




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>

# Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018  
ausgegeben am 26.04.2018

## Pflanzen Kräuter

- 1154 Japanische Purpurpetersilie** Blätter wie auch Stängel. Roh oder gedünste **5,95 € pro Stück**  
*In der japanischen Küche ist Cryptotaenia japonica ein Klassiker: Verzehrt werden Blätter wie auch Stängel. Roh oder gedünstet, z. B. für Suppen, Soßen und Dippis.*

Würziges Küchenkraut, das gerne im Halbschatten bis Schatten bei nährstoffreicher Erde steht. Das dunkle Laub und die weißen doldenartigen Blüten erheben die Japanische Purpur-Petersilie zu einem gefälligen und gleichzeitig interessanten Partner in gemischten Staudenpflanzungen. Sehr schön z.B. zu Hosta, zu Gräsern oder Farnen. Besonders effektiv wird es, wenn ihr gelbblauige Sorten zur Seite gestellt werden. Die Japanische Petersilie bevorzugt halbschattige bis schattige Standorte und einen Boden, der nährstoffreich ist und nicht austrocknet. Über Selbstausaat verbreitet sie sich etwas weiter ohne lästig zu werden.

Winterhart bis ca. - 20 Grad  
*Cryptotaenia japonica 'Purpurascens'*

In Japan werden die Stängel und die Blätter roh oder gedünstet verwendet. Für eigene Experimente mit der gedünsteten Variante empfehlen sich Wokgerichte. Roh ergänzt die schöne Pflanze das bei uns inzwischen ziemlich beliebte Lifestyle-Gericht Sushi sehr authentisch. Die kleinen Sämlinge kommen gleich bündelweise zwischen die Ess-Stäbchen und werden, in Wasabi gestippt, als pikante Sushibeilage verzehrt. Die dekorativen größeren Blätter dienen vor allem als Griff für die saftigen Stängel. Mit diesen bedient man sich bei den Würzzutaten eines japanischen Essens.

- 1244 Katzenminze (cataria)** Nepeta cataria - Echte Katzenminze **3,95 € pro Stück**  
*Die Weiße Melisse ist eine heimische Unterart der Katzenminze mit bestem Tee-Aroma. Mit ihrem intensiven, reinen Zitrusduft übertrifft sie sogar die Zitronenmelisse, als deren Ersatz sie früher oft verwendet wurde. Hilfreich ist die Weiße Melisse vor allem bei fiebrigen Erkältungen und nervösen Verdauungsbeschwerden.*

Heimische, wärmeliebende, katzenattraktive Heilpflanze mit grauen, duftenden Blättern. Mag es sandig, steinig-lehmig und nur mäßig nährstoffhaltig. Bitte vollsonnig platzieren.

- 1260 Lavendel** **3,95 € pro Stück**  
**1262 Thymian (Pflanze)** **2,95 € pro Stück**  
**1263 Kümmelthymian** hell lila Blüten, wuchsfreudig, Kümmelaroma **3,95 € pro Stück**

*Die Blätter schmecken köstlich nach Kümmel*


*Kriechende, oder in Töpfen auch überhängende Thymianart aus Sardinien und Korsika. Blühfreudig mit rosa/hell lila Blüten. Das würzige Aroma liegt zwischen Kümmel, Thymian und Kreuzkümmel. In England traditionell als Fleischgewürz. Probieren Sie ein paar Blätter einfach auf Käse- oder Wurstbrot- köstlich!*


- 1264 Zitronenthymian gelbbunt** schön gelb pantaschiert **4,50 € pro Stück**  
*Ein dekorativer und sehr aromatischer Zitronen-Thymian mit gelbbunten Blättchen und kissenförmigem Wuchs. Mit seinem klaren Zitronengeschmack kann er in der kreativen Küche äußerst vielseitig für Salate, Suppen, Tee und Eis verwendet werden. Besonders apart ergänzt Thymianessig aus der Sorte 'Lemon Variegated' Salate und Fischgerichte. Die aufrechten Triebe lassen sich gut ernten.*


*Im Garten braucht Thymian seinen Platz, und er braucht ihn für sich allein. Der wundervolle Schmetterlingsmagnet mag es heiß und trocken, sehr sonnig auf durchlässigen, mageren, sandigen oder schotterigen Böden. Das kann in nassen Wintern besonders bei Zitronen-Thymian zu Problemen führen. Leichtes Anhäufeln mit grobem Sand ab Sommer bringt die unteren Triebe zum Bewurzeln, bildet einen trockenen Kragen und kann so zusätzlich Schutz und Hilfe bei Winternässe sein. Leider ist der Zitronen-Thymian nicht immer ganz winterhart, deshalb ist Winterschutz mit Reisig ratsam. Allerdings gibt es kaum eine duftende Würzpflanze, die sich so gut für die Topfkultur eignet wie Thymian.*

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>

## Aromatische Topfkräuter


von 01.01.2018 bis 31.12.2018


ausgegeben am 26.04.2018


- 1268 Thymian - Ingwer** **4,50 €** pro **Stück**
- 1270 Thymian - Kaskaden, hängend** *Thymus longicaulis ssp. odoratus* **4,50 €** pro **Stück**  
*Der Kaskaden-Thymian mit kissenförmigem Wuchs wirkt über Trockenmauern und aus Ampeln hängend fantastisch. Absolut winterhart, wüchsig und außerdem noch wunderschön. Zudem sehr aromatisch und für viele Gerichte verwendbar. Unsere ganz besondere Empfehlung!*
- 1275 Rosmarin ARP (Pflanze)** **4,50 €** pro **Stück**
- 1276 Rosmarin , recht winterhart** *ziemlich frosthart* **4,95 €** pro **Stück**  
*Eine graublättrige, außergewöhnlich winterharte Sorte mit offenem Wuchs und gutem Aroma. Eingewachsene Pflanzen überstehen Temperaturen bis -20°C. Möglichst im ersten Jahr frostfrei überwintern und im nächsten Frühjahr auspflanzen. Der Strauch mit den glänzenden dunkelgrünen, fast nadelförmigen Blättern verströmt einen aromatischen, harzig-balsamischen Duft, der sofort an Urlaub denken lässt. Sein unverkennbarer herb-bitterer, harziger Geschmack macht Rosmarin für viele mediterrane Speisen unverzichtbar. Rosmarin gilt vor allem als Fleischgewürz, ist jedoch äußerst vielseitig einsetzbar. Natürlich gehört er an Lamm-, Kaninchen- und Geflügelgerichte, aber auch Kartoffeln werden durch Rosmarin zur Delikatesse. Das müssen durchaus nicht immer die aufwändig im Ofen gebackenen klassischen Rosmarinkartoffeln sein. Veredeln Sie einfach Ihre nächsten Bratkartoffeln mit etwas Rosmarin, Sie werden nicht mehr darauf verzichten wollen. Kosten Sie Schafskäse mit Olivenöl, Rosmarin, Knoblauch und Chili. Mit einigen Tomaten, schwarzen Oliven und frischem Brot ergibt das einen gesunden mediterranen Imbiss. Oder bereiten Sie Zitronenrisotto mit Rosmarin zu, Kichererbseneintopf mit Rosmarin, Sauce Hollandaise mit Rosmarin, Wild mit Rosmarin oder Rosmarin-Orangen-Kekse.*  
  
*Pflanzzeit und Formschnitt im Frühjahr. Für durchlässige, kalkhaltige, schotterige Böden. Die ziemlich winterharte Sorte möglichst im ersten Jahr frostfrei überwintern und erst im nächsten Frühjahr auspflanzen. Vor Wintersonne schützen.*
- 1280 Salbei gewöhnlicher** *Salvia officinalis* **3,95 €** pro **Stück**  
*Salbeiblätter gebacken*  
*Zutaten für den Teig*  
*50 g Mehl*  
*50 g Stärkemehl*  
*100 ml Wasser oder Bier (Weizenbier)*  
*1 Prise Backpulver*  
*1 Ei*  
*große Salbeiblätter mit Stiel (ca. 15 Stück) Pflanzenöl zum Ausbacken*  
*Zubereitung:*  
*Das Ei mit dem Wasser oder Bier schaumig schlagen und nach und nach Mehl, Stärkemehl und Backpulver dazu geben und zu einem sämigen Teig rühren. Den Teig zirka 10 Minuten quellen lassen.*  
*Die gereinigten und getrockneten Salbeiblätter mit Mehl bestäuben, einzeln in den Teig tauchen und im erhitzten Öl für ca. 1-2 Minuten fritieren. Abtropfen lassen und nach Belieben etwas salzen.*  
*Das Fritieröl hat die richtige Hitze, sobald das Öl am Holz Bläschen wirft.*
- 1284 Salbei Berggarten** *breitblättriger, sehr stabiler und schöner Salbei* **4,50 €** pro **Stück**  
*Kompakt mit großen, breiten Blättern und nur wenigen Blüten. Im Frühjahr und nach der Blüte zurück schneiden. Die großen Blätter sind praktisch für Saltimbocca. Meiner meinung nach einer der dankbarsten Salbeiarten*
- 1302 Currykraut** *zum verfeinern von Salaten, Dips oder als Tee* **3,95 €** pro **Stück**  
*Der Currystrauch wird gerne als Kraut und als Heilpflanze für innere und äußere Anwendung eingesetzt. Vor allem bei Blutergüssen, Äderchen, Krampfadern, Lymphen, Pilzen, Bronchitis oder Prellungen sind Verbände mit Blütenessenzen schmerzlindernd und heilungsfördernd. Als Tee aufgebriht wirkt der Currystrauch abschwellend, entzündungshemmend und wundheilend. Die ätherischen Öle werden oft in der Aromatherapie verwendet, da sie beruhigend und aufbauend wirken. In der Küche wird der Currystrauch gerne als Gewürz eingesetzt. Vor allem in den asiatischen Gerichten findet er große Anwendung. Doch auch zum verfeinern von Salaten, Dips oder als Tee werden die getrockneten und gemahlene Blätter eingesetzt.*
- 1303 Zitronenverbene** **4,95 €** pro **Stück**  
*Der aus Südamerika stammende Strauch mit stark nach Zitrone duftendem Laub und Buddleia-ähnlichen Blüten ist eine*

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

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018  
ausgegeben am 26.04.2018

*attraktive Kübelpflanze. Er braucht eine helle Überwinterung zwischen -5 und +5°C. Zurück geschnitten kann man ihn allerdings auch dunkel überwintern. Häufiges Einkürzen der Triebe fördert einen kompakten und buschigen Wuchs. Der Boden sollte durchlässig, nährstoffreich und humos sein.*

*Die Blätter haben ein hervorragendes Zitronenaroma (ich kenne kein besseres) und können sehr gut für Tee's verwendet werden.*

*Lassen Sie ihre Phantasie freien Raum. Überall da wo sie sich Zitrone vorstellen können passt sie rein - sowohl frisch, als auch getrocknet.*

### 1309 Zitronenmelisse (Pflanze) halbschattiger Standort **3,50 € pro Stück**

*Im Frühjahr ist der Gehalt an ätherischen Ölen, Gerbstoffen, Bitterstoffen und Flavoniden am höchsten. Lockt Honig- und Wildbienen zum Nektartrinken. Die frischen, klein gehackten Blätter schmecken und Pesto, Kräuterbutter, grüner Soße, In Milchspeisen wie Eiscrème, in Sorbets und zum Garnieren und feinem Aromatisieren von Pfannen- und Grillgemüse. Außerdem kann man aus dem frischen Laub nerven- und magenstärkenden Tee's mit Zitronenaroma brauen. In Essig, Öl oder Alkohol eingelegt, kann man ihre Inhaltstoffe gut konservieren, das Trocknen verträgt sie dagegen nicht.*

### 1314 Tripmadam junge Triebspitzen f. Suppen und Salate **3,50 € pro Stück**

*exrtem pflegeleichte Sukkulente welche mit allen Verhältnissen zurecht kommt  
Hierzulande wird die Pflanze nur noch selten und dann in kleinen Mengen verwendet. Anders die Franzosen: Bei denen genießt Sedum reflexum noch immer besondere Wertschätzung. Verwendet werden die jungen Triebspitzen. Feingehackt ergänzen sie nicht nur Frühlingssuppen und -salate, sondern auch Remouladen und Kräuterquark. In Essig eingelegt sind sie eine säuerlich-erfrischende Beigabe. Gemeinsam mit Zitronenmelisse verwendet, hat Tripmadam Tradition zur Herstellung von Kräuteressig.*

### 1315 Zitronengras für Tee und Süßspeisen und..., sehr aromatisch **5,50 € pro Stück**

*Die zitronigen aromatischen Gräser kommen aus Asien und sind in ihrer Heimat zum Teil einjährig zum Teil mehrjährig.*

*Im Garten:*

*Zitronengräser benötigen einen durchlässigen aber humosen Boden und einen feuchten sonnigen Standort. Sie werden durch teilen vermehrt. Es ist wichtig immer einen Stiel stehen zu lassen, denn nur so können sich neue Gräser am alten Wurzelstock ausbilden. In unseren Breitengraden müssen die Gräser nicht unter plus 7 Grad Celsius frostfrei überwintern.*

*In der Küche:*

*Blätter werden als Tee aufgegossen, asiatischen Gerichten beigegeben. Sie dienen zum aromatisieren von Marmeladen und Süßspeisen. Zum Verzehr entfernt man die zwei äußeren Hüllen der frischen Stängel und quetscht den harten Teil etwas. Zitronengrasstängel werden zwar mitgekocht, aber nicht mitgegessen. Zitronengras lässt sich gut einfrieren und hält dann sein Aroma ca. 6 Monate.*

*Für die Gesundheit:*

*Zitronengras wirkt kühlend, erhöht aber gleichzeitig die Schweißbildung, löst Krämpfe und hilft bei Verdauungsstörungen. Es ist wirksam bei Pilz- und Bakterieninfektionen.*

*Vorsicht ist geboten, denn ein zu viel des Guten kann die selben Begleiterscheinungen wie bei Zitronenverbene hervorrufen*

### 1316 Argentinische Minzverbene für Bowlen, Sirup, Eistee, umwerfendes Aroma **5,95 € pro Stück**

*Ein intensiv nach Minze duftender Strauch aus Südamerika, dessen Blätter für Tees und Teemischungen verwendet wird. Hilft auch bei Magenverstimmung.*

*Als frostempfindliche Kübelpflanze kann sie ohne Blätter in einem dunklen Keller leicht überwintert werden.*

*Lippia polystacha*

### 1321 Weinraute Ein Blatt im Grappa bewirkt Wunder **4,95 € pro Stück**

*Weinraute als Duftpflanze*

*Aufgrund der ätherischen Öle findet die Weinraute in der Parfümindustrie Verwendung. Hält man das Laub gegen das Licht, erkennt man durchscheinende, nadelstichtartige Löcher - die mit ätherischem Öl gefüllten Drüsen. Weinraute, in Küche oder Speisekammer aufgehängt, soll Ameisen fernhalten.*


*[Bearbeiten]*


*Weinraute als Gewürzpflanze*


*Die Blätter der Weinraute finden in der Herstellung von Grappa und ähnlichen Schnäpsen Verwendung. Die Blätter der*

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>

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018  
ausgegeben am 26.04.2018

*Weinraute kann man als Charaktergewürz der antiken römischen Küche ansehen. Für ein überliefertes Rezept siehe Moretum (Kräuterkäse). Die Blätter haben einen intensiven Geschmack, weswegen man sparsam damit umgehen muss. Die Würze wird zu verschiedenen Fleischgerichten (Wild, Hammel), zu Eiern, Fisch und Streichkäse, Salat, Soße, Gebäck und Kräuterbutter empfohlen. In Äthiopien werden auch die Weinrautenfrüchte getrocknet und als Gewürz verwendet.*

*In der heutigen Pflanzenheilkunde findet die Weinraute keine Verwendung mehr. Die Pflanze ist phototoxisch, das heißt sie kann Hautreizungen bei gleichzeitiger Berührung und Sonneneinstrahlung hervorrufen (vergleiche Herkulesstaude). Sie sollte außerdem nicht von schwangeren Frauen verwendet werden, da sie zu Fehlgeburten führen kann.*

*Die Weinraute war jedoch sowohl im Altertum als auch im Mittelalter eine hoch geschätzte Heilpflanze. Sie sollte bei Augenleiden helfen, ebenso bei Ohrenschmerzen und bei Wurmbefall. Sie stand außerdem in dem Ruf, ein wirksames Gegenmittel gegen Gift zu sein. Ihren Ruf als hervorragendes Heilmittel erlangte die Raute im 17. Jahrhundert zur Zeit der großen Pestepidemien. Sie war in dem berühmten Essig der vier Räuber enthalten, mit dem sich vier französische Diebe eingerieben hatten, bevor sie in Toulouse die Häuser von Pestkranken ausraubten, ohne sich anzustecken. Dieser Essig enthielt auch Salbei, Thymian, Lavendel, Rosmarin und Knoblauch - die Wirkung beruhte daher wohl nicht auf dem starken Rautengeruch, wie man damals annahm, sondern auf der keimtötenden Wirkung der anderen Pflanzen.*

*Bekannt ist die Weinraute auch wegen ihrer abortiven Wirkung. In einigen Regionen Frankreichs trägt sie deshalb auch den Namen "herbe à la belle fille" -Kraut der schönen Mädchen. Angeblich mussten im Botanischen Garten von Paris vor Jahrzehnten die Rautenpflanzen mit einem Gitter umgeben werden, weil junge Mädchen die Bestände plünderten.*

### Weinraute im Aberglauben

*Als Universalheilmittel sagte man der Weinraute nach, gegen alle Gifte, gegen Geister und Teufel und vor dem Bösen Blick zu schützen. Damit sich die Pflanze gut entwickelte und heilkräftig sei, sollte der Samen unter Flüchen und Verwünschungen ausgestreut werden; Jungpflänzchen dagegen hatte man zu stehlen.*

*In Italien wehrte das einfache Volk mit Rautenzweigen den bösen Blick ab. Auch tauchte man sie in Weihwasser und besprengte damit Schlafzimmer, in denen böse Geister die Liebesbeziehungen eines Ehepaares gestört hatten. Der Weinraute schrieb man auch zu, dass sie helfe, die Keuschheit zu bewahren oder sie zu schützen.*

*Im Schweizer Simmental wurde Weinraute gemeinsam mit Birnbrot oder Hutzelbrot, Salz und Eichenkohlen in ein Tuch gepackt, alles in ein Loch in der Türschwelle gelegt und dieses Loch mit einem Rechenzahn verstopft. Mit dieser Abfütterung versöhnte man alle Geister und Hexen, die als Gewürm im Schwellenholz hausen mussten.*

### 1322 Hirschhornwegerich Junge Blätter zu Salaten und Wildkräutermischungen **2,95 € pro Stück**

*Biologie: Zweijährig, winterhart, Winterhärtezone Z6.*

*Standort: Sonnig bis halbsonnig, normale, durchlässige Gartenerde.*

*Blütezeit: Juni bis September. Für Blatternte sollten die Blüentriebe laufend entfernt werden.*

*Blütenfarbe: Unscheinbar.*

*Höhe: 20 cm.*

*Pflanzabstand: 25 cm, 16 Pflanzen /m<sup>2</sup>.*

*Bereits im 16. Jahrhundert wurde der Hirschhornwegerich erwähnt. Damals durfte er in keinem Hausgarten fehlen. Auch in englischen Aussaatkalendern dieser Zeit findet diese Wegerichart Erwähnung. Sonne oder Halbschatten. Viel Dünger erforderlich, am besten in Komposterde setzen. Der Wegerich wird 20 - 30 cm hoch, er bildet eine Blattrosette mit stark geschlitzten, schmalen Blättern. Diese können mehrmals geschnitten werden, vor allem die jungen Blätter sind schmackhaft, nach Blütenbildung weniger. Mehrere Aussaaten bis August sind möglich. Auch im Winter können die grünen Blätter geerntet werden, dann Ende September aussäen. Man empfiehlt, die etwa 20 - 30 cm hohen Rosetten mit Reisig abzudecken. Die Wurzeln sind winterhart, in rauen Gegenden empfiehlt sich eine leichte Abdeckung. Die kleinen Blätter eignen sich zum Dekorieren von pikanten Quarkgerichten, Suppen, Kartoffelsalaten und Speisen. Auch das Verpflanzen der Sämlinge ist möglich, Die wertvollen Inhaltsstoffe wie Carotinoide, Vitamine und Mineralstoffe dürften bekannt sein.*

*Mein heutiger Ernte-Rundgang im Garten, hat folgenden Salat als Ergebnis gebracht:*

*Salat von Hirschhornwegerich, Rucola und Rote Bete-Blätter mit gefüllten Kürbisblüten, Mini- Rote Bete und Tempura von Salbei, Goldmelisse und Chrysanthemen*

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>

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018  
ausgegeben am 26.04.2018

*Gefüllte Kürbisblüten  
pro Person 3 Kürbisblüten  
Ziegenweichkäse in Lake (vom Türken oder Lidl)  
1 El Pinienkerne  
1/2 Tl Sumach  
1 El feingeschnittener Koriander  
etwas Sahne*

*Die Stiele bzw Kelchblätter der Kürbisblüten einige Sekunden blanchieren.  
Die Pinienkerne ohne Fett rösten.  
Den Ziegenkäse mit etwas Sahne zu einer weichen Paste vermischen,  
Sumach und Koriander zugeben.  
Vorsichtig die Kürbisblüten öffnen und die Narben entfernen. Mit einem kleinen Löffel etwas von der Käsecreme in die Mitte der Blüte geben und die Blütenblätter vorsichtig darum herum schlagen- leicht in Form drücken. Bis zum Anrichten in den Kühlschrank geben.*

*Salat  
nach Belieben Hirschhornwegerich  
nach Belieben Ruccola  
5-7 kleine, junge Blätter von Rote Bete  
3-5 Mini-Rote Bete-Hälften  
3 Salbeiblätter  
3 Goldmelissenblätter  
3 Ess-Chrysanthenblätter  
WeizenmehlÖl zum Frittieren  
Kräutersalz  
Himbeeressig  
Guter Balsamico*

*Die Salate waschen und trocknen, die Rote Bete kurz blanchieren.*

*Das Mehl in kaltem Wasser anrühren und quellen lassen.  
Die trockenen Kräuter-Blätter in den Mehleig tauchen, abtropfen lassen und im Öl goldgelb fritieren. Mit Kräutersalz bestreuen.*

*Die Salate nach Belieben auf Teller anrichten, die Rote Bete halbieren und dazu geben.  
Die Tempura und die Kürbisblüten anlegen.*

*Mit Balsamico und Himbeeressig beträufeln nochmals mit Fleu de Sel bestreuen.*

### 1324 Griechischer Bergtee

Sideritis syriaca

4,95 € pro Stück

*Der sehr begehrte, milde Tee hat ein leichtes Zimtaroma und enthält antibiotische Wirkstoffe. Er ist bei allen Erkältungen, insbesondere bei Halsschmerzen sehr zu empfehlen. Ein mächtiges Heilkraut, das bereits die alten Kreter verwendeten. Die traditionelle Zubereitung verlangt ein 10-minütiges Kochen der Blätter.  
Die Trockenheit liebenden Pflanzen brauchen eine vollsonnige und heiße Lage und mit Geröll durchsetzten Boden. Deshalb sind sie ideal für Steingärten und Trockenmauern. Der Boden sollte kiesig, mager, kalkhaltig und nicht zu nährstoffreich sein. Besonders wichtig ist Schutz vor Winternässe. Dann ist die Frosthärte auch in unseren Breiten recht gut. Inzwischen hat auch die moderne Wissenschaft die heilende Wirkung des Griechischen Bergtees nachgewiesen. Durch seine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung kann der Griechische Bergtee manche Erkältung und Entzündung der oberen Atemwege wirksam bekämpfen und das Immunsystem stärken.  
Wie beruhigend, ein solches Kraut bei der Hand zu haben. Doch vielleicht machen Sie es ja wie die Griechen und warten erst gar nicht, bis die Erkältung zugeschlagen hat, sondern trinken immer mal ein Tässchen. Quasi zur Vorbeugung. Der aromatische Tee hat eine leichte Bitternote und ein Aroma, das an Zimt denken lässt.*

*Griechischer Bergtee ist eine wild wachsende Salbeiart mit weißfilzigen Blättern und zählt zu den Lippenblütlern.*



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>

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018  
ausgegeben am 26.04.2018

*In der Antike war die Pflanze in Griechenland unter dem Namen "Sideritis von Dioskuros" bekannt. Man nahm damals an, daß sie eine Heilwirkung für mit eisernen Waffen oder Metallen zugefügte Verletzungen besitzt. Eine Studie von Dr. Fotiou, Athen 1962, zeigte, daß die heilenden Eigenschaften der Pflanze auf die Substanzgruppe der Flavone zurückzuführen sind. Daher ihre Wirkung bei Erkrankungen der Kapillaren und des Herzens. Bergtee mit Honig und Zimt wirkt entzündungshemmend, schleimlösend und gegen Erkältung.*

*Inhaltsstoffe (im Kraut der Pflanze):*

- ätherische Öle (z.B. wohlriechende Monoterpene: z.B. alpha + beta -Pinen))
- Bitterstoffe mit Diterpenstruktur
- Pseudo-Gerbstoffe mit Triterpenstruktur
- Farbstoffen (Flavonoide)
- antibiotisch wirkende Substanzen

*Auf Vorbestellung können wir Ihnen auch den Tee liefern.*

**1325 Pilzkraut (Pflanze) mit delikaten, zarten Pilzaroma 4,95 € pro Stück**

*Ernten Sie knackige, dicke, succulente, glänzende Blätter mit einem delikaten, zarten Pilzaroma! Sehr nährstoffreich. Das Pilzaroma wird bei kurzem Mitgaren verstärkt, sodass es sinnvoll ist, es erst am Ende des Kochvorganges mitziehen zu lassen. Frische Blätter sind lecker in Salaten und auf Sandwiches.*

*Rungia wird in seiner Heimat, dem Hochland von Papua-Neu-Guinea, in Feldern angebaut, meistens zwischen Süßkartoffelbeeten. Für die Einheimischen ist es eine wichtige Proteinquelle und eine der wertvollsten und bekanntesten Gemüsepflanzen.*

*Die Pflanzen können wirklich das ganze Jahr über beerntet werden wie eine Art Spinat oder um Speisen ein zartes Pilzaroma zu verleihen.*

### KULTUR

*Das Pilzkraut verträgt die meisten Böden, aber richtig wohl fühlt es sich in einem guten humosen, feuchten Boden. Es verträgt auch erstaunlich viel Schatten, und wächst selbst dann noch ganz beträchtlich, vorausgesetzt es ist warm genug.*

*Bei ca. 10°C stellt sich das Wachstum ein, und bei Temperaturen nahe dem Gefrierpunkt verliert es die Blätter, kann aber auch nach leichten Frösten aus dem kräftigen Wurzelstock wieder austreiben. Im Winter ist es ideal auf dem Küchen-Fensterbrett aufgehoben. Aber falls Sie doch mal ein Platzproblem im Winter haben mit Ihren grünen Freunden (.. und wer hat die nicht!) - dann können kräftige Pflanzen durchaus ein paar Wochen oder Monate im Keller ohne Licht verbringen. Man kann das Pilzkraut in der frostfreien Zeit auch draußen wachsen lassen, und dann im Herbst ausgraben und reinnehmen.*

### ERNTEN

*Wichtig ist es, immer ca. 5-10 cm lange Triebspitzen zu ernten, dann wächst die Pflanze schön buschig nach. Sollte das einmal nicht möglich sein, ist ein gelegentlicher tiefer Rückschnitt auf ca. 5 cm über dem Boden sehr zu empfehlen, weil dann natürlich gleich wieder frische, besonders zarte, junge Triebe innerhalb weniger Tage für eine Ernte zur Verfügung stehen.*

*Pilzkraut hat ein großes Potenzial als kommerzielle Kultur im geheizten Gewächshaus, denn die Blätter wachsen rasch nach, und sie halten sich sehr gut über längere Zeit frisch.*

### VERWENDUNG IN DER KÜCHE

*Blätter: Roh im Salat und als Garnierung, gekocht als Spinat, oder in Suppen und Wok-Gerichten. Stängel: Sind auch lecker, schmecken wie Borretsch und sind am*

*besten roh zu verwenden. Die Blätter sind zartfleischig, glänzend, und dabei immer knackig. Das macht sie auch so interessant als essbare Garnierung oder als*

*Salatbestandteil, der immer klar zu sehen und zu erkennen ist, bei dem man nicht erst rätseln muss!*

### VERMEHRUNG


*Die Pflanzen können leicht durch Stecklinge, oder noch einfacher durch Teilung der robusten Wurzelstöcke vermehrt werden.*


### INHALTSSTOFFE


*Pilzkrautblätter enthalten außergewöhnlich viel Chlorophyll und sind daher besonders gut zur Blutreinigung und Blutbildung geeignet. Sie sind reich an Eisen, Kalzium (272 Gramm/100g), Beta-Carotin und Vitamin C. Pilzkraut enthält ca. 3% Eiweiß, das ist mehr Eiweiß, als Pilze enthalten, und nur 33 Kalorien pro 100 Gramm.*

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>

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018

ausgegeben am 26.04.2018

### AUSSEHEN

Ein Akanthusgewächs, das üppig und überhängend wächst. In der Sonne bleiben die Blätter etwas kleiner als im Schatten. Schöne violett-blaue Blüten erscheinen, wie so oft bei tropischen Pflanzen, in der sogenannten Kurztagsperiode, - das ist die Zeit, in der die Tage kürzer sind als die Nächte.

### 1326 Eiskraut (Eisblume) Salatbeigabe oder Spinat **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 unverwüstbare, 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 kriegt man das hin, dass die Pflanzen immer schön zarte Blätter tragen? Erstmal sind im Frühjahr und Herbst 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

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>

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018  
ausgegeben am 26.04.2018

*Verwendung im nördlichen Europa als Würzkräuter belegt. Diese Pflanze war bis zu unserer Wiedereinführung in Deutschland so gut wie unbekannt. Ein tatsächlich vergessenes, heimisches Würzkräuter! 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)*

### 1331 Quendel Echter wilder Thymian mit vollem Aroma **3,95 € pro Pflanze**

*Die heimische, mattenbildende Form der bekannten Küchen- und Heilpflanze. Für eher kalkarme Standorte, auch für frischen Boden geeignet.*

*In sonnenreichen, warmen Sommern kann durchaus zweimal geerntet werden. Wie schön ist es da, dass getrockneter Thymian sein Aroma bewahrt und uns im Winter als Küchenkraut, Heilkraut, Räucherkraut oder Kräuterkissen eine Erinnerung an den vergangenen Sommer erhält und die Vorfremde auf den kommenden weckt. Aber keine Angst: Frischernte ist bei Thymian immer möglich.*

*Thymus pulegioides*

### 1340 Aprikosenmelisse filigrane Melisse mit umwerfend minzigen Duft **4,95 € pro Stück**

*Diese Staude eignet sich am besten für Pflanzkübel*

*Besonders zu Empfehlen ist die Agastache aurantiaca 'Apricot Sprite' als Kübelpflanze für die Terrasse und den Balkon. Diese herrliche Sommerblume ist ein unermüdlicher Dauerblüher in einer bezaubernden Blütenfarbe. Man sollte diese Stauden immer in Gruppen von 3 bis maximal 5 Einzelpflanzen zusammensetzen, so kommt ihre Wirkung am besten zur Geltung. Für die Überwinterung der Stauden ist ein heller Standort mit Temperaturen zwischen 12 und 15 °C ideal.*

*Steckbrief der Agastache Aurantiaca 'Apricot Sprite'*

*Blüte: Juni - September*

*Farbe: Aprikosenfarben*

*Ausdauer: mehrjährige Staude*

*Wuchshöhe: 25 bis 60 cm*

*Winterhart: sehr bedingt, nur frostfrei*

*Freiland ab: Anfang Mai*

*Verwendung: Beet / Kübelpflanze*

*Standort: Vollsonnig, nicht zu nass*

*Vermehrung: Teilen der Rhizome*

### 1341 Mandarinenmelisse Melissa officinalis ssp. altissima **3,50 € pro Stück**

*Melissa officinalis ssp. altissima*


*Wussten sie schon?*


*Der Melisse wird die Fähigkeit nachgesagt, Melancholie aufzuheben. Aus diesem Grund ist sie ein wichtiges Kraut in der Aromatherapie gegen Depressionen.*




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

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018

ausgegeben am 26.04.2018

*Migränepatienten berichten von einer Verbesserung ihres Zustandes, wenn sie regelmäßig Melissentee trinken. Unbestritten ist, dass allein der Geruch des Krautes einen aufhellenden und belebenden Effekt hat, ohne dass diese Belegung zu unangenehmer Aufgeregtheit oder Herzklopfen führt.*

*Die Mandarinen-Melisse ist eine mehrjährige Staude. Sie liebt sonnige bis halbschattige Standorte und einen frischen Boden. Sie wird 40 - 90 cm hoch und blüht von Juli - Sept. Ihre Erntezeit ist von April - Okt. Bevorzugt frische Böden, die nicht austrocknen sollten*

*Wirkung: nervenberuhigend und schlaffördernd Verwendung Blätter: Salate, Soßen, Tee , Bienenweide*

### 1348 Riesen Schnittknoblauch *Allium tuberosum "Monstrosum"* **3,95 € pro Stück**

*Stabile, unproblematische Pflanzen mit schönen langen und dicken Stängel, frosthart, mehrjährig, kaum Mundgeruch nach Genuss. Vermehrt sich selbstständig. Frisch aufs Brot, in Kräuterbutter oder in der Frühlingssuppe spendet er Würze und Vitalstoffe.*

*Eine nach Mandarine duftende Sorte mit wenig Menthol, die sich gut für Kindertees eignet.*

*Mehrjährig, pflegeleicht und winterhart. Sie bevorzugt einen sonnigen Standort. Für cocktails oder dekorieren von Desserts, Kuchen, Torten*

### 1349 Zimmerknoblauch *wunderschöne Blüten in Dolden* **4,50 € pro Stück**

*Die Blätter lassen sich wie Schnittlauch und die Knollen wie Knoblauch nutzen. kaum Mundgeruch. Wirkt auch gegen Wühlmäuse.*

*Weitere Namen: Knoblauch-Kapillie, Knoblauchlilie, Liebesblume, Südseeknoblauch, Wühlmaus-Schreck, Maulwurfs-Schreck Das Knoblauchgras stammt aus Südafrika, hat weiß-grün gestreifte Blätter, wunderschöne Blüten in Dolden (ähnlich dem Schnittknoblauch), einen feinen Knoblauchgeschmack und -geruch (ohne Geruchsbelästigung, daher die Bezeichnung "Liebesblume") und es soll zudem auch noch wirksam gegen Wühlmäuse und Maulwürfe sein.*

*Im Sommer wächst und gedeiht der Knoblauch-Ersatz am besten an einem sonnigen bis halbschattigen Platz.*

*Die Pflanze kann daher im Sommer auch im Garten ausgepflanzt werden.*

*Da die Pflanze allerdings bei uns nicht winterhart ist, sollte sie im Winter bei 5 - 22° an einem hellen Ort überwintern.*

*Sie kann auch ganzjährig als Zimmerpflanze gehalten werden und soll in milden gegenden mit etwas Winterschutz winterhart sein.*

*Nutzung: Blätter und Blüten*

*Blüten*

*Die Blüten sowie die Blätter sind wegen ihres Knoblaucharomas sehr beliebt.*

*Ähnlich wie der Knoblauch ist der Zimmerknoblauch sehr gesund und sorgt*

*vor allem für einen würzigen Pfiff in Fleisch- und Nudelgerichten, in Soßen,*

*Salaten oder Quark.*

*Ganzes Kraut*

*Die Blätter, Blüten und die Wurzel der Pflanze riechen intensiv nach Knoblauch.*

*Dieser Geruch soll Plagegeister wie Mücken und Fliegen fern halten.*

*Im Garten eingepflanzt soll er sogar Wühlmäuse fern halten.*

*Verwendung:*

*Die Blätter kleingeschnitten wie bei Schnittlauch zum Würzen verwenden.*

*Besonders beliebt ist der Zimmerknoblauch vor allem, da er beim Verzehr keinen Knoblauchatem hervorruft. Die essbaren*

*Blüten eignen sich auch zur Dekoration.*

*Pflanzenhöhe: ca. 40 cm bis 50 cm*

*Blütenfarbe: rosa-violett*

*Blütezeit: Juni bis Oktober*

*Standort: sonnig bis halbschattig*

*Bodenart: gut durchlässig, nährstoffreich, regelmässig aber mässig gießen, sonst faulen die Wurzeln*

*Verwendung: Gewürzpflanze (Kraut und Blüten für Salate, Kräuterquark und -butter, Gemüse und Soßen, Fleisch und Fisch), Heilpflanze, Kübelpflanze, Zierpflanze, Blattschmuckpflanze*

*Eigenschaften: mehrjährig, nicht winterhart, Überwinterung im Zimmer oder bei 5 °C bis 10*


*Lässt man die Pflanze eintrocknen, können die Blätter nicht mehr geerntet werden, aber sie treiben nach dem ersten Gießen wieder aus.*


*Naturheilkunde: wirkt fiebersenkend*


### 1353 Ausdauernder Berglauch *robuste Wildlauchart, winterhart* **3,95 € 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>

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018

ausgegeben am 26.04.2018

*Eine hübsche Wildlauchart mit auffälligen rosa Blütenständen. Sehr trockenresistent und absolut winterhart, so dass sich die Pflanze wunderbar auch in Schalen und Trögen halten lässt. Ansonsten am besten im sonnig trockenen Beet oder im Steingarten. Übrigens: Blüten wie auch Blätter dieses Lauches dürfen bedenkenlos verzehrt werden!*

*Allium senescens ssp. senescens*

**1355 Waldmeister** **3,95 € pro Stück**

**1356 Turiner Waldmeister** *Asperula taurina* **4,50 € pro Stück**

*Eine pflegeleichte und robuste Pflanze, die auch im Umfeld von Gehölzen bestens gedeiht. Mit Waldmeister-Duft: Für Bowlen und Drinks! Aber auch einfach schön anzuschauen.*

*Der Turiner Meister wird gut doppelt so hoch wie der heimische Waldmeister und ist in allen Teilen größer und dekorativer.*

*Verwendet man die Pflanze in höheren Stückzahlen schließt sich der Bestand nach wenigen Jahren zu einem dichten, beinahe kniehohen "Teppich", der so schnell kein Unkraut mehr aufkommen lässt.*

**1357 Olivenkraut** *mehrfährig* **4,95 € pro Stück**

*Verwendung:*

*Kräuter-Öl-Mischungen. Mediterrane Nudelgerichte. Salatmarinaden für Blattsalate, Fisch- und Fleischgerichte und zu Tomaten.*

*Die zypressenähnlichen Sträucher aus dem Mittelmeergebiet sind bildschön in Steingärten. Standort wie beim Grauen Heiligenkraut: trocken, sonnig, Vermeiden von Staunässe.*

*Tip: Aufgrund seines hohen Harzanteils, der auch für das Aroma verantwortlich ist, eignet sich das Kraut sehr gut zum Räuchern (Grillfeuer).*

**1359 Hexenfinger (Hottentottenfeige)** *essbare Mittagsblume* **4,50 € pro Stück**

*An dieser Pflanze bilden sich auch süßsauer schmeckende Früchte, die optisch einer Feige gleichen und zu Marmelade verarbeitet werden können. Zudem wird dem Blattsaft des Hexenfingers auch eine heilsame Wirkung bei Ohren- und Zahnschmerzen zugeschrieben.*

*Eine sukkulente Pflanze aus der Familie der Mittagsblumengewächse, die auch mit wenig Wasser so wüchsig ist, dass sie in einigen Mittelmeerküstenregionen zur Plage geworden ist. Die dreieckigen fleischigen Blätter - das sind wohl die Hexenfinger - sind saftig und können gekocht als exotisches Gemüse oder noch besser eingelegt in Essig, da schmecken sie milder, verzehrt werden. Die aus Südafrika eingeschleppte Pflanze hat sich in annähernd frostfreien Gebieten des Mittelmeers stark verbreitet. Auch die neutral schmeckenden Früchte sind essbar. Rosa Blüten.*

*Synonyme:*

*Hottentottenfeige, Griffe de Sorciere*

*Lichtbedingungen:*

*Diese Pflanzen vertragen nur keinen Vollschatten.*

*Gieß- und Erdbedingungen:*

*Gartenpflanzung: Normal feuchter Standort; ein ausreichender Wasserabzug (Drainage) sollte vorhanden sein, um Vernässen zu vermeiden - Pflanzung im Topf: Gleichmäßig leicht feucht halten, auf keinen Fall zu naß*

*Inhaltsstoffe: Tannine, Zitronen- und Apfelsäure denen eine regenerative, adstringierende und antibakterielle Wirkung zugeschrieben wird.*

*Carpobrotus edulis*

**1360 Orangengras** *Acorus gramineus Sol* **4,95 € pro Stück**

*Herrlicher Orangenduft*

*Das nach Apfelsine und Anis duftende Orangengras wird in der Thaiküche zum Mitkochen im GemüseWok genommen. Sie sollten nach dem Kochen entfernt werden, da sie oft zu hart zum Mitessen sind. Am temperierten Fenster im Winter grün und problemlos zu kultivieren. Sonst am feuchten Teichrand ausgepflanzt, Orangengras ist winterhart. Heißt auch Lakritzkalamus.*

*Höhe 40 cm,*

*Winterhärtezone: 7, im Allgäu mit Stroh-oder Vliesschutz winterhart*

*Blütezeit: Juli*

*mehrfährig, sonnig bis halbschattig, feucht bis naß, Schachzehrer*

*Duft; Küche; Medizin; Tee;*

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>

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018  
ausgegeben am 26.04.2018

Verwendete Teile: frische Blätter zum Gemüse

Pflanzabstand: 30 cm, 10 Pflanzen/m<sup>2</sup>

Wissenswertes:

Schnecken sind kein Problem.

### 1363 Meerzwiebel (Heilzwiebel) *Ornithogalum caudatum* 6,95 € 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

Operationsnarben

Alte Wunden

Falscher Milchstern *Ornithogalum longibracteatum* (*Ornithogalum caudatum*)

### 1364 Mönchspfeffer winterhart, Samen zum Würzen 5,50 € pro Stück

Schon im Mittelalter war der Mönchspfeffer hochgeschätzt und in den Klöstern wurde er hochdosiert als Würzmittel serviert, um die Libido der Mönche und Nonnen zu dämpfen.

Heutzutage wird der Mönchspfeffer vor allem gegen Frauenbeschwerden eingesetzt. Der Mönchspfeffer wird heute in der Naturheilkunde vor allem beim prämenstruellen Syndrom, bei Zyklusstörungen und unerfülltem Kinderwunsch eingesetzt.

Die fleischigen, roten schwarzen Früchte wurden als Gewürz und Aphrodisiakum verwendet. In den Klostergärten des Mittelalters wuchsen neben Gewürz- und Heilpflanzen auch Pflanzenarten, die der Abkehr von weltlicher Liebe dienten. Die Mönche konnten die scharf schmeckenden Samen als Gewürz für ihre Speisen nehmen und hatten einen willkommenen Nebeneffekt. Im Mittelalter wurde der Mönchspfeffer zum Symbol des enthaltenen Mönchslebens. Franz von Sales


(1567–1622) erwähnt die Anwendung von *Agnus Castus* (Mönchspfeffer) in seinem Büchlein *Philothea* im 13. Kapitel


(*Ratschläge zur Bewahrung der Keuschheit*): Wer sich auf das Kraut *Agnus castus* bettet, wird selbst keusch und schamhaft.


So wird auch dein Herz von jeder Makel und böser Lust gereinigt, wenn es im Heiland ruht, dem wahrhaft reinen und makellosen Lamm. Der pflanzenkundige Matthiolus schreibt 1626 in seinem *Kreuterbuch*: Er nimmt die Begierde zum Venushandel und solches tut nicht allein der Samen, sondern auch die Blätter und Blumen, nicht aber nur so man sie esset, sondern auch wenn man sie im Bett verstreut.

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

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018  
ausgegeben am 26.04.2018

Da Mönchspfeffer auf die Sexualhormone wirkt, soll das Produkt nicht während der Pubertät oder Schwangerschaft eingesetzt werden. Auch in der Stillphase soll Mönchspfeffer nicht eingenommen werden, da er die Milchproduktion senken könnte. Junge Mädchen, schwangere und stillende Frauen sollten keinen Mönchspfefferextrakt einnehmen. Frauen mit Krankheiten, deren Verlauf von Geschlechtshormonen beeinflusst werden kann, wie Brustkrebs und Tumoren der Hirnanhangdrüse, dürfen Mönchspfefferextrakt nicht einnehmen.

Heutzutage wird der Mönchspfeffer aber vor allem gegen Frauenbeschwerden eingesetzt.

Wechseljahre,  
Prämenstruelles Syndrom (PMS),  
Östrogen-Dominanz,  
Hyperprolaktinämie,  
Blutungsstörungen,  
Mastodynie,  
Schmerzen während der Periode,  
Zyklusunregelmäßigkeiten,  
Übererregbarkeit,  
Hodenentzündung,  
Prostataentzündung,

### 1370 Estragon mexikanisch Excellenter Tee m. Waldmeisteraroma, mehrjährig pro Pflanze

einer meiner Lieblingkräuter, mit Anis-Waldmeisteraroma, bestens für Tee, Fleisch-, Eier- Fischgerichte oder Sommerbowlen nicht winterhart, trotzdem der Name Winterestragon - komisch..

Verwenden kann man Winter-Estragon wie Estragon (vergl. *Artemisia dracunculus*). Eventuell muss wegen des noch intensiveren Geschmacks die individuelle Dosis angepasst werden. Versuchen Sie den Winter-Estragon in einer Fischsuppe. Den Liebhabern der Cajun-Küche oder der mexikanischen Küche steht zudem mit *Tagetes lucida* ein authentisches Würzkräut für mole verde oder Hähnchen- und Fischgerichte zur Verfügung. Traditionell ist die Verwendung in südamerikanischen Kakaotränken. Verwendet werden die Blätter. Langes Erhitzen schadet dem Aroma. Das Kraut mit den länglichen Blättern und dem starken Aroma ergibt einen anisduftenden Tee und aromatisiert Sommerbowlen. Getrocknet ist es eine gute Beigabe zu Potpourris. Die spät im Jahr erscheinenden Blüten lassen sich auch gut für Trockensträuße verwenden. Winter-Estragon ist am besten im Kübel aufgehoben und sollte frostfrei überwintert werden. Die ansonsten anspruchslose Pflanze ist mit normalen, nicht zu nährstoffreichen Böden zufrieden. Heißt auch Winterestragon

*Tagetes lucida*

### 1400 Majoran (Topfpflanze) Origanum majorana **2,95 € pro Stück**

Majoran ist eine einjährige Pflanze aus der Familie der Lippenblüter.

Vielseitig verwendet in Fleischgerichten, Tomatensaucen, Eintöpfe, Leber, Leberknödel, Hülsenfrüchte, Kartoffelsuppe, Pizza, Schweineschmalz, klassisch bei der Wurstherstellung.  
Macht fette, schwere Speisen bekömmlicher.

Majoran gedeiht am besten auf leichten bis mittleren, warmen Böden mit hohem Humusgehalt und in vollsonnigen Lagen. Auf Lehmböden geht der Majoran in nassen Sommern meist zugrunde. An schattigen Stellen angebaut, lässt die Würzkraft sehr zu wünschen übrig.

Majoran ist sehr frostempfindlich und darf darum nicht vor dem 20. Mai gepflanzt werden. Die selbst gezogenen Pflanzen muss man vor dem Auspflanzen gut abhärten. Das Frühbeet ist jeden Tag reichlich zu lüften. Auch nachts bleibt es offen, wenn keine Nachtfroste zu befürchten sind.


Beim Pflanzen darf der Majoran nicht tiefer in die Erde gelangen, als er vorher gestanden hat. Pro Pflanzstelle nimmt man zwei bis vier Pflanzen zusammen. Der Reihenabstand muss 20 cm betragen. In der Reihe genügen 15 cm.


### 1401 Majoran winterhart **5,95 € pro Stück**


Die Majoran-Freunde unter Ihnen wird es freuen: Wir können Ihnen jetzt ganz neu eine winterharte Form Ihres Lieblingskrautes anbieten. Der Sizilianische Majoran, eine Hybridform aus dem 'echten', leider bei uns nicht winterharten Majoran und Oregano

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>

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018

ausgegeben am 26.04.2018

*liegt im Geschmack viel näher an Majoran als an Oregano. Das würzige Kraut mit dem mild-aromatischen Geschmack eignet sich deshalb sehr gut für Gerichte, die traditionell mit dem einjährigen Majoran zubereitet werden.*

*Mit Majoran würzt man traditionell eher nördlich-deftige Gerichte wie geschmortes Fleisch, Hackfleisch, Kartoffelgerichte, Schmalz, Leberknödel und -pasteten oder Füllungen. Sehr empfehlenswert ist Majoran im ungarischen Kesselgulasch oder in Ochenschwanzfüllungen für Maultaschen. Wer Kartoffelsuppe mag, sollte unbedingt eine deftige Variante mit kross gebratenem Schinkenspeck und viel Majoran ausprobieren. Ein sahniges Gratin aus Kartoffeln und Äpfeln, mit Majoran und frischem rotem Chili gewürzt, ist eine moderne Abwandlung des klassischen Gerichtes Himmel und Erde. Eine interessante Idee ist Majoran in einer sahnigen Sauce zu Zanderfilet.*

*Der winterharte Sizilianische Majoran ist robust und wüchsig. Er braucht einen sonnigen Standort, um sein Aroma voll auszubilden.*

*Origanum x majoricum - Sizilianischer Oregano*

- 1402 Majoran wild (Dost)** robuste und aromatische Auslese **3,50 € pro Stück**  
*Bei der "Kulturform" handelt es sich um eine robuste und aromatische Auslese aus Origanum vulgare. Die Triebspitzen und jungen Blätter lassen sich bestens in der Küche, aber auch als Teekraut verwenden.*
- 1403 Oreganum Kräutertopf** **2,95 € pro Stück**
- 1409 Schnittsellerie** Blätter mit Selleriearoma **3,50 € pro Stück**  
*In der knollenselleriearmen Zeit eine gute Alternative, um Frisch zu würzen. Die Blätter (petersilienähnlich) werden verwendet.*
- 1410 Borretsch mehrjährig (Staude)** **4,95 € pro Stück**  
*Die hübschen, blauen Blüten dieses ausdauernden (nicht einjährigen) Borretsch sind ein Augen- und Gaumenschmaus, und außerdem eine beliebte Bienenweide. Die mineralstoffreichen (rauen) Blätter schmecken zart nach Gurke. Gleichermaßen im Nutz- und Ziergarten einsetzbar.*  
*Der aus dem Mittelmeerraum stammende Stauden-Borretsch ist, wie der Arname "pygmaea" andeutet, in allen Teilen zierlicher als das einjährige Kraut, was für Besitzer kleiner Gärten durchaus ein Vorzug ist. Er mag es warm, durchlässig und nährstoffarm, wobei der Standort nicht zu trocken sein darf. Lichter Schatten wird bevorzugt. An zusagenden Standorten breitet sich die Pflanze durch Selbstausaat aus. Sehr schön auf kiesigen Flächen, im absonnigen Steingarten oder in naturnahen Staudenrabatten zu verwenden. Durch die lange Blütezeit und die hellblaue Blüte eine "kleine", aber effektvolle Bereicherung im Beet. Die Kultivierung in Pflanzgefäßen ist ebenso möglich.*  
*Als Würzkraut verwendet man die frischen, jungen Blätter vorzugsweise ungekocht. Sie riechen und schmecken wie Gurken. Sie eignen sich - ähnlich wie die des allseits bekannten einjährigen Borretsch - vor allem als Zutat für Kartoffel- und Gurkensalate sowie zum Würzen von kalten Saucen und Mayonnaisen. Die berühmte Frankfurter Grüne Sauce ist ein klassisches Beispiel dafür. Man kann mit jungen Borretschblättern, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Essig und Öl auch einen Salat zubereiten. Die Blüten geben eine vorzügliche Dekoration ab oder aromatisieren Kräuteressig.*
- 1411 Borretsch einjährig (Pflanze)** Blätter und Blüten für Salat **2,95 € pro Stück**  
*Wird auch Gurkenkraut genannt weil der Geschmack an Gurken erinnert und ist so zu verwenden. Blätter und Blüten für Salat, ect. Sehr schöne Hummelweide und Zierpflanze. Sonniger Standort, auf feuchten Wiesen und an Bachufern wild.*  
*Als Heilpflanze ist der Boretsch seit altersher sehr beliebt. Traditionell wird er gegen Herzschwäche und Melancholie verwendet.*  
*Doch auch für die Verdauungsorgane und den Stoffwechsel kann er gute Dienste leisten.*  
*Äusserlich angewandt hilft er gegen schlecht heilende Wunden, Eiterbeulen und Ausschläge.*


*Nicht nur die Blätter finden Verwendung, auch die Blüten kommen für verschiedene Anwendungen in Frage. Beispielsweise können die Blüten kandiert werden und Süßspeisen wie Kuchen Muffins, Grießbrei, Konfitüren garnieren. Die Blüten kommen mitunter auch als Dekoration in Wildkräutersalaten oder Wildkräutersuppen vor.*


*Borretsch wird sehr häufig als Beigabe zu Gurkensalaten verwendet. Es verleiht dem Salat noch eine angenehme Frische und einen intensiveren Gurkengeschmack. Häufig wird Borretsch in Verbindung mit Dill angerichtet, welches eine ideale Ergänzung ist. Frische Borretschblätter können auch für Quark- oder Frischkäsezubereitungen verwendet werden. Gekocht bringt das Kraut jedoch nicht viel, da es sämtliche Aroma- und Wirkstoffe verliert. Für die Verfeinerung von Saucen sollten die Borretschblätter erst dann verwendet werden, wenn die Sauce nicht mehr köchelt und etwas abgekühlt ist. Es ist bekannt, dass die Pflanze höhere Anteile an Pyrrolizidinalkaloiden enthalten kann. Diese Alkaloide haben*




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>

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018  
ausgegeben am 26.04.2018

*möglicherweise bei langfristigen oder hohem und häufigen Konsum leberschädigende Effekte. Von öffentlicher Seite (u.a. Bundesamt für Risikobewertung) wird daher empfohlen, nur geringe Menge an Borretsch zu verzehren. Gleichwohl möchten wir auch darauf hinweisen, dass noch akuter Forschungsbedarf in Hinblick auf die Bioverfügbarkeit von Pyrrolizidinalkaloiden gibt. Auch kann noch nicht abschließend geklärt werden, welche einzelnen Stoffe aus der Gruppe der Pyrrolizidinalkaloide tatsächlich eine Gefährdung darstellen.*

*Nicht in hohen Mengen konsumieren.*

- |      |                                |   |                             |
|------|--------------------------------|---|-----------------------------|
| 1412 | <b>Aloe Vera "Vito"</b>        | Zum Top-Preis Kreuzung: Aloe verux x Abaroa | <del>4,95 €</del> pro Stück |
| 1420 | <b>Vogelmiere</b>              | hoher Vitamin C-Träger                      | 2,95 € pro Pflanze          |
| 1422 | <b>Koriander vietnamesisch</b> | mehrfährig, robuster als Blattkoriander     | 4,95 € pro Pflanze          |

*Besonders schön als Blumenampel, auch als Zimmerpflanze, mehrjährig, aber nicht frosthart*

*Der vietnamesische Koriander ist eines jener zahllosen Kräuter, die der vietnamesischen Küche ihr spezielles Gepräge geben. Außer in Vietnam wird er auch in Malaysia zum Würzen genutzt; er ist besonders für die Küche Singapores typisch. In Vietnam, vor allem im Süden, sind frische Kräuter eine conditio sine qua non. Eine typische südvietnamesische Nudelsuppe (pho [ph?]) basiert auf einer selbstgemachten Brühe (meist vom Huhn, Schwein oder Fisch, oft auch in Kombination) mit vielen weiteren Zutaten, z.B. kleinen Fleischstücken, rohem oder gekochtem Gemüse, Fischbällchen, gehackten Frühlingszwiebeln und knusprig braungebratenen Knoblauchscheiben. Man serviert sie mit vielen weiteren Würzen wie Limettenspalten, Senf, der Fischsauce nuoc mam [nu?c m?m], frischem roten Chili und eine wahren Berg an grünen Blättern, die man mit den Stäbchen in die Suppe eintaucht und zusammen mit den Nudeln verzehrt. Auch die schnell gebratenen Fleisch- und Gemüsegerichte (stir fries) kommen stets mit einer großzügigen Grüngarnitur auf den Tisch, und dasselbe gilt für die schmackhaften vietnamesischen Sandwiches (baguette), einem französisch kolonialen Erbe. Da die vietnamesische Küche bei weitem nicht so stark gewürzt wie etwa die thailändische ist, spielen die Kräuter hier die Rolle eines ganz wesentlichen und unverzichtbaren Geschmacksträgers.*

*Das zu diesem Zweck bei weitem beliebteste Kraut ist der Koriander, dessen ubiquitäre Verbreitung in Vietnam viele Touristen frustriert; an zweiter Stelle rangieren der lange Koriander und der vietnamesische Koriander, während Minzen, die Chamäleonpflanze, Perilla und Basilikum seltener zum Einsatz kommen. Ein sehr spezielles Würzkraut, das vor allem zu Fischspeisen serviert wird, ist die Reisfeldpflanze. Im Süden Vietnams werden Kräuter in viel größeren Mengen als im Norden verwendet (über nordvietnamesische Suppen, siehe bei vietnamesischem Zimt).*


*In Malaysia wird der vietnamesische Koriander ebenfalls zur Garnierung vieler Speisen verwendet; nur ein Beispiel dafür ist das suppenartige Nudelgericht laksa, das zwar auf der ganzen malaysischen Halbinsel gegessen wird, das man aber besonders stark mit der Küche von Singapore assoziiert. Die singapurianische laksa unterscheidet sich von verwandten Rezepten in Malaysia vor allem durch die Verwendung von Kokosmilch, die die ursprünglich klare Suppe in ein reichhaltiges, cremiges "Curry"-Gericht verwandelt.*


*Die nativ singapurianische Küche wird oft als Nonya-Küche bezeichnet, wobei "Nonya" eine Bevölkerungsgruppe chinesisch-malaysischer Abstammung bezeichnet; die korrekte Bezeichnung ist peranakan (baba für Männer und nyonya für Frauen); ihre Ansiedlung in Malakka (also Singapore und Südmalaysia) geht auf die Entdeckungsfahrten des chinesischen Admirals Zheng He [??] im frühen 15. Jahrhundert zurück. Diese Küche macht in großem Umfang von vietnamesischem Koriander Gebrauch. In Singapore wird laksa aus gekochtem Fleisch (vor allem Huhn), Meeresfrüchten (Fisch, Krebse) mit einer Vielzahl von Gemüsesorten (Bohnensprossen, Bambus, Sellerie-Stengel, Gurke) hergestellt; der Geschmack kommt von einer Gewürzpaste (bumbu), die unter anderem Zitronengras, frische Curcuma, Galgant, Chilies, Knoblauch und Garnelenpaste (balacan, trassi) enthält. Vor dem Servieren wird laksa großzügig mit gehacktem vietnamesischem Koriander bestreut; nach qualifizierter Meinung aus Singapore wäre gewöhnlicher Koriander hier ein schlechter Ersatz.*


- |      |                                 |   |                  |
|------|---------------------------------|---|------------------|
| 1423 | <b>Chinakoriander (Pflanze)</b> | Eine winterharte Korianderart mit weißen Blüten | 4,50 € pro Stück |
|------|---------------------------------|---|------------------|
- Ein winterharter Bodendecker der in der chinesischen Küche wie Petersilie verwendet wird. Kann auch im Teich bis 30 cm Tiefe stehen. Bei Pflanzung in Kübel oder Balkonkästen sollte in rauen Lagen die Pflanze Winterschutz erhalten.*  
*Englisch: Houttuynia; Französisch: Houttuynia;*  
*Houttuynia cordata, Höhe 30 cm, im Beet ausgepflanzt winterhart,*  
*Winterhärtezone: 7*  
*Blütezeit: Juli bis September*

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>

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018

ausgegeben am 26.04.2018

*mehrfährig, halbsonnig, feucht oder im Wasser bis 30cm, Starkzehrer*

*Küche; Medizin; Tee; Zierde*

*Verwendete Teile: Blätter und Pflanzabstand: 40cm, 6 Pflanzen/m<sup>2</sup>*

*Schnecken: kein Problem*

*Houttuynia cordata*

*Dies dient nur zur Info. Für eine sichere Anwendung fragen Sie bitte zuvor Ihren Arzt oder/und Heilpraktiker und Ihren Apotheker.*

**1424 Wasserpetersilie vietnamesisch** Oenothera stolonifera **3,95 € pro Stück**

*Schnecken sind kein Problem, nur bei einer Neupflanzung sollte man etwas aufpassen und bei Bedarf Schutzmaßnahmen ergreifen.*

*winterhart mit Vlies-oder Strohschutz, mehrjährig, sonnig bis halbsonnig, feucht, Schwachzehrer, Blätter im Salat oder Gemüse Die Vietnamesische Wasserpetersilie wächst in den sumpfigen Gebieten und an Bachläufen in Südostasien. Trotzdem ist sie bei uns mit etwas Schutz winterhart. Schmeckt nach Petersilie und kann wie diese verwendet werden. Einfach in der Kultur.*

**1425 Pimpinelle (Pflanze)** kleiner Wiesenknopf Sanguisorba minor **2,95 € pro Stück**

*Der heimische Kleine Wiesenknopf, auch Pimpinelle genannt, ist auf Halbtrocken- und Trockenrasenstandorten zu Hause und war früher eine wegen ihres würzigen Geschmacks geschätzte Würz- und Salatpflanze. Die hübsch gefiederten Blätter sind in der Regel wintergrün und so kann die rosettenbildende Pflanze auch in der kalten Jahreszeit als Vitamin-C-Lieferant genutzt werden. Getrunken als Tee soll sie harntreibend und kariesvorbeugend sein. Der Tee soll weiterhin bei Dünndarmentzündungen, Leber- und Gallebeschwerden helfen.*

*Die Pflanze ist rundum anspruchslos und kommt auf nährstoffarmen, kalkreichen, mäßig trockenen Standorten bestens zurecht. In nahrhaftem, feuchtem Boden gezogen, schmeckt das junge Kraut mild und zart, ein wenig nach Gurken oder Gurkenschalen.*

*Die kugeligen, kleinen, eher unscheinbaren Blütenköpfchen sind anfangs grünlich und haben später einen rötlichen Schimmer. Für Frühlings-Suppen, Salate, Kräuterbutter, Kräuterquark und Eierspeisen wird der kleine Wiesenknopf besonders im zeitigen Frühjahr vor der Blüte geerntet. Zum Mitkochen ist das Kraut nicht geeignet, man fügt es immer den fertigen Speisen zu.*

*Traditionell findet die Pimpinelle für die Zubereitung der Hamburger Aalsuppe und der Neunstärke-Suppe Verwendung, manchmal wird sie auch für die Frankfurter Grüne Sauce empfohlen. Zur Bereitung von Kräuteressig oder von erfrischenden Sommerbowlen kann der Kleine Wiesenknopf eine überraschende Geschmackskomponente beisteuern.*

**1426 Zimtpfeffer** Peperomia iaequalifolia **5,95 € pro Stück**

*Total exotisch*

*Diese Gewürzpflanze aus Südamerika ist vielseitig einsetzbar. Auf der einen Seite etwas pfeffrig, auf der anderen Seite feiner Zimt. Passt gut zu Salaten, Gemüse, Desserts.*

*Sehr einfach zu haltende Pflanze, im Sommer auf der Terrasse oder im Garten sonnig bis leicht schattig. Im Winter von kühl bis warm an der Fensterbank. Sehr robust und gesund.*

*Peperomia iaequalifolia, Höhe 60 cm kein Frost*

*Mehrfährig, halbsonnig, durchlässig, Mittelzehrer*

*Duft; Medizin; Küche; Zierde; Kübelpflanze*

*Pfeffer und Zimt-Geschmack*

**1428 Bulbine** filigraner Dauerblüher mit guter Heilwirkung **4,50 € pro Stück**

*Sonne bis Halbschatten. bis -5 frosthart*

*Diese hübsche sukkulente Zimmerpflanze stammt aus Afrika, ist sehr pflegeleicht und arrangiert sich sogar mit dem Nordfenster. An langen Ähren erscheinen entzückende orangene und gelbe Blüten. In Natal (Südafrika) werden die saftigen Blätter zerkleinert und gekocht für Haferschleim oder Brei genommen. Ähnlich der Aloe wird der gel-artige Pflanzensaft auch zur Hautpflege bei Verbrennungen oder Insektenstichen verwendet. Auch bei Herpes-Schüben soll das Gel starke Linderung bewirken.*

*Die Bulbine kommt aus Südafrika und wird dort ähnlich verwendet wie die Aloe: leichte Verbrennungen, Insektenstiche, sonstige kleine Wunden, als Tee bei Husten. In der Forschung wurde auch eine antibakterielle Wirkung festgestellt. Bulbine ist sehr pflegeleicht und kann ganzjährig auf dem sonnigen Fenstersims gehalten werden.*

*Engl.: Bulbine; franz.: Bulbine*

*Bulbine frutescens, Höhe 40cm, kein Frost, <5°C, Überwinterung am besten bei Zimmertemperatur, +15°C bis 20°C*

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>

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018  
ausgegeben am 26.04.2018

*mehrfährig, sonnig, durchlässig, Schwachzehrer  
Medizin; Heilpflanze; Tee; Kübelpflanze*

*Bulbine frutescen*

### 1500 Jiaogulan

Pflanzen gut abhärten

**4,95 €** pro **Stück**

*Wunderpflanze aus China*

*Eine Wunderpflanze aus dem Süden Chinas. Dort werden die Blätter als ein wohlschmeckender Tee zubereitet. Die Wirkstoffe sollen denen von Ginseng sehr ähnlich sein und in der Heimat der Pflanze sollen angeblich überdurchschnittlich viele gesunde 100 jährige leben. Auch in den USA wird es angeblich als günstige Alternative zu Ginseng immer beliebter. Junge Blätter können mit in den Salat geschnitten werden. Die Pflanzen sind bis ca. -15 °C winterhart, ansonsten können sie auch gut im Haus überwintert werden. Dann gibt es auch im Januar noch frischen Tee.*

*ee*

*Jiaogulanblätter werden häufig zu Kugeln gepresst angeboten. Eine solche Kräuterkugel reicht für 500 ml Tee (zwei Tassen).*

*Man kann aber auch frische oder normal getrocknete Jiaogulanblätter für einen Tee verwenden.*

*Für einen Jiaogulan-Tee übergießt man ein bis zwei Teelöffel oder eine Kugel Jiaogulankraut mit einer bis zwei Tassen kochendem Wasser und lässt ihn zehn Minuten ziehen.*

*Anschließend abseihen und den Jiaogulantee in kleinen Schlucken trinken.*

*Der Tee schmeckt leicht grasig, etwas ähnlich wie Grüntee und ein wenig süß.*

*Von diesem Tee trinkt man ein bis drei Tassen täglich.*

*Wie bei allen stark wirksamen Heilkräutern sollte man nach sechs Wochen Dauernwendung eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken. Anschliessend kann man wieder sechs Wochen lang Jiaogulan-Tee trinken. Durch die Pause werden eventuelle unerwünschte Langzeitwirkungen verhindert und die erwünschte Jiaogulan-Wirksamkeit bleibt erhalten und lässt nicht durch Gewöhnung nach.  
Jiaogulan in der Küche*

*Die Jiaogulanblätter können auch als Frischgemüse gegessen werden.*

*Besonders lecker und kraftspendend sollen die zarten, jungen Triebe schmecken. Man kann sie einfach knabbern, ohne sie vorher zubereiten zu müssen.*

*Mit den Blättern kann man auch den Salat oder Mischgemüse bereichern.*

*Gekocht ist Jiaogulan ähnlich wie Spinat.*

*English: Goshop herb, sweet tea wine, Five Leaves ginseng; Français: Herbe d'immortalité; Chinesisch: ??? / ???*

*Botanischer Name: Gynostemma pentaphyllum (Thunb.) Makino Cucurbitaceae.*

*Heimat: China, Korea, Japan, Thailand, Indien, bis Indonesien und Malaysia*

*Biologie: Mehrjährig, winterhart mit Schutz (Laub, Stroh oder Vlies), Winterhärtezone: 7*

*Standort: Halbschattig, nährstoffreiche, durchlässige frische Erde mit Kompost.*

*Blütezeit: Juli bis September.*

*Blütenfarbe: Unscheinbar, weiß*

*Höhe: 150 cm, die Pflanze kletternd an Schnüren oder Seilen, kann in Ampelgefäßen aber auch hängen.*

*Pflanzabstand: 1 Pflanze/m², Kletterhilfe von Vorteil.*

*Eigener Anbau: Leicht in Beeten oder in Töpfen und Gefäßen auf dem Balkon oder der Terrasse, im kalten oder temperierten Wintergarten oder als Zimmerpflanze.*

*Verwendung (junge Blätter am besten kurz vor der Blüte):*

*Küche: Als Salatbeigabe oder wie Spinat, als Tee.*

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>

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018  
ausgegeben am 26.04.2018

*Medizin: Jiaogulan oder Five Leaves Ginseng soll an Heilkräften dem Ginseng ähnlich sein. Es hat sogar mehr Ginsengoide als dieser. Es gilt als Antistresspflanze. In der TCM wird es bei Erkrankungen des Herz- und Gefäßsystems eingesetzt, soll Blutzucker und -fette senken, beim Abnehmen helfen und das Herz stärken \*UB.*

*Zierde: Die Pflanze kann ähnlich wie Efeu verwendet werden. Sie ist auch gut in kühlen Räumen als Zimmerpflanze zu verwenden.*

*Pflegetipp: Wenn die Blätter leicht gelblich sind, sollten die Pflanzen mehr in den Schatten gestellt werden. Bei Freilandüberwinterung hat sich eine Abdeckung mit 30 cm Laub bewährt.*

*Hinweis: Die im Text genannten Heilanwendungen und Rezepte dienen nur zu Ihrer Information! Heilkräuter ersetzen nicht den Besuch beim Arzt! Auch die Einnahme von Heilkräutern kann schädliche Nebenwirkungen verursachen! Nehmen Sie niemals Heilpflanzen ohne Absprache mit Ihrem Arzt, Heilpraktiker und Apotheker ein und lassen Sie sich umfangreich beraten!*

*Pflege: Jiaogulan ist eine leicht zu ziehende Rankpflanze. Sie ist mehrjährig und pflegeleicht, in guter Blumenerde wächst die Pflanze schnell und bildet viele Blätter. Im Winter zieht sie sich ein und treibt wie manch andere Staude aus Rhizomen im nächsten Frühjahr wieder aus. Im Zimmer kann sie ganzjährig gezogen und täglich frisch geerntet werden.  
Heilwirkung: Jiaogulan hat keinerlei Nebenwirkungen und weist laut Untersuchungen positive und vorbeugende Eigenschaften für die Durchblutung, den Cholesterinspiegel, den Blutzucker, den Fettabbau und den Stoffwechsel auf. Es verhindert stressbedingte Krankheiten, gilt als Herzstärkungsmittel, wirkt gegen Bluthochdruck, stärkt das Immunsystem und beinhaltet krebshemmende Wirkstoffe. Durch den regelmäßigen Verzehr von nur 2-3 Blättchen werden die Selbstheilungskräfte des Körpers dauerhaft aktiviert und gestärkt. Die Blätter sind wohlschmeckend und bereichern Ihre täglichen Speisen mit einer angenehmen, exotischen Komponente. Ein Tee kann sowohl aus frischen, als auch aus getrockneten Blättern zubereitet werden.  
Schlingpflanze*

*Im ersten Winter sollte etwas Winterschutz gegeben werden, später kommt die Pflanze meist ohne pflegendes Zutun durch die kalte Jahreszeit. Am besten gedeiht sich auf humosen Böden im Halbschatten.*

### 1510 Lungenkraut Heilpflanze mit wunderschönen Blüten 4,95 € pro Stück

*Das Lungenkraut wächst in Laubwäldern und Gebüsch, wo es uns im Frühjahr mit seinen rotviolett bis blauen Blüten erfreuen kann. Die Blüten erinnern an die gelbe Schlüsselblume, aber die Pflanze gehört zu einer ganz anderen Pflanzenfamilie. Doch auch das Wirkungsspektrum ist ähnlich.*

*Es eignet sich hervorragend zur Unterpflanzung Laub abwerfender Gehölze.*

*Durch die darin enthaltene Kieselsäure und den Schleim wirkt das Lungenkraut lindernd auf Reizhusten und Entzündungen der oberen Luftwege, was der Pflanze auch ihren Namen gegeben hat.*

*Haupt-Anwendungen: Husten*

*Heilwirkung: adstringierend,*

*blutstillend,*

*erweichend,*

*hamntreibend,*

*schleimlösend,*

*schweisstreibend,*

*Anwendungsbereiche: Bronchitis,*

*Katarrh der oberen Luftwege,*

*Erkältung,*

*Halsschmerzen,*

*Heiserkeit,*

*Halsentzündung,*

*Durchfall,*

*Darmentzündung,*


*Hämorrhoiden,*


*Blasenentzündung,*


*Nierenbeckenentzündung,*

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>

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018  
ausgegeben am 26.04.2018

Augenentzündung,  
Wunden,  
Pickel,

wissenschaftlicher Name: *Pulmonaria officinalis*, *Pulmonaria maculosa*

Pflanzenfamilie: *Rauhblattgewächse = Boraginaceae*

englischer Name: *Lungwort*

volkstümliche Namen: *Bachkraut, Blaue Schlüsselblume, Bockkraut, Brunneschüsseli, Fleckenkraut, Gügghelose, Händschechrut, Hänsel und Gretel, Himmelschlüssel, Hirschkohl, Hirschkoze, Hirschmangold, Hosenschifferrn, Königsstiefel, Lungentee, Lungenwurz, Schlotterhose, Schwesternkraut, Ungleiche Schwestern, Unser lieben Frauen Milchkraut, Waldochsenzunge*

Verwendete Pflanzenteile: *Kraut*

Inhaltsstoffe: *Kieselsäure, Schleimstoffe, Flavonoide, Allantoin, Gerbstoff, Gerbsäure, Saponine*

### 1511 Engelwurz Angelica *Angelica archangelica* 4,50 € pro Stück

Was Nebenwirkungen hat, hat auch Wirkung, deshalb wundert es nicht, dass die Engelwurz als Heilpflanze gilt, die antibakteriell wirkt und auch gegen Schimmelpilze hilft. Arzneilich am wirksamsten sind die Wurzeln (*Rad. angelicae*), der Tee soll bei Magen-Darm-Problemen, Rheuma, Schlaflosigkeit und Bronchitis helfen. Auch in der Küche findet Angelika Verwendung: Alle Bestandteile sind hocharomatisch und haben nervenstärkende Wirkung. Die Wurzel wird in Kräuterbittern genutzt, die Sprossen eignen sich für Salate. Kandiert wird Engelwurz wie Orangeat oder Zitronat als Backzutat verwendet. aber auch eine wunderschöne, imposante Pflanze an sich.

Achtung:

Der Pflanzensaft kann mit seinen phototoxischen Substanzen auf der Haut eine Dermatitis bewirken, die bei sehr empfindlichen Menschen schwere Störungen des Allgemeinbefindens zur Folge haben kann. Auf frisch gemähten Wiesen kann die Berührung mit dem Saft der Pflanze die sogenannte *Badedermatitis* hervorrufen, ähnlich wie bei (*Heracleum sphondylium*) Sehr empfindliche Menschen können bei Hautkontakt mit frischem Pflanzensaft gegen Sonnenlicht sensibilisiert werden (*Angelicadermitis*)

ehr interessante geschichtliche Beschreibung auf wikipedia ! <http://de.wikipedia.org/wiki/Arznei-Engelwurz>

### 1512 Beinwell Compfrey Heilpflanze, Düngemittel, Essbar, schöne Blüte 1,95 € pro Stück

Allroundkraut, für Spinat, Pflanzenjauchen, Bienenweide, Mulchmaterial im Garten (kalihaltig). So umfangreich das ganze Bücher über ihn geschrieben wurden. Schöne Bienen- und Hummelweide! Blaue Blüte Beinwell ist eine der ältesten bekannten Heilpflanzen, die vor allem bei Gelenkschmerzen, Muskelbeschwerden oder Verstauchungen verwendet wird. Die Wurzeln des auch als *Compfrey* bezeichneten Heilkrauts enthalten Wirkstoffe, die ein schnelles Abschwellen und rasche Schmerzlinderung ermöglichen. In der Vergangenheit war Beinwell auch in der Küche geschätzt, was heute aufgrund der enthaltenen Alkaloide jedoch nicht mehr empfohlen wird.

Es ist bekannt, dass die Pflanze höhere Anteile an *Pyrrrolizidinalkaloiden* enthalten kann. Diese Alkaloide haben möglicherweise bei langfristigen oder hohem und häufigen Konsum leberschädigende Effekte. Von öffentlicher Seite (u.a. Bundesamt für Risikobewertung) wird daher empfohlen, nur geringe Menge an *Borretsch* zu verzehren. Gleichwohl möchten wir auch darauf hinweisen, dass noch akuter Forschungsbedarf in Hinblick auf die Bioverfügbarkeit von *Pyrrrolizidinalkaloiden* gibt. Auch kann noch nicht abschließend geklärt werden, welche einzelnen Stoffe aus der Gruppe der *Pyrrrolizidinalkaloide* tatsächlich eine Gefährdung darstellen.

Beinwell in der Küche


Beinwell steht heute noch gelegentlich bei Wildkräuterliebhabern auf dem Speisezetteln. Die Blätter des Beinwells können ähnlich wie *Borretsch* als mildes Gemüse in Salaten verwendet werden. Auch in Butter angebraten macht der Beinwell an sich eine gute Figur. Gelegentlich gibt es sogar Rezepte für herzhaften und süßen Eierkuchen, die mit zerhackten Beinwellblättern zubereitet werden.


Die Blätter enthalten durchaus nennenswerte Vitalstoffe wie Vitamine oder Kieselsäure. Es wird jedoch empfohlen, Beinwell selten und nur in geringen Mengen zu verzehren. Die gesamte Pflanze ist häufig reich an *Pyrrrolizidinalkaloiden*, die höchstwahrscheinlich lebertoxisch wirken. Geringe Mengen stellen für gesunde Menschen in der Regel kein Problem dar. Beinwell als Heilkraut




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>

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018  
ausgegeben am 26.04.2018

*Der Beinwell zählt heute mit zu den wichtigsten Arzneipflanzen. Vor allem für Muskel- oder Gelenkbeschwerden stellen die Beinwellwurzeln eine natürliche Alternative zu synthetischen Arzneimitteln dar.*

*Die Verwendung von Beinwell ist seit altersher bekannt. Bereits im alten Rom muss die Heilkraft der Pflanze bekannt gewesen sein. Glaucus, einer der Ärzte der berühmten ägyptischen Königin Kleopatra, verwendete einen Brei der Beinwellwurzel gegen Blutergüsse, Brüche oder Verstauchungen. Der griechische Arzt und Pharmakologe Dioskurides (1. Jh. n. Chr.) hatte dem Beinwell in seinem ausführlichen Heilmittelbuch *De materia medica* mehrere Seiten gewidmet. Natürlich fehlte der Beinwell auch nicht bei weiteren Heilkundigen des Mittelalters wie z. B. Hildegard von Bingen oder Paracelsus.*

**1513 Johanniskraut (Pflanze)** beliebtes Heilkraut und Bienepflanze **3,50 € pro Stück**

**1536 Herzgespann** **3,50 € pro Stück**

*Horstige Wildstaude als Solitär im Bauern- oder Kräutergarten. Lippenblüten in dichten Quirlen. Handförmig-gespaltene, weichhaarige Blätter. Heilpflanze. Boden: locker-humos, lehmig-tonig, stickstoffreich.*

**1735 Estragon Französischer** Geschmack zwischen Anis und Waldmeister **3,95 € pro Stück**

*Obwohl auch Estragon zur Gattung der Artemisien gehört, tritt hier die Bitterkeit hinter das Aroma zurück. Estragon bevorzugt einen geschützten Standort mit ausgeglichener Bodenfeuchte und treibt erst im Mai aus.*

*In der klassischen französischen Küche ist Estragon das wichtigste Kraut, in England ist es Pflicht zu Hähnchen. Bei uns fällt den meisten dazu allenfalls die berühmte Sauce Béarnaise ein. Das Kraut hat einen unverwechselbaren, sehr intensiven, leicht bitterlich-würzigen Geschmack, irgendwo zwischen Anis und Waldmeister. Deshalb sollte es vorsichtig dosiert und vorzugsweise allein verwendet werden. Der Geschmack ist im Sommer deutlich intensiver als im Frühjahr und wird durch Hitzeeinwirkung erst voll entfaltet. Für den Winter lassen sich die ganzen Stängel trocknen.*

*Der wertvolle, vegetativ vermehrte, schwachwüchsige, sehr aromatische Französische Estragon bevorzugt vollsonnige Standorte mit frischen Böden.*

*Artemisia dracuncululus var. sativa*

**1736 Estragon Deutsch** Vorzüglicher anisartiger, bittersüßer Geschmack **3,95 € pro Stück**

*Etwas wüchsiger, kräftiger und robuster als der Französische Estragon.*

*Im Aroma vergleichbar, vielleicht nicht ganz so erlesen.*

*Vorzüglicher anisartiger, bittersüßer Geschmack.*

*Besonders beliebt ist Estragon zum Einlegen von Gurken und zum Aromatisieren von Essig oder Senf; er gibt aber auch Eierspeisen und Salaten das gewisse Etwas.*

*Estragon, zurückhaltend dosiert, ist unverzichtbarer Bestandteil der französischen Kräutermischung Fines herbes, die dem klassischen Kräuteromelette seinen ganz besonderen Charakter gibt.*

*In Italien bereitet man aus Essig, Olivenöl, Knoblauch, Brot und Estragon die Salsa al Dragoncello zu.*

*Artemisia dracuncululus var. sativus 'Baden-Baden' -*

**1737 Sauerampfer** im Frühjahr die jungen frischen Blätter in Salaten **2,95 € pro Stück**

*Sauerampfer in der Küche*


*Sauerampfer kommt immer mehr in Mode. Als Stichtag des letzten Erntetages gilt – wie bei Rhabarber - der 24. Juni. Ab diesem Datum nimmt die Konzentration der Oxalsäure, die Sauerampfer den bitterlichen Geschmack verleiht, zu und macht das Wildkraut unangenehm im Geschmack und irritiert den Magen. Deshalb sollte Sauerampfer danach nur noch gelegentlich und in geringen Mengen gegessen werden.*


*Ein Merkmal, anhand dem sich der Oxalsäuregehalt etwas abschätzen lässt, ohne die Pflanze zu kosten, ist die Färbung der Blätter. Sind die Blätter durchgängig grün, ist der Gehalt nicht so hoch wie, wenn die Blätter beginnen, rot zu werden oder bereits komplett rot gefärbt sind. Gesammelt werden sollten demnach nur die grünen, jungen Blätter.*


*Der Geschmack von Sauerampfer lässt sich als säuerlich und frisch beschreiben, weshalb Sauerampfer besonders gut in Kombination mit Blattsalaten passt. Alternativ lässt sich Sauerampfer wie Spinat zubereiten oder findet Erwähnung in Rezepten mit Kräuterbutter, Kräuterquark oder der bekannten Sauerampfersuppe. Für die Suppe wird der Sauerampfer meist püriert und mit anderen Kräutern wie Petersilie oder Kerbel verfeinert. Das Kraut ist im Übrigen auch Bestandteil der berühmten Frankfurter Sauce.*

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>

# Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018

ausgegeben am 26.04.2018

*Wenn die Saison zu Ende ist, bekommt man Sauerampfer in russischen Lebensmittelläden ganzjährig. Einlegt im Glas gilt Sauerampfer in Russland als Spezialität.*

*Sauerampfer sollte immer nur frisch verwendet werden. Das Aroma bzw. der Geschmack geht beim Trocknen nahezu vollständig verloren. Menschen, die bekannte Nierenprobleme haben, sollten nur begrenzt Sauerampfer essen, da die enthaltene Oxalsäure die Bildung von Nierensteinen begünstigen kann.*

*Hinweis: Sauerampfer sollte als Heilkraut nicht bei Menschen mit bekanntem Nierenleiden verwendet werden. Ebenso kann das enthaltende Kaliumhydrogenoxalat Krämpfe in der Schwangerschaft auslösen, weswegen es auch hier nur sparsam verwendet werden sollte. Außerdem sollten Menschen mit Eisenmangel Sauerampfer etwa zwei Stunden zeitversetzt zu eisenhaltigen Mahlzeiten essen, da die Oxalsäure die Eisenaufnahme aus pflanzlicher und tierischer Nahrung behindert. Sollte dennoch Sauerampfer in größeren Mengen verwendet werden, wird die Konsultation mit einem Arzt dringend empfohlen.  
Sauerampfer als Heilkraut*

*In Zeiten, in denen vitaminreiche Kost Mangelware war, wurde Sauerampfer gegessen, um Skorbut zu heilen. Sein Vitamin-C Gehalt liegt meist zwischen 50 und 100 mg pro 100 Gramm Sauerampferkraut deutlich über dem vieler anderen Kräuter. Neben Vitamin C enthält die Pflanze auch ausreichend Vitamin B1, B2, B6 und E.*

*Die anderen Inhaltsstoffe sind zudem förderlich, um Blutarmut vorzubeugen, haben außerdem eine blutreinigende und wassertreibende Wirkung. Von Bedeutung im Sauerampfer sind ebenfalls die Bitterstoffe und die Gerbstoffe, welche die Produktion von Verdauungssäften aktivieren und deftige Speisen leichter bekömmlich machen. In der Vergangenheit wurde Sauerampfer daher auch zur Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt.*

*Zur Blutreinigung sowie für die allgemeine Vitalität wird mitunter Sauerampfer-Tee getrunken. Hierfür wird etwa 1 gehäufte Esslöffel frisches Sauerampferkraut mit 250 ml heißes, aber nicht mehr kochendem, Wasser übergossen und für etwa 5 bis 10 Minuten ziehen gelassen. Mehr als 3 Anwendungen pro Tag für etwa eine Woche wird dabei nicht empfohlen.*

## **1738 Blutampfer (Topfpflanze)** milder Ampfer mit hübscher Blattzeichnung **3,50 €** pro **Stück**

*Der Blutampfer hat auffallend rote Adern in den grünen Blättern und wird daher als Zierpflanze kultiviert. Frisch geerntet schmecken die zierlichen Blätter sanft und säuerlich in Frühlingssalaten, Salatsoßen, Kräuterdips und Remouladen. Die Blätter sind nicht nur schön anzusehen, sondern werden auch als Salatbeigabe in einer blutreinigenden Frühjahrskur genutzt. Die Blätter des Blutampfers sind spürbar milder als die des Sauerampfers und werden auch viel besser vertragen.*

*Rumex sanguineus*

## **1753 Parakresse (Andenchili)** Zier- und Würzpflanze (Zahnwehpflanze) **3,95 €** pro **Stück**

*Das Kraut mit den vielen Namen:*

*Parakresse, Andenchili, Zahnwehpflanze, Prickelknöpfchen*

*Auch schöne Hängepflanze mit gelben Blüten und weinrotem Auge, schön in Blumenkästen*

*Ein interessantes südamerikanisches Würzkraut. Ansprüche und Kultur etwa wie Basilikum (s.u.). Die scharfaromatischen Blätter erzeugen im Mund einen prickelnden und kühlenden Effekt. Sie werden in Südamerika u.a. als Zugaben zu Bowlen und alkoholischen Mixgetränken verwendet. Neuerdings werden die Pflanzen in Deutschland als "Prickelblumen" angeboten. Auch hübsche Einjahresblume (sog. "Husarenknopf").*

*Ansprüche und Kultur etwa wie Basilikum*


*Inhaltsstoffe*


*Der scharfe Geschmack geht auf das un-gesättigte Alkamid Spilanthol zurück, das mit über 1% in den Blüten am höchsten konzentriert ist; daneben wurden die ebenfalls scharf-schmeckenden Isobutylamide der Hendeca-2E,7Z,9E-triensäure und der Hendeca-2E-en-8,10-diinsäure gefunden. Andere Arbeiten erbrachten auch den Nachweis von ähnlichen polyungesättigten Alkamiden mit 9 C-Atomen. Chemisch und auch physiologisch erinnern diese Stoffe an die Alkamide (Sanshoole) im Sichuanpfeffer. (Chem. Express, 7, 153, 1992), (Phytochemistry, 51, 729, 1999), (Bioscience, Biotechnology and Biochemistry, 56, 795, 1992)*


*Daneben wurden auch scharfe nichtflüchtige Sesquiterpene gefunden, z.B. Polygodial und Eudesmanolid II. Polygodial ist der dominante scharfe Inhaltsstoff in Wasserpfeffer und tasmanischem Pfeffer. (Chem. Express, 6, 993, 1991)*

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>

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018

ausgegeben am 26.04.2018

*Parakresseblüten enthalten nur Spuren eines ätherischen Öls, in dem Limonen,  $\gamma$ -Caryophyllen, Z- $\beta$ -Ocimen,  $\beta$ -Cadinen, Thymol, Germacren D und Myrcen nachgewiesen wurden. (J. Essent. Oil Res., 3, 369, 1991), (J. Essent. Oil Res., 5, 693, 1993)*

### 1756 Schnittfenchel (Pflanze) *Foeniculum vulgare* 3,50 € pro Stück

*Als würzende Zutat können die süß-aromatischen Fenchel Früchte, aber auch das frische filigrane Laub verwendet werden. Mit den ganzen oder gemahlene Früchten würzt man Gebäck, Brot, Würste, Füllungen und Saucen. Die frischen Blätter geben Salaten, Kräuterbutter, Quark oder Kartoffeln einen intensiven Geschmack. Besonders beliebt ist das Fenchelaroma allerdings zu Fisch. Je nach Verwendung wird Fenchel in der Küche als Kraut oder Gewürz (Gewürzfenchel) oder als Gemüse (Gemüsefenchel) verwendet. Als Kraut werden die zarten Blattspitzen des Fenchels, als Gewürz die Samen, bzw. Früchte und als Gemüse die zwiebelartig verdickten, fleischigen Blattscheiden der des Fenchels verwendet.*

*Den gesunden Tee aus den Fenchel Früchten hat wohl jede und jeder bei Husten und Bauchweh in der Kindheit schon getrunken. Versuchen Sie auch einen Fencheltee aus dem frischen, filigranen Fenchellaub mit dem charakteristischen süßlichen anisartigen Geschmack. Der schmeckt, auch wenn man sich gesund fühlt, kann aber ebenfalls Entzündungen und Krämpfe lindern und den Milchfluss bei stillenden Müttern anregen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) besitzt der Fenchel wärmende Eigenschaften und soll positiv auf Magen, Niere und Leber wirken.*

*Fenchel ist meist nur zweijährig, jedoch gut versamend. Er bevorzugt humus- und nährstoffreiche Böden und sonnige Standorte. Pflanzen, oder besser säen Sie diese wüchsige Staude in gut gedüngte Erde, und ernten Sie im nächsten Frühjahr (April), zu einer Zeit wo frisches Gemüse rar ist, die zahlreichen Schösslinge, solange sie noch weich und zart sind (bis Mai) und später das würzige Laub. Im Spätsommer dann Samen für frischen Fencheltee. Die Körner auf jeden Fall vorher im Mörser zerstoßen!*

### 1780 Habichtskraut *Hieracium pilosella* 2,95 € pro Stück

*Magen- und Darmbeschwerden, Durchfall, Wassersucht, Ödeme, Albuminurie, Bettnässen, Blutungen, Nasenbluten, Bluthochdruck, Epilepsie, Anämie, Rekonvaleszenz, äußerlich bei Ohrenschmerzen und Ohrenausen ...*

### 1783 Fo Tieng bekannte Heilpflanze, frosthart 4,95 € pro Stück

*Fo-Tieng ist eines der meistgebrauchten Heilmittel in der traditionellen chinesischen Medizin. Wurzelauszüge werden verabreicht, um Leber, Nieren und Blut zu revitalisieren. Wirksam auch gegen hohen Blutdruck und Arterienverkalkung. Schnell wachsende Schlingpflanze. Eine Möglichkeit zum Klettern sollte gegeben werden.*

*Heilwirkungen: - leberstärkend, - nierenstärkend, - blutbildend, - blutdrucksenkend, - bei Arterienverkalkung, - Schwindel,- Schlaflosigkeit,- Hexenschuss,- Verstopfung,- zur Verbesserung der Herzfunktionen, wirkt abführend, antibakteriell, blutzuckerspiegel erhöhend, cholesterinspiegel senkend.*

*In China wird Fo-Tieng gegen vorzeitiges Ergrauen der Haare genommen.*

*Fo-Tieng ist ein Bluttonikum, welches positiv auf den Energiemangel in Leber und Nieren wirkt.*

*Anwendungsweise:*

*Die Wurzel, Wurzelauszüge*

### 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.*

### 4398 Süßdolde Alle Pflanzenteile sind für die Küche geeignet 4,95 € pro Stück

*Die anspruchslose, schattentolerante Gebirgspflanze mit den filigranen farnartigen Blättern und den großen weißen Doldenblüten ist nicht nur eine dekorative Erscheinung am naturnahen Gehölzrand, sondern auch in all ihren Teilen essbar.*


*Süßdolde bevorzugt humose, relativ nährstoffreiche, nicht austrocknende Böden.*


*Wer die jungen Blättchen der Süßdolde verkostet, muss keine Angst vor Doppelgängern haben, denn das süß-lakritzige Aroma ist einfach unverwechselbar. Wer Würzpflanzen mit Anisaroma mag, wird an der Süßdolde Gefallen finden. Am ausgeprägtesten ist das Lakritz-Aroma bei den länglichen Früchten, wenn diese noch nicht ganz reif sind. Die Früchte sind eine leckere, gesunde Knabberei für alle, die sonst auf Süßigkeiten verzichten, und sie lassen sich überall dort verwenden, wo man sonst Anis einsetzen würde.*


*Kräuter mit Anisaroma harmonieren ganz wunderbar zu Fisch. So wird gedünsteter Fisch im Frühling aufs Feinste durch eine*

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

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018  
ausgegeben am 26.04.2018

*sahnige Sauce ergänzt, die mit Knoblauch, Zitronensaft und fein geschnittenen frischen Blättchen von Süßdolde, Fenchel und Kerbel gewürzt wird. Wer dann immer noch mehr Anisgeschmack mag, gibt einen kleinen Schluck Pernod dazu.*

*Wer selber Brot backt, kann die zerstoßenen Samen dem Brotteig zusetzen und sich dann fühlen wie in Südtirol. Auch Saucen und Fleischgerichte lassen sich mit den zerstoßenen Samen auf ungewöhnliche Art variieren. Die anisduftenden jungen Blätter sind eine willkommene Zugabe zu Frühlingssalaten.*

*Die Stängel der Süßdolde konzentrieren das süße Aroma besonders. Deshalb werden sie gerne bei der Zubereitung von Süßspeisen verwendet, wenn man Zucker sparen möchte. Insbesondere in Kombination mit der herben Säuerlichkeit von Rhabarber lassen sich aparte Geschmacksnuancen erzielen.*

### Duftpflanze

*Sehr schmückende, winterharte Staude mit attraktiven gefiederten Blättern. Doldenblütler mit weißen Blüten und schmalen ca. 2,5 cm langen, erst grünen, später dunkelbraunen, glänzenden Samen. Die ganze Pflanze ist essbar und schmeckt nach Anis. Viele Insekten lieben es auf ihr zu weiden. Im zweiten Standjahr kann sie eine Höhe bis zu 1 m und eine ebensolche Breite erreichen. Die Pflanze zieht im Winter ein und treibt im zeitigen Frühjahr frisch und kräftig wieder aus.*

### Anbau:

*Frostkeimer, d. h. das Saatgut braucht zur Keimung Frost, deshalb Aussaatmonate bis November/Dezember.*

*Süßdolde braucht einen humosen Boden. Düngung mit Kompost ist empfehlenswert.*

*Die Staude liebt Halbschatten, gedeiht aber auch in der Sonne. Sie reagiert neutral auf Kalk.*

*Myrrhis odorata (spanischer Kerbel)*

### 4623 Meerfenchel Crithmum, Vitamin C, schöne interessante Pflanze pro Stück ~~4,95 €~~

*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 drainierter 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 anspruchlos und wertvoll **3,95 €** pro Stück


*Frühjahrszeit ist Kräuterzeit! Der Schildampfer beispielsweise gehört zu den sieben klassischen Kräutern für die berühmte*

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

## Aromatische Topfkräuter

von 01.01.2018 bis 31.12.2018  
ausgegeben am 26.04.2018

*Frankurter 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.*

*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*

*mehrfährig, winterhart*

*sonniger bis halbschattiger Standort*

*Rumex scutatus*

### 8950 Frauenmantel

**4,50 € pro Stück**

*Frauenmantel kennt eigentlich jeder - zumeist als zierendes Beiwerk in Beeten oder Sträußen oder auch als traditionelles Heilmittel vor allem bei "Frauenleiden". Die Gattung Alchemilla ist äußerst vielgestaltig. Wer die Heilpflanze sucht, verlangt in aller Regel nach Alchemilla vulgaris, die mittlerweile eher als Alchemilla xanthochlora geläufig ist.*

*Wie alle höheren Frauenmantel-Arten sollte auch Alchemilla xanthochlora nach der Blüte zurückgeschnitten werden, sofern Selbstaussaat nicht gefragt und ein ordentliches Aussehen der Pflanzen bis in den Herbst erwünscht ist. Wer es aufs Ernten der Alchemilla-Bestände abgesehen hat, erledigt diesen Rückschnitt naturgemäß etwas früher, aber mit demselben Effekt bzw. dem doppelten Nutzen der zusätzlichen Ernte.*

*Alchemilla vulgaris (xanthochlora)*

## Blumen Pflanzen

### 1242 Katzenminze,faasenii

Dauerblüher

**3,95 € pro Stück**

*Nicht zum Essen (außer für Katzen) - aber herrlicher Dauerblüher mit vielen kleinen hellblauen Blüten mit feinem Duft.*

*Wir stellen unseren Katzen immer eine vor die Haustüre. Sie wird häufig genutzt.*

*Eine gut bewertete niedrige Sorte mit intensiv zitronigem Duft, die sich wunderbar für den Beetvordergrund und für Pflanzgefäße eignet. Kräftige Blütenfarbe und lilarote Blütenkelche. Sehr reich und lange blühend. Für sonnigen, trockenen Standort.*

### 1414 Zulu - Plectranthus

Plectranthus zuluensis, f. Fleisch, herrliche Blüte **3,95 € pro Stück**

*Duft-, Gewürzpflanze / mehrjährig, nicht winterhart / Licht: Sonne-Halbschatten / Boden: humos / Höhe: 70-80 cm / Blütezeit: 6-8 / Blütenfarbe: blau*

*Der aromatisch duftende Zulu-Plectranthus stammt aus Südafrika und ist eine schöne Kübelpflanze, auch als Zimmerpflanze geeignet.*

*Attraktiv sind die leuchtend blauen Blüten und das kräftige Apfelgrün der Blätter.*

*Die Blätter des Zulu-Plectranthus können frisch oder getrocknet als Fleischwürze genutzt werden.*