbst - Kältekeimung) oder durch Abnehmen von Schösslingen von bestehenden Pflanzen. Die Samen sind nur kurz keimfähig. Zuckerwurzel sind winterhart, mehrjährig und können laufend beerntet werden.


Blätter im Frühjahr wie Petersilie verwenden.


Blüte: VI-VII


4502 Balkonchili (mehrjährig) im 3ltr. Topf. Nur noch gießen und ernten 8,50 € pro Stück

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6

 09324 97899-0

 09324 97899-0

 09324 97899-29

 info@oekokiste-schwarzach.de

http://www.oekokiste-schwarzach.de

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018

ausgegeben am 26.04.2018

verschiedene Sorten - nur noch gießen und ernten

4605 Dicke Bohne Eine der ältesten Kulturpflanzen **1,95 € pro Stück**

Die Ackerbohne wird auch Saubohne, Dicke Bohne, Pferdebohne, Faberbohne oder Puffbohne genannt, ist eine Nutzpflanze aus der Familie der Hülsenfrüchtler. Sie gehört zu den frühesten Kulturpflanzen der Menschheit.

Archäologische Funde zeigen, dass dieses Gemüse schon in der Jungsteinzeit angebaut wurde. Im Mittelalter waren Dicke Bohnen Grundnahrungsmittel für Mensch und Vieh. Sie wurden erst vor circa 200 Jahren von der Kartoffel abgelöst.

Inhaltsstoffe:

Dicke Bohnen besitzen einen hohen Gehalt an Kohlenhydraten, hochwertigem Eiweiß, Calcium, Kalium, Phosphor, Eisen, Provitamin A und den Vitaminen B1, B2, B6 und C. 100 g Dicke Bohnen haben 330 kcal / 1381 kJ.

Verwendung:

Dicke Bohnen kommen jung und grün, gekocht oder gebraten, auf den Teller. Sie sollten nur gekocht verzehrt werden. Zur Zubereitung pult man die Samen aus und wäscht sie in kaltem Wasser.

Rezeptempfehlung: Dicke Bohnen mit Speck

Tipps:

*Sie sollten nur auf milder Hitze gegart werden, damit sie nicht platzen.
Ausgepulte Bohnen sind auch im Kühlschrank nur kurz haltbar.*

Anbau:

Die Ackerbohne ist eine Pflanze, die an Wärme keine hohen Ansprüche stellt. Ein Anbau im Februar (bzw. März in kälteren Gegenden) verträgt sie problemlos. Frostgrade bis minus 6° machen ihr nichts aus. Um gerade in rauerer Gegenden noch einen Vorsprung zu erzielen, kann man die Bohnen 12 Stunden in warmem Wasser vorquellen lassen, und sie dann im Frühbeetkasten im Februar vorziehen. Wenn die Pflänzchen im Frühbeet auflaufen, sollte man sie nochmals mit Erde bedecken, so bleiben sie kurz und gedrungen. Dicken Bohnen wachsen auf allen Böden, wobei sie den lehmhaltigen Boden bevorzugen. Sie vertragen sich gut mit Kohlgewächsen, Salat, Rote Bete und Mangold.

Der Reihenabstand der Pflanzen sollte 40 cm betragen, die Samen sollten in einem Abstand von 20-25 cm und 5 cm tief gelegt werden. Erntezeit ist ab Ende Mai bis Ende Juni. Die Ernte beginnt, wenn die Samenkörner noch jung und milchigweiß sind, es kann also mehrmals durchgepflückt werden wie bei den Buschbohnen.

Die Bohnenpflanze bildet im Boden ein weites Wurzelsystem und macht den Boden so lockerer, außerdem reichert die Pflanze mit ihren Wurzeln den Boden mit Stickstoff an, welches sie als Vorkultur für nachfolgende Starkzehrer so wichtig macht.

Achtung: Die Pflanze wird leicht von der schwarzen Bohnenlaus befallen, früher Anbau hilft etwas. Ist die Pflanze befallen, knipsen Sie einfach die Triebspitze ab, wo die Läuse sich meist aufhalten.

(Vicia faba)

4610 Artischocke eigener Anbau **3,95 € pro Pflanze**


4611 Cardy franz. Delikatesse **3,95 € pro Stück**


Schwesterart der heute noch bekannten und beliebten Artischocke. Kulinarische Verwendung finden bei der Cardy allerdings die äußerst stattlichen, graugrünen Blätter, die im Herbst geschnitten werden, um die verbreiterten, fleischigen, geschälten Blattstiele zu verzehren. Wem der nussig bittere Geschmack zu kräftig ist, sollte - wie traditionell üblich - die Pflanzen drei bis vier Wochen lang durch Einhüllen in Strohmatte o.ä. bleichen. Die Stiele werden in Salzwasser mit etwas Zitrone 20 - 40 Minuten gekocht. Eine gesunde Delikatesse! v Apr., p M Mai, 80x80; e Sept.


Cardy gleicht in der Kultur der Artischocke. Die Art ist vielleicht sogar etwas zäher und winterhärter. Es werden aber die Blätter

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6

 09324 97899-0

 09324 97899-0

 09324 97899-29

 info@oekokiste-schwarzach.de

<http://www.oekokiste-schwarzach.de>

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018

ausgegeben am 26.04.2018

und Blattrippen verwendet, die vor Genuss 3 Wochen gebleicht werden müssen. Dazu verwendet man am besten Wellpappe, Zeitungen oder schwarze Folie. Doch auch die riesigen, distelartigen, rotvioletten Blüten sind sehr dekorativ. Dazu ist aber eine Vorkultur oder Überwinterung nötig. Aussaat direkt im Mai oder Vorkultur. Ernte erst mit Winterbeginn, solange die Witterung es zulässt. Die Pflanzen werden sehr wuchtig. Man kann sie auch in große Eimer pflanzen und dann vor den ersten Frösten ins Gewächshaus oder zum Bleichen in die Garage stellen. Bei Überwinterung ist Winterschutz (dicke Laubschicht, Styropor-Platten) unbedingt nötig. 20 Korn.

4618 Topinambur winterhart, mit kleine Sonnenblumenblüten **2,95 € pro Pflanze**

Sie werden häufig als Süßkartoffeln bezeichnet, sind aber weder mit den echten Bataten, noch mit unseren Speisekartoffeln verwandt. Sie gehören zur Familie der Sonnenblumengewächse. Ihre gelben Blüten bleiben allerdings sehr viel kleiner, wirken im Staudenverband aber sehr attraktiv. Ursprünglich ist die Knolle in Nordamerika beheimatet und wurde dort von den Ureinwohnern als Gemüse, Heilpflanze und Viehfutter verwendet. Benannt ist sie nach dem Indianerstamm der Topinambus. Wie die Schwarzwurzel enthält auch Topinambur Inulin, was die Knollen ebenfalls zu einem wertvollen Lebensmittel für Diabetiker macht. Im Volksmund wird sie auch "Diabetikerkartoffel" genannt. Auch der Gehalt an anderen Wertstoffen kann sich blicken lassen. Neben Kalium, Calcium, Eisen und Silizium sind noch die Vitamine des B-Komplexes, sowie Provitamin A erwähnenswert.

In gegartem Zustand schmeckt Topinambur nussig, süßlich und leicht artischockenartig.

4619 Helianthi (Blauauge) essbare Knollen, gelbe Blüte **4,50 € pro Stück**

Helianthi Blauauge (Pflanze)

winterhart, mehrjährig, pflegeleicht, Knollen roh oder gekocht

Helianthus strumosus

Die länglichen, torpedoförmigen Knollen haben drollige, rosa-lila Augenringe. Die Knollen sind leicht zu verarbeiten, sie können gleich mit der Schale gekocht werden. (ca. 15 min)

Der Geschmack ist einzigartig: schmeckt wie eine Mischung aus Topinambur und Schwarzwurzeln mit mildcremigen Geschmack, ähnlich der Schwarzwurzel. Mehrjährig und winterhart. Verwendung: wie Kartoffeln zum Braten, Garen und Grillen.

Standort: Sonne, Halbschatten

Lebensform: winterhart, mehrjährig

Verwendung: Gemüse

Verwendbare Teile: Knollen roh oder gekocht

Wuchshöhe: 250cm

Große Pflanzen im 16cm - Topf

4621 Knollenziest (Stachys) **3,95 € pro Stück**

Japanische Kartoffel wird sie genannt, Knollenziest oder Stachys, eine fast vergessene Rarität unserer Gemüseärten. Bei uns wissen nur noch Feinschmeckerlokale etwas mit den knackigen Knöllchen anzufangen, in Frankreich aber kommt sie unter dem Namen "Crosne" noch viel öfter auf die Speisekarte. Knollenziest erobert sich sein Terrain mit Hilfe unterirdischer Ausläufer, an deren Enden sich im Herbst raffiniert geringelte, winterharte Knöllchen bilden. Die werden ab Oktober, nur bei Bedarf, portionsweise aus dem Boden gezogen, denn an der Luft trocknen sie schnell aus. für die Zubereitung in der Küche die Knollen stets frisch ernten und sofort abwaschen. So lassen sich die Früchte leicht von der Erde befreien. Es kann ganzjährig geerntet werden!

Einfacher Anbau


Da die Knollen vollkommen winterhart sind, ist es am besten, je nach Bedarf diese aus dem Boden zu holen. Empfehlenswert ist auch der Anbau in sandigem Boden oder zumindest auf lockerem, krümeligen Boden, da dann die Reinigung wesentlich einfacher ist. Der zarte Geschmack liegt irgendwo zwischen Schwarzwurzel und Artischocke. Alle Rezepte für Spargel oder Schwarzwurzel können angewendet werden. Knollen roh ganz feine auch zur Salatbeigabe köstlich. Die Zubereitung ist denkbar einfach: In der Pfanne mit anderem Gemüse zusammen für ca. 10 Minuten gedünstet, dann mit etwas Gemüsebrühe und Sahne verfeinern - fertig! Einmal angesiedelt im Garten wächst der Knollenziest immer wieder nach.


Rezepte


Zubereitungsvorschläge für Knollenziest und Zuckerwurzel von Chefkoch Stefan Rottner finden Sie bei unseren Rezepten. Der Anbau von Knollenziest ähnelt dem der Kartoffel: Im Abstand von einem halben Meter in die Erde gesteckt und leicht mit Erde angehäufelt, entwickeln sich aus den Knollen 30 bis 40 Zentimeter hohe Pflanzen, die sich mit weißen Blüten recht gut im Garten machen. Der Ertrag lässt sich sehen - bis zu 70 Knollen lassen sich pro Pflanze ernten. Und über den Nektar der Blüten

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6

 09324 97899-0

 09324 97899-0

 09324 97899-29

 info@oekokiste-schwarzach.de

<http://www.oekokiste-schwarzach.de>

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018

ausgegeben am 26.04.2018

freuen sich die Bienen.

Rezepte mit Raritäten aus dem Garten

Sahne-Stachys

200 g Stachys = Knollenziest kurz in Salzwasser blanchieren. In einer Pfanne mit Butter 1 Schalotte und 50 g Gemüsewürfel kurz andünsten. Stachy dazugeben und mit Sahne auffüllen, einkochen lassen, je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und trockenem Sherry abschmecken.

4622 Meerkohl 5,95 € pro Stück

Der Meerkohl ist eine 30 bis über 60 cm (blütentragende Stängel) hohe ausdauernde Pflanze, die aus einer dicken und verzweigten Wurzel wächst. Die Blätter sind groß, blaugrün, fleischig mit buchtigem gelappten Rand. Weiße, duftende Kreuzblüten (Blütezeit Mai bis Juli) in ebenmäßigen Doldentrauben wachsen an aufrechten geraden Stängeln. Die kugelige hartschalige Frucht wächst in zweigliedrigen Schötchen und enthält einen schwimmfähigen Samen. Die Früchte werden natürlicherweise im Brandungsgebiet verteilt.

Vorkommen

Der Gewöhnliche Meerkohl wächst an den Küsten der Nord- und westlichen Ostsee. Da er stark salzhaltige Böden (Sand und Geröll) besiedelt, hat er kaum Konkurrenz im Pflanzenreich. Meerkohlstauden wirken daher solitär auf sonst weithin vegetationslosen Küstenbereichen. Die traditionelle Verwendung als Nahrung und Viehfutter hat seine Bestände bis in die Gegenwart stark schrumpfen lassen, sodass er nur noch in Schutzgebieten oder schwer zugänglichen Strandgebieten wächst. In England und Frankreich wird Meerkohl als Gemüsepflanze angebaut.

Inhaltsstoffe

Meerkohl enthält Vitamin C, Senfölglykoside und Mineralien. Der salzige Geschmack der Blätter ist typisch für die Pflanze.

4624 Ostfriesische Palme 3,00 € pro Pflanze

Mannshohe Grünkohlpflanze

Mannshohe Grünkohlpflanze nicht nur zum Essen, selten geworden Grünkohlsorte aus Ostfriesland.

Obere Blätter als Gemüse, untere Blätter als Viehfutter, Stiel für Spazierstöcke..

4625 Braunkohl (Braune Palme) 3,00 € pro Pflanze

Wintergemüse mit hohem Vitamin C-Gehalt

Inhaltsstoffe

Alle guten Eigenschaften, die man dem Brokkoli zurechnet, treffen auch auf den Krauskohl zu. Einige der positiven Inhaltsstoffe sind sogar in noch höherer Konzentration vorhanden. Bei den Mineralien sind das vor allem Kalium, Magnesium und Calcium, bei den Vitaminen C, D und E. Ganz wichtig für die Krebsvorbeugung sind auch die Radikalfänger Flavonoide und Carotinoide, die mit hohem Anteil gefunden wurden. Die SelbstversorgerInnen früherer Zeiten schätzten den Krauskohl so hoch ein, weil er neben dem Porree das einzige frische Blattgemüse des Winters war.

Brassica oleracea

4627 Sibirischer Kohl 2,00 € pro Stück

Brassica rapa var. pabularia

Anbau und Verwendung wie Grünkohl, Geschmack mild, ähnlich Kohlrabi, blaugüne Blätter, bei Sonneneinwirkung rot überhaucht, hoher Zierwert. Anbau entweder im Frühjahr oder für den Spätherbst im Juni/Juli pflanzen. Fast ein Kandidat für den Ziergarten.

Tip: Blätter waschen und in die Backröhre schieben - kommen dann raus wie Krackerchips.

Oder einzelne Blätter einfach auf das Gemüse beim Kochen legen (= dann ähnlich Spinat)

So können auch "Kohlfeinde" zu diesem äußerst gesunden Gemüse hingeführt werden.


4630 Ewiger Kohl 4,95 € pro Stück


ganzjährige Ernte der Blätter


Ein mehrjähriger Kohl, der die ganze Wachstumszeit geerntet werden kann. Es werden die jungen Blätter und Triebe verwendet. Dies ist oft sehr praktisch, da oft in Gerichten z.B. ein wenig Weißkraut benötigt wird, aber ein Kohlkopf zuviel ist. Sie haben einen angenehmen Kohlgeschmack. Eine Pflanze/m². Alle drei Jahre auf 20 bis 30 cm zurückschneiden. In rauen Gegenden im Winter mit Vlies und Stroh abdecken.

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6

 09324 97899-0

 09324 97899-0

 09324 97899-29

 info@oekokiste-schwarzach.de

<http://www.oekokiste-schwarzach.de>

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018

ausgegeben am 26.04.2018

Dieser Kohl blüht nie, ist winterhart und mehrjährig! Er wird nur durch Stecklinge vermehrt, die bis in den Herbst hinein geschnitten werden können und einfach in den Boden gesteckt werden (untere Blätter entfernen). Sie wachsen zu fast 100 % an. Danach beginnt die Pflanze zu wachsen und wird etwa 70-80 cm hoch und manchmal noch breiter je nach Boden. Grüne, im Winter etwas braunrote, glatte Blätter. Die Winterhärte hängt von der Düngung und von Kahlfrösten ab. Nur in extrem kalten Wintern muss man mit Ausfällen rechnen. Zu-meist treiben die Pflanzen aber selbst dann wieder aus irgendein Stammstückchen überlebt bestimmt. Wo es im Winter garantiert unter -20°C kalt wird, sollte man eine Pflanze an die Hauswand pflanzen, die dann, falls die anderen erfroren sind, wieder austreibt und zerstückelt werden kann

Brassica species

4635 Butterkohl Spezialität mit feinem Geschmack **0,45 € pro Stück**
lockere hochrunde Köpfe mit zarten, hellgrünen, innen goldgelben, blasigen Blättern. Spezialität mit feinem Geschmack. Es werden die Blätter gegessen und können auch, ähnlich Pflücksalat, eine Zeit lang von außen nach Innen geerntet werden.

4645 Etagezwiebel aromatisch und meist scharf. **3,50 € pro Stück**
Klein, aber stark aromatisch und meist scharf. Zwiebelchen roh gegessen, gebraten oder als Gewürz. Frühes Laub, wie bei der Winterheckenzwiebel, z.B. in Suppen oder Gemüseintöpfen. Bildet nicht nur in der Erde Brutzwiebeln aus, sondern auch oberirdisch, etagenweise in den Blütenständen. Wenn diese austreiben, fällt der Blütenstiel um, und die Luftzwiebeln bewurzeln sich wiederum in der Erde. Bevorzugt warmen, humosen, sandigen Lehmboden. Winterhart, kann im Frühjahr oder Herbst gesteckt werden. Breitet sie sich von selbst aus. Nach 2-3 Jahren Standortwechsel, um den Boden zu schonen. Immergrüne, langlebige Zwiebelart aus Sibirien (?) - diese Pflanze gibt es nicht mehr als Naturform und sie war schon im Nahen Osten und Ägypten im Altertum bekannt-, die statt Blüten kleine Brutzwiebel ausbildet; diese eignen sich sowohl als kleine Silberzwiebel als auch zum weitervermehren. Die ätherischen Öle der Zwiebel wurden schon lange in der Volksmedizin als heilend anerkannt. Zwiebelsirup soll sehr gut bei Erkältungskrankheiten und Husten helfen. Wer Zwiebel im Frühherbst isst, den Leibschmerz bis zum Winter vergißt. (Altes Babylonisches Sprichwort).

4646 Winterheckzwiebel *Allium fistulosum* **2,95 € pro Stück**
Die Winterheckenzwiebel ist eine ausdauernde Gemüse- und Würzpflanze für den Küchengarten. Sie bildet keine Zwiebeln aus, dafür können die mildwürzigen, aromatischen Röhrchen das ganze Jahr über geerntet werden. Auch die grün-weißlichen Blütenbälle sind essbar. Mit der Zeit bildet die Winter-Heckenzwiebel dichte Bestände. Die sehr genügsame und anspruchslose Pflanze ist dankbar für gelegentliche Kompostgaben. Diese sehr pflegeleichte Pflanze liefert das erste Schnittgrün im Frühjahr. Einmal gepflanzt erfreut sie ein ganzes Leben. In den Bauergärten wurde sie aufgrund ihrer Unverwüstlichkeit und ihrer frühen Erntereife gerne als Beeteinfassung gepflanzt und später durch die hässlichen und nutzlosen Buxbaumeinfassungen verdrängt.

Geerntet werden von der Heckzwiebel ganzjährig die grünen Schoten. Sie treiben zeitig im Frühjahr aus. Ernten bedeutet bei dieser Kultur immer auch auslichten und verjüngen. Das heißt, wo Grün abgeschnitten wird, wächst neues Zwiebelgrün nach. Genau genommen ein Zwiebel-Perpetuum-Mobile, die immerwährende Zwiebelkultur#

Allium fistulosum

4668 Neuseeländer Spinat Der ideale Sommerspinat. **3,95 € pro Stück**
Der ideale Sommerspinat. Als Blattsalatgemüse eignet sich der Neuseeländer Spinat genauso wie der heimische Spinat. Geschmacklich ähnelt er Spinat, schmeckt aber etwas kräftiger. Er kann mit Blatt und Stielen zubereitet werden ist so in der Küche schnell zubereitet (waschen - kochen - fertig). Im Geschmack ist er kaum von unserem bekannten Spinat zu unterscheiden. Ständige Ernte der jungen Triebe, bis zum Frost, sorgt für einen reiche Ertrag.

Tetragonia tetragonioides

4669 Andenbeere groß sehr großfruchtige Sorte **3,95 € pro Stück**
extrem große dunkel-goldgelbe Beeren von süß-säuerlichen, aromatischem Geschmack. Als Frischobst, aber auch als Kompott und marmelade köstlich. Sehr hoher Vitamingehalt und lange lagerbar.

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6



09324 97899-0



09324 97899-0



09324 97899-29



info@oekokiste-schwarzach.de

<http://www.oekokiste-schwarzach.de>

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018

ausgegeben am 26.04.2018

- 4671 Ananaskirsche (Kl. Andenbeere)** klein Variante der Andenbeere **3,00 € pro Stück**
Ananaskirsche (Kleine Andenbeere)

Sie wächst in Buschform und ist früher reif als die große Andenbeere. Dafür aber auch schneller abgeerntet (dann wenn die Ernte der gr. Andenbeere beginnt). Die Früchte sind jedoch kleiner und schmecken süßer (erinnern im Geschmack an Ananas und haben daher den Namen). Werden auch Erdkirschen genannt, weil die Früchte bei Reife auf die Erde fallen. Reift früher wie Andenbeere, trägt aber nicht so viel und hat kleiner Früchte. Zu vergleichen mit Verhältnis Buschbohne zu Stangenbohne. Zu einer lang anhaltenden Ernte bieten sich folglich beide Varianten an.

*Früchte sind einige Wochen lagerbar und haben hohen Vitamingehalt.
Die Pflanze ist auch sehr dekorativ in einem schönen Pflanzgefäß auf der Terrasse.*

- 4672 Pepino Birnenmelone** Früchte mit besten Geschmack **4,95 € pro Stück**
Die Anzucht der Samen im Haus ist ganzjährig möglich, sie eignet sich hervorragend als Ampel- oder Kübelpflanze. Die Pflanze ist mehrjährig. Im Sommer kann sie auch im Freien stehen.

Die Früchte der Birnenmelone werden etwa apfelgross. Die herrlich erfrischenden saftigen Früchte ähneln im Geschmack einer Mischung zwischen Birne und Melone.

- 4675 Tomatillo (Bergaubergine)** leckere Früchte in Lampignons verpackt **3,00 € pro Stück**
Mindestens 2 Pflanzen sind notwendig, um Fremdbestäubung und Fruchtansatz zu gewährleisten. Ernten, wenn der "Lampion" eintrocknet. Auch zu Boden fallende Früchte sind verwendbar. Verwendung für Saucen, z.B. mit Chili und Blattkoriander.

Der Tomatillo gehört zu den Nachtschattengewächsen und ist eine Verwandte der Kapstachelbeere. Er schmeckt süß-säuerlich, sollte aber nicht roh gegessen werden. Tomatillos erreichen Kirsch- bis Pflaumengröße und kommen meist in unreifem Zustand, blassgrün und sauer, in den Handel. Die vollreife Frucht ist von leuchtendgelber Farbe, manchmal auch mit einer Nuance ins Violette. Tomatillos werden vor allem in der mexikanischen (Hauptzutat des Mole verde) und chinesischen Küche verwendet. Sie lassen sich gut durch die jeweils halbe Menge grüner Tomaten ersetzen.

Üppig wachsende, aus Mexiko stammende Pflanze mit vielen runden, grünen, manchmal auch violetten Früchten (Größe ca. 5cm). Die reifen Früchte sprengen die Lampions. Bergauberginen gedeihen sehr gut im Freiland und bringen einen hohen Ertrag während der ganzen Vegetationszeit. Die Früchte eignen sich vorzüglich zu Ratatouille und Saucen, Chutneys und Mixed Pickles. Ein idealer Aubergine-Ersatz.

Aussaat Ende März an warmem Ort in Saatschale, Jungpflänzchen, wenn 5 cm hoch in Topf pikieren. Auspflanzen ab 20. Mai im Abstand von 80x80cm. An Pfählen aufbinden. Frostfreie Kultur Bedingung. Ernte der reifen Früchte fortlaufend ab August.

- 4679 Baumtomate (Cyphomantra)** Cyphomandra betacea **8,00 € pro Stück**

Die Baumtomate (Tamarillo - Cyphomandra betaceae) ist eine wüchsige Kübelpflanze mit großen dunkelgrünen Blättern. Sie trägt aber erst im zweiten oder dritten Jahr (im Gewächshaus) eigroße, rote sehr fruchtig schmeckende Früchte. Man kann die Pflanzen auch ab Ende Mai in den Garten pflanzen und im Herbst vorsichtig wieder ausgraben. Die Überwinterung geschieht wie bei Datura im Keller. Die Blätter fallen dort nach einigen Wochen ab, treiben aber zum Frühjahr hin wieder aus. Der Austrieb sollte nicht durch Wärme und Wassergaben im Keller gefördert werden. Der Stamm kann einfach ein Stück abgeschnitten werden, sollten die Pflanzen zur Überwinterung zu hoch sein. Beim Streifen über alle Pflanzenteile duftet die Tamarillo ähnlich ungerösteten Erdnüssen. Sehr vitale Pflanzen. Nur die kräftigsten Sämlinge weiterkultivieren. Große Kübel und viel Dünger nötig. 1. Jahr eimergröße Kübel. Ab 3. Jahr Mörtelkübel. Im Winterquartier auf Läuse achten.

Familie: Solanaceae (Nachtschattengewächse)

Lokale Namen: Engl.: tomato tree, Span.: tomate de arbol, Franz.: tomate de arbre

Allgemeine Bezeichnung: Baumtomate / Tamarillo

Pflanzengruppe: Baum

Herkunft: aus der Andenregion von Ecuador, Peru und Bolivien;

Verbreitung: Asien, Afrika, Süd- und Mittelamerika;

Habitus: 5 - 7m hoch werdender, immergrüner, spärlich verzweigter Baum mit kurzem Stamm

Blätter: wechselständig angeordnet, eiförmig oder herzförmig, können bis zu 30cm lang und 12cm breit werden, leicht behaart;

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6



09324 97899-0



09324 97899-0



09324 97899-29



info@oekokiste-schwarzach.de

<http://www.oekokiste-schwarzach.de>

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018

ausgegeben am 26.04.2018

Blüte: rosafarben mit gelben Staubblättern, intensiv duftend, in kleinen Trauben am Zweigende;

Früchte: 8 - 10cm lange, eiförmige Früchte (gelb, rot oder dunkelrot gefärbt), im geleeartigen gelblichen oder rötlichen

Fruchtfleisch sind viele weiche Samen (im Kreis angeordnet) enthalten;

Fruchtbildung: ab dem 2. Jahr möglich;

Verwendung: als Kübelpflanze im Garten oder Wintergarten

Vermehrung: durch Samen

Substrat: sehr anspruchlos, Einheitserde mit Lehm oder Kompost gemischt; sehr schnell wachsend, umfangreiches Wurzelwerk bildend;

Standort: sonnig - halbschattig, im Sommer im Freien (Temperaturen zw. 20 - 25°C ideal);

Gießen/ Düngen: im Sommer sehr hoher Wasserbedarf (je höher die Temp. desto mehr gießen!), unbedingt Staunässe

vermeiden, düngen alle 2 Wochen (April - September) mit organischem Dünger;

Schädlinge: Blattläuse

Überwinterung: nach Rückschnitt im Herbst frostfrei bei ca. 5 - 10°C, dann Wassergabe reduzieren, kleine Pflanzen können auch warm überwintert werden;

Cyphomandra betacea

4683 Rhabarber Goliath Rheum rhabarbarum **10,50 € pro Stück**

Goliath' ist der Gigant in unserem Rhabarber-Sortiment und gibt nicht nur im Beet, sondern auch in der Küche eine beeindruckende "Figur" ab. Ertragreich ist er und obwohl den grünfleischigen Sorten nachgesagt wird, sie wären oftmals recht sauer, zählt 'Goliath' zu den ganz, ganz milden und äußerst wohlschmeckenden Sorten. Dies belegt einer Verbraucherverkostung im Rahmen eines Forschungsprojektes der Bayerischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau eindrucksvoll: 'Goliath' schnitt (zusammen mit 'Holsteiner Blut') in punkto Geschmack als Publikumsliebling ab. Die sehr langen und dicken, außen nur ganz leicht rötlichen Stangen lassen sich bestens zu Marmelade, Kompott oder Kuchenbelägen verarbeiten.

Rhabarber setzt Blüten an, sobald die Pflanze drei bis vier Monate lang Temperaturen unter 10 °C ausgesetzt war. Damit sich die Blattstiele kräftig entwickeln, sollten die Blütenknospen im April, spätestens im Mai ausgebrochen werden.

Wer keinen Wert auf maximalen Ertrag legt, sondern nur hin und wieder ein paar Stangen ernten möchte, lässt die Blütenstände zur vollen Größe heranwachsen. Bis zu zwei Meter erheben sie sich über den Boden. Sie bieten leicht zugänglichen Pollen und Nektar und locken damit Insekten in Scharen an.

Die Blütenknospen liefern auch eine pikante und leicht säuerlich schmeckende Gemüsebeilage, wenn man sie wie Brokkoli oder Blumenkohl in Salzwasser dünstet und mit einer Sahnesoße serviert.

4684 Rhabarber (Canada Red) herrliche durchgehende Rotfärbung **6,95 € pro Stück**

Rheum rhabarbarum 'Canada Red' - Speise-Rhabarber

Vergleichsweise kurz sind die Stiele von 'Canada Red'. Dafür ist die Färbung der Stangen - innen wie außen - phänomenal: Die kanadische Sorte präsentiert sich durch und durch in einem satten Rotton, der seinesgleichen sucht! Und das beste: Auch nach der Verarbeitung ist diese Rhabarber-Rarität ein herrlicher Augen- und Gaumenschmaus: Die Farbe geht beim Verarbeiten nicht verloren und geschmacklich ist das Ergebnis immer eine "runde" Sache. Das Verhältnis von Säure und Aroma harmoniert aufs vortrefflichste! Wir schätzen 'Canada Red' ganz besonders zum Backen und finden: Diese Sorte ist ein absolutes Muss für jeden Rhabarber-Fan.

Erfreulicherweise erweist sich 'Canada Red' übrigens nicht nur in der Küche als Glücksfall, sondern auch im Küchengarten: Die Pflanze ist unkompliziert, äußerst winterhart und vergleichsweise faul, was das Bilden von Blütenstielen angeht. Den, der Ernten will, freut's! Und wir sind entzückt, dass wir durch die Forschungsarbeit der Bayerischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau in Bamberg auf 'Canada Red' aufmerksam wurden und unser Rhabarber-Sortiment mit solch einer beeindruckenden Sorte erweitern und aufwerten konnten.

Rhabarber setzt Blüten an, sobald die Pflanze drei bis vier Monate lang Temperaturen unter 10 °C ausgesetzt war. Damit sich die Blattstiele kräftig entwickeln, sollten die Blütenknospen im April, spätestens im Mai ausgebrochen werden.

Wer keinen Wert auf maximalen Ertrag legt, sondern nur hin und wieder ein paar Stangen ernten möchte, lässt die Blütenstände zur vollen Größe heranwachsen. Bis zu zwei Meter erheben sie sich über den Boden. Sie bieten leicht zugänglichen Pollen und Nektar und locken damit Insekten in Scharen an.

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6



09324 97899-0



09324 97899-0



09324 97899-29



info@oekokiste-schwarzach.de

<http://www.oekokiste-schwarzach.de>

Gemüse- und Früchteraritäten

von 01.05.2018 bis 28.07.2018
ausgegeben am 26.04.2018

Die Blütenknospen liefern auch eine pikante und leicht säuerlich schmeckende Gemüsebeilage, wenn man sie wie Brokkoli oder Blumenkohl in Salzwasser dünstet und mit einer Sahnesoße serviert.

4685 Rhabarber Campbell 6,95 € pro Stück

Campbell' stammt genauso wie 'Canada Red' aus Kanada und zeichnet sich durch beste Winterhärte, mildes Aroma und beeindruckende Rotfleischigkeit aus. Wirklich durch und durch rot sind die Stangen, auch wenn 'Campbell' von außen etwas heller wirkt als 'Canada Red'.

Auffällig ist die Stangenstärke von 'Campbell', wohingegen die Länge beider kanadischer Rhabarber-Sorten recht ebenbürtig ist: Sie wachsen sehr gedrungen und sind eher kurz. Geschmacklich ist 'Campbell' etwas milder als 'Canada Red' und hat dementsprechend auch bei Verbraucher-Verkostungen, die im Rahmen von Forschungsarbeiten der Bayerischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau in Bamberg durchgeführt wurden, seiner rotfleischigen Konkurrenz den Rang abgelaufen. Wenn auch unser Favorit die etwas "kräftiger" schmeckende Sorte 'Canada Red' ist, bieten wir natürlich gerne beide Sorten an, denn: Bekanntlich sind die Geschmäcker ja verschieden! Und lecker ist 'Campbell' auf alle Fälle, da sind auch wir uns absolut einig! Wer sich übrigens - sowohl bei 'Campbell' als auch bei 'Canada Red' - über leicht faserige Stangen überrascht zeigt, den können wir beruhigen, nach der Verarbeitung ist davon nichts mehr zu spüren. Und noch etwas: Ganz zeitig im Jahr verblühen die rotfleischigen Sorten manchmal, weil sie innen gritzegrün sind. Auch hier bitte keine Panik: Die Stängel färben sich alsbald um!

Rhabarber setzt Blüten an, sobald die Pflanze drei bis vier Monate lang Temperaturen unter 10 °C ausgesetzt war. Damit sich die Blattstiele kräftig entwickeln, sollten die Blütenknospen im April, spätestens im Mai ausgebrochen werden.

Wer keinen Wert auf maximalen Ertrag legt, sondern nur hin und wieder ein paar Stangen ernten möchte, lässt die Blütenstände zur vollen Größe heranwachsen. Bis zu zwei Meter erheben sie sich über den Boden. Sie bieten leicht zugänglichen Pollen und Nektar und locken damit Insekten in Scharen an.

Die Blütenknospen liefern auch eine pikante und leicht säuerlich schmeckende Gemüsebeilage, wenn man sie wie Brokkoli oder Blumenkohl in Salzwasser dünstet und mit einer Sahnesoße serviert.

Saatgut

4650 Zuckerbse "Schweizer Riesen" 2,95 € pro Stück

Saatgut

Mittelfrühe, ca. 150-200 cm (!) hohe Sorte mit violetten Blüten und grossen, hellgrünen, zarten Kefen. Ernte ab Mitte Juni bis Anfang August. Eine bewährte Landsorte, die zugleich eine Zierde des Gartens ist.