




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>

Erste Pflanzen im Frühjahr

von 02.04.2018 bis 01.01.2019
ausgegeben am 18.04.2018

Pflanzen Kräuter


- | | | |
|---|--|-------------------------|
| 1150 Petersilie kraus Topfpflanze | | 2,95 € pro Stück |
| 1151 Petersilie glatt Topfpflanze | | 2,95 € pro Stück |
| 1155 Schnittlauch Kräutertopf | immer frisch und nachwachsend | 2,95 € pro Stück |
| <i>Schnittlauch schmeckt auf Butterbrot, zu Quark und Frischkäse, auch gemeinsam mit jungem Kerbel, Petersilie und Estragon. Die klein geschnittenen, frischen Röllchen streut man am besten immer erst kurz vor dem Servieren auf Suppen, Soßen und Eintöpfe, um Aromastoffe und Vitamine zu erhalten. Das Zerkleinert lässt sich gut einfrieren, zum Trocknen eignet er sich dagegen nicht</i> | | |
| 1159 Dill | Kräutertopf | 2,95 € pro Stück |
| <i>Die Pflanze nicht zu warm stellen (ca. 15 Grad) und bei Temperaturen über 10 Grad in`s Freie stellen, bzw. auspflanzen.</i> | | |
| 1160 Rucola Wildform (Pflanze) | beliebtes Würzkräut | 2,95 € pro Stück |
| <i>Eruca sativa</i> | | |
| 1170 Basilikum grün (Pflanze) | | 2,95 € pro Stück |
| <i>Pflanzenbeschreibung
Basilikum Das Basilikum liebt die Wärme und das Sonnenlicht. Darum gedeiht es in Mittelmeerlandern besonders gut. Basilikum gehört zu den Lippenblütern, ist aber in Mitteleuropa nur einjährig. Kälte bekommt ihm gar nicht, es wird dann schnell braun und verfällt. Die Blätter des Basilikums sind spitz-oval, glänzend und grün. Sie duften wunderbar würzig. Beim normalen Basilikum sind die Blätter in der Mitte rundlich nach oben gewölbt. Sie wachsen gegenständig am Stengel. Wenn man die oberen Blattpaare kappt, verdoppeln sich die Triebe und die Pflanze wird üppiger. Ab Juli fängt das Basilikum an zu blühen. Es bildet dann einen verlängerten Stengel, an dem weisse Blüten aufblühen.</i> | | |
| 1171 Basilikum Bubikopf (Pflanze) | kleinblättrig, pfeffrig | 2,95 € pro Stück |
| <i>kann wie Buxbaum in Form geschnitten werden. Schöne, zierliche Pflanze</i> | | |
| 1176 Basilikum- Zitrone (Pflanze) | zitroniges Basilikumaroma | 2,95 € pro Stück |
| <i>Beschreibung Zitronenbasilikum
Blüte: 7-8, hellrosa
Ausgezeichnetes Aroma, ein bisschen in Richtung Bergamottorange (Earl-Grey-Tee).
* Haltbarkeit: 1-jährig
* Höhe/Platzbedarf: 70/30
Licht: sonnig</i> | | |
| 1178 Basilikum - Thai (Horapha) | mit Lakritz- Aroma, sehr schöne lila Blüte | 2,95 € pro Stück |
| <i>Auffällige Blüten, buschig


(Nodien-Blüte: 5) Preisgekrönte, stark verbesserte Sorte von Thai-Basilikum. Sehr gleichmäßig wachsende Pflanzen mit tief purpurfarbenen Infloreszenzen, die einen schönen Kontrast mit den dunkelgrünen Blättern bilden. Würziges Aroma; die frischen Blätter geben thailändischen grünen Curries und vietnamesischer Nudelsuppe den richtigen Pfiff!</i> | | |
| 1180 Basilikum Strauch mehrjährig | Ocimum kiliman. x bas. Purpurascens "African Blue" | 5,50 € pro Stück |
| <i>African Blue' hat sich innerhalb weniger Jahre vom Geheimtipp zum Trendsetter gemausert. Ein tolles, attraktives, mehrjähriges Buschbasilikum! Im Aroma etwas kräftiger und herber als das typische und allseits bekannte Genoveser Basilikum. Trotzdem bestens in der Küche zu verwenden, sei es zu Tomate und Mozarella oder zu Pesto weiterverarbeitet. Überwinterung frostfrei und hell!</i> | | |


Verwenden lässt sich das ostafrikanische Basilikum wie sein italienischer Verwandter, obwohl der Geschmack etwas strenger, kampferartiger ist. Gerade dadurch empfiehlt es sich für asiatische Zubereitungen, insbesondere für grüne Thai-Currys. Auch im Bauch einer gegrillten Forelle, als Füllung in Fleischröllchen oder zu Hühnersuppe sorgt es für Abwechslung.

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>

Erste Pflanzen im Frühjahr


von 02.04.2018 bis 01.01.2019
ausgegeben am 18.04.2018


Mehrhjährig, bei Wintertemperaturen über 10 Grad. Höhe: 100cm, Breite: 50cm, Bienen- und Hummelpflanze, als Zimmerpflanze geeignet. Herberes und kräftigeres Aroma als das Genoveser Basilikum. Sehr gesund und wüchsig. Etwas verholzender Stamm, später mit weißgrauer Rinde. Hübsch sind die rosa Blüten und vor allem die Blätter mit den purpurnen Venen. Im April durch Stecklinge vermehren. Diese sind dann besonders frohwüchsig und lassen sich gut in Form schneiden. Im Winter bei 15-20°C und sehr hell halten. Im Sommer draußen vollsonnig. Konstant düngen, wenn man immer ernten will. Carmens Kommentar: Bei mir überwintert die Pflanze im Wohnzimmer an einem Südfenster. Im Sommer steht sie direkt an der Südwand unseres Hauses wind- und regengeschützt. Im Winter dünge ich einmal pro Woche mit Flüssigdünger, im Sommer mit Düngestäbchen. Die inzwischen 3-jährige Mutterpflanze ist etwas aus der Form, aber die Stecklinge werden immer zu schönen Büschen und sind als Mitbringsel sehr begehrt.


- | | | | |
|-------------|--|---|----------------------------------|
| 1190 | Basilikum rot/grün gemischt | dekorativ, aromaintensiv | 2,95 € pro Pflanze |
| 1200 | Pfefferminze gewöhnliche | unsere Hausminze | 3,00 € pro Stück |
| | <i>Von einem Kunden gebracht. Sehr aromatischer Typ mit dunkeln Blättern und intensiven Aroma, sehr stabil und pflegeleicht oder gewöhnliche oder von uns nicht zuweisbare Sorten deshalb günstiger !</i> | | |
| 1203 | Spearmint Minze (Pflanze) | eigener Anbau | 3,50 € pro Stück |
| 1232 | Schweizer Minze | extrem minzig ! zitrusduft | 3,50 € pro Stück |
| | <i>eine neue Entdeckung mit extrem minzigen, aber trotzdem feinem, Aroma. Prima! Leicht erfrischender Zitrusduft: Ideal für die Zubereitung von Süßspeisen, Desserts und Sommertees.</i> | | |
| 1250 | Brunnenkresse Kräutertopf | | 3,50 € pro Stück |
| | <i>Die würzig-scharfen Blätter lassen sich vielfältig verwenden. Sie sind ein leckerer Brotbelag, würzen Eierspeisen, Kartoffelsalate und Kräutersuppen. Salate aus der Brunnenkresse lassen sich wunderbar durch die nussig-delikatsten Blüten des Gänseblümchens ergänzen. Wer ältere Blätter zu scharf findet, sollte Brunnenkresse mit mild schmeckenden Wintersalaten wie Löffelkraut oder auch mit der Großen Sternmiere kombinieren. Wer der Brunnenkresse zusagende Bedingungen bieten kann, sollte sich glücklich schätzen. Die altbekannte, wintergrüne, heimische Salat- und Heilpflanze ist im Winter und Frühjahr ein wichtiger Vitamin-C-Lieferant und bietet eine wertvolle Bereicherung des jahreszeitlichen Speisezettels. Feucht braucht sie es, die Brunnenkresse, und am liebsten fließend. Sie wächst auf kiesig-sandigen Schlammböden in kühlen, nährstoffreichen, flachen Fließgewässern oder schattigen Feuchtbeeten und toleriert einen Wasserstand bis 20 cm. Im zeitigen Frühjahr, bevor es richtig heiß wird, wächst das Kraut auch willig an jeder einigermaßen feuchten Stelle und kann ein- bis zweimal beerntet werden. Im Sommer, wenn es heiß und trocken wird, muss die Pflanze unbedingt ins Wasser, sonst stirbt sie ab.</i> | | |
| 1276 | Rosmarin , recht winterhart | ziemlich frosthart | 4,95 € pro Stück |
| | <i>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.</i> | | |
| | <i>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.</i> | | |
| 1302 | Currykraut | zum verfeinern von Salaten, Dips oder als Tee | 3,95 € pro Stück |
| | <i>Der Currystrauch wird gerne als Kraut und als Heilpflanze für innere und äußere Anwendung eingesetzt. Vor allem bei</i> | | |

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>

Erste Pflanzen im Frühjahr

von 02.04.2018 bis 01.01.2019

ausgegeben am 18.04.2018

Blutergüssen, Äderchen, Krampfadern, Lymphen, Pilzen, Bronchitis oder Prellungen sind Verbände mit Blütenessenzen schmerzlindernd und heilungsfördernd. Als Tee aufgebrüht 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.

1304 Liebstockel (Topfpflanze) Der Geschmack erinnert an flüssiges Maggi-Gewürz **3,95 € pro Stück**

1318 Giersch (Pflanze) viele Vitamine, altes Heilmittel **1,95 € pro Stück**

nur in Kübeln kultivieren (breitet sich im Garten unkontrolliert aus)

Giersch kann als Salat oder Gemüse zubereitet werden und erinnert in Geruch und Geschmack an Spinat und ein wenig an Petersilie. Er enthält viel Kalium, Vitamin C, Karotin und Eisen. Er soll gegen Rheuma, Gicht und Arthritis, außerdem krampflösend, entgiftend und blutreinigend wirken. Im Mittelalter, aber auch in neuerer Zeit wurde Giersch sowohl als Gemüse wie auch als Heilpflanze eigens angebaut. Mittelalterliche Quellen belegen, dass er in Kloster- und Bauerngärten eine „natürliche“ Nutzpflanze war. Da Giersch im Gegensatz zu vielen anderen Gemüsearten über eine lange Zeit im Jahr zur Verfügung steht und nur geringe Ansprüche an Boden, Wasser und Lichtversorgung stellt, sicherte er z. B. während der Weltkriege vielen Menschen die Vitaminzufuhr. Beim Sammeln ist darauf zu achten, eine Verwechslung mit ungenießbaren und sogar giftigen Arten von Doldenblütlern zu vermeiden (beispielsweise Gefleckter Schierling oder Breitblättriger Merk).

(Aegopodium podagraria)

Als Salat eignen sich – wie bei anderen Wildpflanzen auch – vor allem die ganz jungen, kaum entfaltenen Blätter. Die rohen Blätter können auch in Aufstriche und Suppen gegeben werden. Wenn die Pflanze schon älter ist, sind die Blätter für einen schmackhaften Salat zu grob. Sie eignen sich dann aber nach wie vor zum Kochen, etwa für Aufläufe oder als Tee. Die Blätter werden dann vergleichbar dem Blattspinat gekocht bzw. gedünstet. Die Gierschstiele aber können bitter schmecken und werden im Zweifel besser vor dem Kochen entfernt.

Meerschweinchen und Kaninchen fressen den Giersch sehr gerne, so dass er auch als Kleintierfutter dienen kann.

Aegopodium podagraria

1322 Hirschhornwegerich Junge Blätter zu Salaten und Wildkräutermischungen **3,95 € 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.

Pflanzenabstand: 25 cm, 16 Pflanzen /m².

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

Gefüllte Kürbisblüten

pro Person 3 Kürbisblüten

Ziegenweichkäse in Lake (vom Türken oder Lidl)

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>

Erste Pflanzen im Frühjahr

von 02.04.2018 bis 01.01.2019
ausgegeben am 18.04.2018

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-Chrysanthemenblätter

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 Mehlteig 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.

1323 Sauerklee

2,50 € pro Stück

schöne, gelbblühende Kleeart, welche auch unter den Salat zum Würzen gemischt werden kann. Säuerlicher Geschmack.

Bodenverbesserer und Stickstoffsammler

Samt stark aus, prima Bodendecker der sich im Winter selbst reguliert.,(erfriert aber im Winter)

Sauerklee mit seinen drei Kleeblättern und den roten Stielen ist eine ideale essbare Dekoration. Entweder als Tellerdekor, auf der warmen Speise oder oben auf dem Salat.

Natürlich ist er auch ein Ersatz für Sauerampfer und kann in allen Sauerampfer-Rezepten Verwendung finden. Besonders in einem gemischten Salat bringt der Sauerklee einen angenehmen Pfiff.

Oder brühen Sie doch mal einen erfrischend-sauren Kräutertee auf.

Rezept: Sauerklee-Tee: frische Blätter von Erdbeermintze (ca.15 g), Zitronenverbene (ca. 10 g) und Sauerklee (ca. 15 g) in 1 Liter kochendem Wasser ca. 3 Minuten ziehen lassen. Über ein Teesieb abgießen und schon ist er fertig

Oxalis tuberosa

1325 Pilzkraut (Pflanze)

mit delikaten, zarten Pilzaroma

4,95 € pro Stück

Ernten Sie knackige, dicke, sukkulente, 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.

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>

Erste Pflanzen im Frühjahr

von 02.04.2018 bis 01.01.2019
ausgegeben am 18.04.2018

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.

ERNTE

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.

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.

1330 Gartenkresse ausdauernde auch Meerrettichblatt genannt - frosthart **4,95 € pro Stück**

Breitet sich langsam unterirdisch aus, wird aber bei genügender Beerntung kaum aufdringlich.

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

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

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

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>

Erste Pflanzen im Frühjahr

von 02.04.2018 bis 01.01.2019
ausgegeben am 18.04.2018

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 Pepperwort, Pfefferkraut und Dittander findet man in verschiedenen mittelalterlichen Kräuterbüchern die Verwendung im nördlichen Europa als Würzkraut belegt. Diese Pflanze war bis zu unserer Wiedereinführung in Deutschland so gut wie unbekannt. Ein tatsächlich vergessenes, heimisches Würzkraut! Unglaublich.

" Haltbarkeit: frostfest, ausdauernd

" Höhe/Platzbedarf: 100/40

" Wasser:

" Licht:

" Lieferbarkeit:

Essbare Wildpflanze, einheimisch

Latein. Name: Lepidium latifolium

Pflanzenfamilie: Kreuzblütengewächse

Deutscher Name: Ausdauernde Gartenkresse

Volksnamen: Breitblatt-Kresse

Lichtansprüche: Sonne bis Halbschatten

Wuchshöhe: 100 cm

Blütezeit: VI-VII

Blütenfarbe: weiß

Lebenszyklus: Ausdauernd

Winterhärte: Winterhart

(Lepidium latifolium)

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

Melissa officinalis ssp. altissima

Wussten sie schon?

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

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 Belebung 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

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.

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>

Erste Pflanzen im Frühjahr

von 02.04.2018 bis 01.01.2019
ausgegeben am 18.04.2018

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

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

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

mehrjährig

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.

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

1363 Meerzwiebel (Heilzwiebel) **6,95 €** pro **Stück**

Ornithogalum caudatum

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

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

Erste Pflanzen im Frühjahr

von 02.04.2018 bis 01.01.2019
ausgegeben am 18.04.2018

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)

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 Nachtfrost 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 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 Ochsenschwanzfüllungen 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


1403 Oreganum Kräutertopf 2,95 € pro Stück


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.

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>

Erste Pflanzen im Frühjahr

von 02.04.2018 bis 01.01.2019
ausgegeben am 18.04.2018

*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 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 Aloe Vera "Vito"** Zum Top-Preis Kreuzung: Aloe verux x Abarea **4,95 €** pro **Stück**
- 1420 Vogelmiere** hoher Vitamin C-Träger **2,95 €** pro **Pflanze**
- 1421 Koriander (Topfpflanze)** der gewöhnliche von unseren Korianderarten **2,95 €** pro **Stück**
Koriander bei der Ernte nicht zu groß werden lassen weil er relativ schnell in Blüte geht und ältere Blätter hart werden. Koriander verträgt Kälte und kann zeitig ausgepflanzt werden.
- 1423 Chinakoriander (Pflanze)** 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;
Hottuynia cordata, Höhe 30 cm, im Beet ausgepflanzt winterhart,
Winterhärtezone: 7
Blütezeit: Juli bis September
mehrjährig, halbsonnig, feucht oder im Wasser bis 30cm, Starkzehrer
Küche; Medizin; Tee; Zierde
Verwendete Teile: Blätter und Pflanzabstand: 40cm, 6 Pflanzen/m²
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* **4,95 €** 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

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>

Erste Pflanzen im Frühjahr

von 02.04.2018 bis 01.01.2019
ausgegeben am 18.04.2018

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 Kräuternessig oder von erfrischenden Sommerbowlen kann der Kleine Wiesenknopf eine überraschende Geschmackskomponente beisteuern.

1426 Zimtpfeffer *Peperomia iaequalifolia* **5,90 € 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

1512 Beinwell Compfrey *Heilpflanze, Düngemittel, Essbar, schöne Blüte* **4,95 € 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 Pyrrolizidinalkaloiden 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 Pyrrolizidinalkaloiden gibt. Auch kann noch nicht abschließend geklärt werden, welche einzelnen Stoffe aus der Gruppe der Pyrrolizidinalkaloide tatsächlich eine Gefährdung darstellen.

Beinwell in der Küche

Beinwell steht heute noch gelegentlich bei Wildkräuterliebhabern auf dem Speisezettel. 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 herzhafte und süße 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 Pyrrolizidinalkaloiden, die höchstwahrscheinlich lebertoxisch wirken. Geringe Mengen stellen für gesunde Menschen in der Regel kein Problem dar. Beinwell als Heilkraut


Der Beinwell zählt heute mit zu den wichtigsten Arzneipflanzen. Vor allem für Muskel- oder Gelenksbeschwerden 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

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>

Erste Pflanzen im Frühjahr

von 02.04.2018 bis 01.01.2019
ausgegeben am 18.04.2018

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.

1599 Goji Beere (Pflanze) im August 4-6 kg / Pflanze **14,50 € pro Stück**

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

Wichtig für Ihre Gojipflanzen ist

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

1600 Heidelbeerstrauch (Pflanze) Ernte ab Mitte Juli, lang anhaltend **5,95 € pro Stück**

1601 Himbeerstrauch (Pflanze) sommertragend, hoher Ertrag **5,95 € pro Stück**

2-jährige Ruten im Herbst bodentief abschneiden und die 1-jährigen für die Ernte im Folgejahr stehen lassen

1602 Brombeerstrauch (Pflanze) sehr gutes Brombeearoma, große Früchte **5,95 € pro Stück**

Im Herbst alle Traruten abschneiden, Jungruten stehen lassen. Jährlich einmal düngen, regelmäßig wässern, besonders im Sommer.

1737 Sauerampfer im Frühjahr die jungen frischen Blätter in Salat **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.


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

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>

Erste Pflanzen im Frühjahr

von 02.04.2018 bis 01.01.2019
ausgegeben am 18.04.2018

*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 Heilkräuter*

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

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

Magen- und Darmbeschwerden, Durchfall, Wassersucht, Ödeme, Albuminurie, Bettnässen, Blutungen, Nasenbluten, Bluthochdruck, Epilepsie, Anämie, Rekonvaleszenz, äußerlich bei Ohrenscherzen und Ohrensäusen ...

1788 Oswegokraut scharfe Blätter (Pfefferkraut) **3,95 € pro Stück**

*Auch Pizzakraut genannt. Aromatische Staude, deren junge Blätter getrocknet verwendet werden. Dekorativ, hellviolette Blüten. Mehrmaliger Schnitt möglich. Auch als Zierpflanze schön.
*Monarda fistulosa ssp. menth.**

1798 Baldrian Valeriana officinale **3,50 € pro Stück**

Wirkungsweise

Baldrian Die Wurzel des Baldrians wirkt in erster Linie beruhigend.

Die Wirkung des Baldrians ist durch medizinische Studien untermauert. Selbst die Funktion der einzelnen Wirkstoffe wurde untersucht.

Durch diese entspannende Wirkung kann man den Baldrian nicht nur bei Schlafstörungen und Nervosität einsetzen, sondern auch bei zahlreichen Gesundheitsbeschwerden, die mit Unruhe und Verkrampfungen einher gehen.

Der Boden für den Baldrian sollte ausreichend feucht und tiefgründig sein. Der Standort sollte sonnig bis halbschattig sein. Man kann den Baldrian auch in großen Kübel anbauen, muss sie dann jedoch häufig gießen. .

4644 Schildampfer anspruchslos und wertvoll **3,95 € pro Stück**


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


Viel Vitamin C.


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

Firma
Ökokiste Schwarzach e. K.

DE-97359 Schwarzach
Gewerbering-Nord 6

 09324 97899-0

 09324 97899-0

 09324 97899-29

 info@oekokiste-schwarzach.de

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

Erste Pflanzen im Frühjahr

von 02.04.2018 bis 01.01.2019
ausgegeben am 18.04.2018

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

Nach einem üppigen Mahl gegessen, wirkt Schildampfer klärend und erfrischend auf den Magen - eine Eigenschaft, die ihm bereits im alten Rom viele Freunde einbrachte. In England genoss der Schildampfer in früheren Zeiten große Wertschätzung als Blattgemüse. Ansonsten kann er genauso verwendet werden wie Sauerampfer. Joghurtsaucen, Remouladen und sommerlichen Salaten verleiht er einen frischen, leichten, säuerlichen Geschmack. Schildampfer gedeiht in voller Sonne, aber auch auf schattigen Standorten und eignet sich auch für Fugen und Kästen. Für durchlässige schotterige Böden geeignet. Pflanzen, die auf ausreichend mit Wasser versorgten Böden wachsen, schmecken milder.

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

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

Rumex scutatus

4676 Süßkartoffel (Pflanze)

4,95 € pro Pflanze

Süßkartoffel

Süßkartoffeln stammen ursprünglich aus Südamerika und wurden schon von den Inka angebaut. Im Laufe des 16. Jahrhunderts wurden die von den Indianern batate genannten Süßkartoffeln nach Europa gebracht und von hier aus bis in des südostasiatischen Raum verbreitet. Heute werden Süßkartoffeln weltweit in tropischen und subtropischen Gebieten Amerikas, Afrikas und Asiens angebaut und zählen zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln der Menschheit.

Jungpflanzen

4356 Basellkartoffel (Madeirawein)

gut entwickelte Pflanzen im 3ten Jahr

5,50 € pro Stück

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

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

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

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

Höhe 60 bis 200 cm, kein Frost,

Winterhärtezone: 9

mehrjährig, halbsonnig, durchlässig, Schwachzehrer

Küche; Zierde;


Verwendete Teile: Junge Blätter, Wurzelknolle


Pflanzabstand: 1 m; 1 Pflanzen/m²


Auspflanzen in gut gedüngte Komposterde an einem vollsonnigen, jedoch kühlen Platz ab Anfang Mai. Bei Trockenheit wässern. Ernte ab November. Ein Mulch ist sinnvoll. Alternativ ist auch ein Anbau in Kübeln möglich, pro Pflanze 10 L Erde.

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>

Erste Pflanzen im Frühjahr

von 02.04.2018 bis 01.01.2019
ausgegeben am 18.04.2018

Anredera cordifolia

4379 Chinesischer Gemüsebaum *Toona sinensis (Cedrela sinensis)* **9,95 € pro Stück**

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

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

4382 Yacon Sehr gut für die schnelle Gemüsepfanne oder **5,95 € pro Stück**

*Yacon (aus eigenem Anbau)
Smilax tuberosa ist eine 1,5 bis 3 m hohe Staude aus der Familie der Korbblütler. Sie ist mit der Erdbirne oder Topinambur (Helianthus tuberosus) verwandt und bildet wie diese essbare Wurzelknollen, die eine Länge von 25 cm und bis zu 10 cm Durchmesser erreichen können. Am besten schmecken die Knollen roh als Beimischung in Obstsalaten. Sie sind knackig, erfrischen saftig, und haben einen leicht süßen Geschmack nach Möhre und Gurke. In Südamerika wird die Yacon von Ecuador bis Argentinien angepflanzt. Sie zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Andenbewohner und war ursprünglich wohl nur an den feuchten Osthängen der Anden von Bolivien bis Peru verbreitet. Wahrscheinlich waren es die Inkas, die den Anbau der Pflanze in der gesamten Andenregion bekannt machten.
Obwohl es eine Wurzel ist, zählt Yacon in Südamerika zu den Obstsorten. Das liegt daran, dass sie roh gegessen wird und sehr saftig ist, aber wohl auch an ihrem geringen Nährstoffgehalt. Denn wie alle Korbblütler bildet die Yacon keine Stärke als Reservestoff, sondern Fruktane, zu denen auch das bekannte Inulin gehört. Das macht die Wurzelknolle für Diabetiker interessant.*

*Nicht winterhart
Weitere ausführliche Info unter: <https://www.garten-treffpunkt.de/lexikon/yacon.aspx#yaconteeblaetter>*

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

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

*Blätter im Frühjahr wie Petersilie verwenden.
Blüte: VI-VII*

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

4630 Ewiger Kohl ganzjährige Ernte der Blätter **4,95 € pro Stück**

*Ein mehrjähriger Kohl, der die ganze Wachstumszeit geerntet werden kann. Es werden die jungen Blätter und Triebe verwendet. Dies ist oft sehr praktisch, da oft in Gerichten z.B. ein wenig Weißkraut benötigt wird, aber ein Kohlkopf zuviel ist. Sie haben einen angenehmen Kohlgeschmack. Eine Pflanze/m². Alle drei Jahre auf 20 bis 30 cm zurückschneiden. In rauen Gegenden im Winter mit Vlies und Stroh abdecken.
Dieser Kohl blüht nie, ist winterhart und mehrjährig! Er wird nur durch Stecklinge vermehrt, die bis in den Herbst hinein geschnitten werden können und einfach in den Boden gesteckt werden (untere Blätter entfernen). Sie wachsen zu fast 100 % an. Danach beginnt die Pflanze zu wachsen und wird etwa 70-80 cm hoch und manchmal noch breiter je nach Boden. Grüne, im Winter etwas braunrote, glatte Blätter. Die Winterhärte hängt von der Düngung und von Kahlfrösten ab. Nur in extrem kalten Wintern muss man mit Ausfällen rechnen. Zu-meist treiben die Pflanzen aber selbst dann wieder aus irgendein Stammstückchen überlebt bestimmt. Wo es im Winter garantiert unter -20°C kalt wird, sollte man eine Pflanze an die*

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>

Erste Pflanzen im Frühjahr

von 02.04.2018 bis 01.01.2019
ausgegeben am 18.04.2018

Hauswand pflanzen, die dann, falls die anderen erfroren sind, wieder austreibt und zerstückelt werden kann

Brassica species

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

- 4671 Ananaskirsche (Kl. Andenbeere)** klein Variante der Andenbeere **3,50 € pro Stück**
Ananaskirsche (Kleine Andenbeere)

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

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

- 8909 Gartendünger 1,5 kg** universell einsetzbar **9,50 € pro Stück**
Hauert Biorga Gartendünger ist universell einsetzbar zu Gemüse, Frühlings- und Sommerblumen, Stauden, Sträucher und Heckenpflanzen. Er ist auch ideal als Ergänzung zur Grunddüngung mit Kompost. Hauert Biorga Gartendünger ist kalkfrei und wirkt physiologisch leicht sauer, damit die im Boden vorhandenen Spurenelemente pflanzenverfügbar bleiben.

*Hauert Biorga Gartendünger wird vor der Aussaat oder dem Auspflanzen gleichmäßig ausgestreut und leicht eingearbeitet. Bei Kompost- oder Mistverwendung müssen die nachstehend aufgeführten Düngermengen halbiert werden.
Zur Nachdüngung ebenfalls die Hälfte der aufgeführten Düngermengen anwenden.*

Früh- oder Treibbeet 25 - 50 g/m²

Gemüse mit hohem Nährstoffbedarf wie z. B. Kohlgewächse, Lauch, Sellerie (auf 2 Düngungen aufteilen) 160 - 200 g/m²

Gemüse mit mittlerem Nährstoffbedarf wie z. B. Endivien, Fenchel, Gurken, Tomaten, Zwiebeln, Kartoffeln, Rote Beete (Randen) 110 - 130 g/m²

Gemüse mit niedrigem Nährstoffbedarf wie z. B. Radieschen, Bohnen, Erbsen, Spinat, Kopfsalat, Feldsalat (Nüsslisalat) 50 - 80 g/m² Frühlings- und Sommerblumen 80 - 110 g/m²

Stauden (im März/April) 110 - 130 g/m²

Sträucher und Heckenpflanzen (im Frühling) 80 - 110 g/m²

Eine Handvoll Dünger entspricht 30 - 40 g.


- 8916 Monatserdbeere** Kleinfruchtig. Trägt von Juni bis Oktober **3,50 € pro Stück**
*Rügen ist eine bis zum Herbst tragende Kleinfruchtige Monatserdbeere mit super fruchtigem, süßen Geschmack. Einfach in der Kultur im sonnigen bis halbschattigen Bereich. Ideal für Kinder zum Naschen.
Höhe 20 cm, winterhart
mehrjährig, sonnig, durchlässig, Mittelzehrer
Duft; Küche; Medizin; Tee
Diese Erläuterungen, Heilanwendungen und Rezepte dienen nur zu Ihrer Information und ersetzen nicht den Besuch beim Arzt und Heilpraktiker und Apotheker! 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!*


Blumen Pflanzen


- 1279 Fruchtsalbei** schon starke pflanzen im zweiten Jahr **4,95 € pro Stück**
schöner Dauerblüher, Blätter mit fruchtigen Aroma. lecker zu Desserts, Bowle oder Drinks

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>

Erste Pflanzen im Frühjahr

von 02.04.2018 bis 01.01.2019
ausgegeben am 18.04.2018

Schon beim Reiben der Blätter verströmt der Fruchtsalbei sein süß-fruchtiges Aroma. Es ist ein einmaliges und intensives Dufterlebnis, das in der Pflanzenwelt seinesgleichen sucht.

Er ist mit seinen großen hellgrünen Blättern und den rot-violetten Lippenblüten eine der attraktivsten Salbeisorten. Die Blüten erscheinen erst zum Ende des Sommers.

Pflanzenverwendung

Der Fruchtsalbei besitzt zwar keine Heilwirkung, aber dafür findet er in der Küche zahlreiche Einsatzmöglichkeiten. Er eignet sich hervorragend für Tees und Desserts. Die Blätter lassen sich optimal in frisch aufgegossene Früchtetees einbeziehen, ob heiß oder kalt. Ideal für Kinder!

Fruchtsalbei passt sehr gut in jede Art von Obstsalat. Auch gut für süße Quarkspeisen und in Bowle (Erdbeerbowle, Ananasbowle oder Pfirsichbowle u.a.).

Rezept: Fruchtsalbei mit Erdbeeren: Erdbeeren klein schneiden und mit etwas Zucker, Vanillezucker und kleingeschnittenen Blättern vom Fruchtsalbei ein paar Stunden durchziehen lassen. Dazu dann Milch, Vanillesoße oder Sahne.

Pflanzenpflege

Die Pflanze braucht lockere, nährstoffreiche Erde.

Gedüngt werden sollte 1-2 mal im Monat mit Flüssigdünger oder mit Hornspänen.

Fruchtsalbei ist nicht winterhart. Wenn er aber den ganzen Sommer im Freien gestanden hat, schaden ihm die ersten Nachtfröste nicht.

Im Winter die Pflanze an einen kühlen Ort im Haus oder Wintergarten stellen.

Ein Rückschnitt im Frühjahr regt das Wachstum wieder an.


1442	Viola (essbares Veilchen)	blühend	3,50 € pro Stück
Saatgut			
24996	Schalotten 500g	für den Garten ! ca. 20 Stück	4,90 € pro Pack
	<i>Rotschalige, runde Sorte für die Feinschmecker-Küche. Schalotten zeichnen sich durch besonders würzigen, dennoch milden Geschmack aus</i>		
24997	Steckzwiebeln rot 500g	für den Garten !! Sorte:"Red Baron"	4,99 € pro Stück
24998	Steckzwiebeln weiss 500g	für den Garten !! "Sorte:Sturon"	4,10 € pro Stück


Gärtnereiartikel


8900	Blumenerde Universal 45 Ltr.	für Blumenkästen und Töpfe, torffrei	9,95 € pro Stück
	<i>torffrei, aus nachwachsenden Rohstoffen, organisch aufgedüngt Für Töpfe, Pflanzkübel und den Einsatz in pflanzbeeten und Rabatten</i>		
8901	Aussaaterde 15 Ltr.	vegetarisch (pflanzlich) aufgedüngt, torffrei	5,95 € pro Sack
	<i>für alle Aussaaten und Feinsämereien. Vegetarisch (pflanzlich) aufgedüngt</i>		
8905	Rasendünger 5kg	speziell auf Rasen abgestimmte Zusammensetzung	14,50 € pro Sack
	<i>Die natürlichen Inhaltsstoffe von Hauer Biorga Rasendünger ernähren die Bodenlebewesen und werden von ihnen langsam abgebaut. Dadurch erhalten die Pflanzen über einen langen Zeitraum genau die richtige Menge an Nährstoffen, die sie für ein gesundes Wachstum brauchen. Hauer Biorga Rasendünger ist ein organischer Rasendünger zur biologischen Düngung. Er sorgt für kräftigen, sattgrünen Rasen. Die organischen Inhaltsstoffe aktivieren das Bodenleben und regulieren den Wasserhaushalt. So wird auf natürliche Weise die Bildung von Moos und Rasenfilz verhindert. Hauer Biorga Rasendünger wirkt langanhaltend und lässt sich sauber und staubfrei ausbringen. Hauer Biorga Rasendünger wird am besten nach dem Schnitt auf trockene Rasenflächen gleichmäßig ausgestreut. Fällt in den ersten 2 Tagen nach der Düngung kein Regen, sollte bewässert werden. Frühjahrsdüngung (März/April): 70 g/m².</i>		

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>

Erste Pflanzen im Frühjahr

von 02.04.2018 bis 01.01.2019
ausgegeben am 18.04.2018

Sommerdüngung (Juni): 70 g/m²

Herbstdüngung (August/September): 70 g/m² .

Bei stark beanspruchten Rasenflächen kann die Düngermenge pro Düngung um 20 - 40 g/m² erhöht werden. Hauert Biorga Rasendünger kann mit allen handelsüblichen Streuwagen ausgebracht werden. Gerät nach den Angaben des Herstellers einstellen.

Ideale Rasenschnitthöhe: 4 bis 5 cm.

8906 Flüssigdünger Bio 1ltr. organischer Volldünger flüssig, rein pflanzlich **9,50 €** pro **Flasche**

Tomaten, Paprika, Zucchini, Gurken: bis Blühbeginn 1-mal wöchentlich düngen (1 Deckelfüllung Biorga Tomatendünger auf 10l Giesswasser geben).

Ab Blühbeginn 1 - 2-mal wöchentlich düngen (2 Deckelfüllungen auf 10l Giesswasser geben).

omaten, Gurken, Peperoni, Zucchini: Bis Blühbeginn: Wöchentlich 1 x düngen (1 Deckelfüllung Hauert Biorga Tomatendünger auf 10 l Giesswasser geben).

Ab Blühbeginn: Wöchentlich 1- 2 x düngen (2 Deckelfüllungen Hauert Biorga Tomatendünger auf 10 l Giesswasser geben).

Petersilie, Schnittlauch: Wöchentlich 1 - 2 x düngen (1 Deckelfüllung Hauert Biorga Tomatendünger auf 5 l Giesswasser geben).

Basilikum, Lavendel, Rosmarin, Salbei, Thymian: Wöchentlich 1 x düngen (½ Deckelfüllung Hauert Biorga Tomatendünger auf 5 l Giesswasser geben).