



SABINE KUDERNA

Gartenberatung & Permakultur-Design

Pflanzenliste 2024

Im Laufe meiner Ausbildung zur Permakultur-Gestalterin wuchs mein Interesse an essbaren Stauden. Leider musste ich bei meiner Suche nach Jungpflanzen feststellen, dass nur sehr wenige Pflanzen im Handel zu bekommen sind. So erstand ich Samen von diversen Sorten und zog sie für mich selbst an. Die daraus entstandenen „Überschüsse“ brachten mich auf die Idee die Pflanzen selbst zum Kauf anzubieten.

Die Stauden sind eigenhändig vermehrt.

Die Töpfe, die ich gebraucht gekauft habe, bestehen größtenteils aus Recyclingmaterial und sind somit doppelt recycelt. Damit erfüllt sich das Permakultur-Prinzip: Erzeuge keinen Müll.

Die Erde ist aus torffreier Aussaaterde und Komposterde vom Recyclinghof gemischt und mit Hornspänen, als Langzeitnahrung für die Pflanzen, versetzt.

Bitte beachten Sie die Hinweise am Ende dieser Liste!

Alisander

Smyrniolum olusatrum

Gewürzpflanze, mehrjährig bis zur

Blüte, Selbstaussaat;

Höhe: ca. 150 cm;

Blätter: glänzend, dunkelgrün;

Blüte: gelb-grün, Mai,

Insektenweide;

Standort: Halbschatten, feucht, humos.

Verwendeter Teil:



Alisander, auch Schwarzer Liebstöckel genannt, besitzt ein mildes Aroma ähnlich dem Sellerie. Alle Teile sind essbar. Die schwarzen Samen dienten im Mittelalter als Ersatz für Pfeffer.

Die Pflanze zieht sich bei Hitze in den Boden zurück, treibt bei kühler Witterung gleichwohl wieder aus. Alisander blüht nach 4-5 Jahren und versamt sich danach, wodurch der Bestand im Garten gesichert ist.

Anisysop (Anisduftnessel)

Agastache anisata

Gewürzpflanze, mehrjährig;

Höhe: bis 100 cm;

Blätter: gezähnt;

Blüte: violett, Juni-Sept.,

Insektenweide;

Standort: Sonnig, warm, eher trocken.

Verwendeter Teil:



Der Name ist irreführend, da es sich nicht um Ysop handelt, sondern um eine Duftnessel.

Wie der Name schon vermuten lässt besitzt die Pflanze ein Aroma wie Anis. Ihre Blüten werden gerne von Bienen, Schmetterlingen und Hummeln besucht.

Blätter und Blüten können in Salaten, für Tee oder Kaltgetränke verwendet werden.

Andorn, Gemeiner

Marrubium vulgare

Heilpflanze, mehrjährig;

Höhe: 30-60 cm;

Blätter: flaumig, rund;

Blüte: weiß, in Quirlen, Juni-

Sept., Bienenweide;

Standort: Sonnig, warm, eher trocken.

Verwendeter Teil:



Der Andorn stammt aus dem Mittelmeerraum und wurde schon früh zu Heilzwecken verwendet.

Hildegard von Bingen (1098-1179) z.B. behandelte Erkältungskrankheiten sowie Magen- und Darmbeschwerden mit Tee aus dem blühenden Kraut.

Die Pflanze gilt als stark gefährdete Art und steht bundesweit auf der „Roten Liste“. Sie ist ein wahrer Magnet vor allem für kleine Wildbienen.

Baldrian, Echter

Valeriana officinalis



Heilpflanze, mehrjährig;

Höhe: bis 150 cm;

Blätter: Gezähnt;

Blüten: Rosa-weiß, Juni-August;

Standort: Sonne - Halbschatten,

fruchtbar, feucht. für Bienen + Schmetterlinge

Verwendeter Teil:



Die heilkräftige Wirkung des Baldrians bei nervösen Zuständen wird vom BGA bestätigt. Aus der getrockneten Wurzel wird ein Tee bereitet, der bei Unruhezuständen und Schlaflosigkeit helfen soll.

Baldrian ist ein Verwandter des Feldsalates (*Valerianella spec.*), weshalb die jungen Blätter in Salaten verwendet werden.

Die Blüten sind gleichfalls genießbar und werden auch zur Herstellung des biologisch-dynamischen Baldrianpräparates gebraucht, das eine wärmende Wirkung für Pflanzen, Erdboden und Kompost besitzt.

Barbarakraut

Barbarea praecox

Salatpflanze, zweijährig, für Beet
und Kübel; Selbstaussaat;

Höhe: 30-80 cm;

Blätter: Rosette;

Blüten: Gelb, im 2. Jahr

Standort: Sonne, leicht feucht.

Verwendeter Teil:



Die Blätter, die in einer Rosette wachsen können das ganze Jahr über geerntet werden. Im Winter schmecken sie allerdings milder. Sie passen gut in Salate, Kräuterquark und Suppen.

Das Barbarakraut sät sich nach der Blüte aus und erhält sich dadurch ohne unser Zutun.

Nur im Frühjahr im Sortiment!



Diese Pflanze wird als Waldgartenpflanze von Martin Crawford empfohlen.

Beinwell

Symphytum officinalis

Förderpflanze: mehrjährig;

Höhe: Bis 100 cm;

Blätter: Rauh, behaart;

Blüte: Mai/August, rosa-violett,

Hummelweide;

Standort: Sonne bis Halbschatten.

Verwendeter Teil:



Beinwell holt mit seinen langen Wurzeln Nährstoffe aus großen Tiefen, die er in seinem Kraut speichert. Das macht es zu einem wertvollen Mulchmaterial, da die Nährstoffe anderen Pflanzen wieder zur Verfügung stehen, wenn sich die Blätter wieder zersetzen.

Die jungen Triebe können auch in Salaten verwendet werden.

Zubereitungen aus der Wurzel sollen gute Wirkung bei der Behandlung von Knochenbrüchen, Wunden und Geschwüren sowie von Zerrungen, Verstauchungen und Verrenkungen zeigen. (Bestandteil der *Kyttasalbe*)

Beinwell

Symphytum

Förderpflanze: mehrjährig;
Höhe: Bis 100 cm;
Blätter: Rauh, behaart;
Blüte: Mai/August, blau,
Hummelweide;
Standort: Sonne bis Halbschatten.
Verwendeter Teil:



Beinwell holt mit seinen langen Wurzeln Nährstoffe aus großen Tiefen, die er in seinem üppigen Kraut speichert. Das macht es zu einem wertvollen Mulchmaterial, da die Nährstoffe anderen Pflanzen wieder zur Verfügung stehen, wenn sich die Beinwellblätter wieder zersetzen. Die jungen Blätter können auch in Salaten verwendet werden.



Diese Pflanze wird als Waldgartenpflanze von Martin Crawford empfohlen.

Dost oder Wilder Majoran

Origanum vulgare

Würzkraut, mehrjährig;

Höhe: 30-60 cm;

Blätter: klein, leicht behaart;

Blüte: Rosa-purpurn in dichten

Dolden, Juni-September;

Standort: Sonne bis Halbschatten, trocken.

Für Bienen + Schmetterlinge!

Verwendeter Teil:



Der wilde Majoran wird hauptsächlich als Gewürz für Pizza- und Pasta-Gerichte verwendet. Auch an Bratkartoffeln und Grillfleisch ist er wohlschmeckend. Die Blüten machen sich toll in Kräuterbutter. Frische Zweige sind nach Bedarf zu schneiden.

Die Pflanze ist ein guter Bodendecker, der auch im Halbschatten wächst und somit als Unterpflanzung für Sträucher dienen kann.

Eberraute / Colastrauch

Artemisia abrotanum

Würzkraut, mehrjährig,

Halbstrauch;

Höhe: 60-100 cm;

Blätter: feingefiedert, graugrün;

Blüte: unscheinbar,

Standort: Volle Sonne.

Verwendeter Teil:



Die Eberraute gehört zu den Beifußarten und hat wohl dieselbe anregende Wirkung auf die Organe der Verdauung wie ihre Verwandten.

Ein bis zwei Blattspitzen genügen um eine Salatsoße zu würzen.

Das getrocknete Kraut soll Motten aus dem Kleiderschrank vertreiben.

Eibisch, Echter

Althaea officinalis

Heilpflanze, mehrjährig;

Höhe: ca. 140 cm;

Blätter: Samtig;

Blüte: rosa / bläulich-weiß

Aug.-Sept. Blütenweide.

Standort: Volle Sonne, 4-5 Stunden täglich, feucht.

Verwendeter Teil:



derzeit
ausverkauft



Blüten und Blätter passen in gemischte Salate und auch die stärkehaltige Wurzel findet roh oder gedünstet in der Küche Verwendung.

Der Eibisch ist eine Bienen- und Schmetterlingspflanze und hat dazu noch medizinischen Nutzen als entzündungshemmendes Mittel.

Erdmandel

Cyperus esculentus

Wurzelgemüse, einjährig,
mehrfährig bei frostfreier
Überwinterung;

Höhe: 40 cm;

Blätter: Halme; Blüte:

Unbedeutend

Standort: Sonne

Verwendeter Teil:



Es handelt sich um eine Art
„Gras“, das Erdknollen ausbildet.

Diese schmecken ähnlich wie Haselnüsse oder Mandeln, was zur Namensgebung veranlasste. Die Chufas-Nüssli, wie die Erdmandel auch genannt wird, sind sehr reich an Ballaststoffen und werden in Müsli, zu Joghurt, Rohkost, zum Kochen und Backen verwendet. Die Knöllchen müssen vor dem ersten Frost geerntet werden! Über den Winter getrocknete können im Frühjahr wieder „gesät“ werden. Getopfte Pflanzen lassen sich im Haus frostfrei überwintern.



Etagezwiebel

Allium cepa var. *Proliferum*

Gemüsepflanze, mehrjährig,

Höhe: 50-150 cm;

Blätter: Röhrig;

Brutzwiebeln: Ernte ab 1. Mal

Standort: volle Sonne, leicht

feucht.

Verwendeter Teil:



Die Etage- oder Luftzwiebel ist ein imposantes Gewächs. Die Brutzwiebelchen, die sich am Ende des Schaftes bilden, können ebenso wie die Blätter und die Zwiebeln in der Erde in der Küche verwendet werden. Ihr Geschmack ist schärfer als der der Küchenzwiebel.

Mitunter treiben aus den Brutzwiebeln wieder Blätter aus, was zu einer zweiten „Etage“ führt.

Mischkultur mit Lavendel hält die Zwiebelfliege fern.

Fenchel, Gewöhnlicher

Foeniculum vulgare

Gewürz- und Heilpflanze,
mehrjährig,

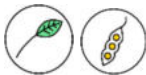
Höhe: 50-200 cm;

Blätter: Fiedrig, blaugrün;

Blüten: Gelbe Dolden, Juli-
September, Insektenweide.

Standort: Volle Sonne.

Verwendeter Teil:



Die aromatischen Blättchen dieser imposanten Pflanze passen in Salate, zu Kräuterquark oder zu allem, zu dem Anisaroma schmeckt.

Fenchelsamen sind Bestandteil von Teemischungen gegen Blähungen. Außerdem soll Fencheltee die Milchbildung stillender Frauen anregen.

Funkie

Hosta

„Zier“pflanze, mehrjährig, für Beet und Kübel;

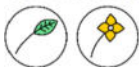
Höhe: bis ca. 80 cm;

Blätter: variantenreich, glänzend

Blüten: violett in hell-dunkel, weiß

Standort: Halbschatten bis Schatten.

Verwendeter Teil:



Funkien sind hübsche Blattstauden für den Schattenbereich am Gehölzrand, mit einer Fülle an Farbvarianten. Sie beschatten den Boden und sorgen damit der Verdunstung von Feuchtigkeit entgegen. Die eingerollten Blatttriebe sind sowohl roh als auch gedünstet zu verwenden. Die Blüten können gedämpft und gezuckert werden sowie getrocknet als Tee oder auch roh verspeist werden.

(derzeitig verfügbare Farb-Varianten bitte erfragen)



Guter Heinrich

Chenopodium bonus-henricus

Gemüsepflanze, mehrjährig;

Höhe: bis 80 cm;

Blätter: dreieckig, breit;

Blüten: Ährenförmig, grüngelb;

Standort: Halbschatten.

Verwendeter Teil:



Es handelt sich um einen Wildspinat, der ursprünglich auf Alpenwiesen am Gehölzrand wächst. Verwendet werden junge Blätter im Salat und derbere gekocht wie Spinat. Die Blütenstängel können wie Spargel zubereitet werden.

Nur von Herbst bis Frühjahr im Sortiment!

Helianthi

Helianthus strumosus

Gemüsepflanze; mehrjährig

Höhe bis 250 cm;

Blüten: gelb, Sept.-Okt.;

Standort: Sonne;

Verwendeter Teil:



Diese hohe Staudensonnenblume braucht Platz. Die Vermehrung erfolgt über die essbaren Knollen, die sich auch zwischen benachbarte Pflanzen ausdehnen. Sie werden von November bis März frisch geerntet und haben einen ähnlichen Geschmack wie Topinambur. Nach 15 Minuten Kochzeit lässt sich die Schale leicht entfernen. Die Knollen können auch gebraten oder überbacken werden.

Herzgespann

Leonurus cardiaca

Heilpflanze, mehrjährig;

Höhe: 30-120 cm;

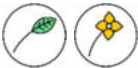
Blätter: flaumig, eingekerbt;

Blüte: rosa, Juli-Sept.,

Bienenweide;

Standort: Sonne bis Halbschatten,
humos, verträgt keine Staunässe.

Verwendeter Teil:



Herzgespann ist eine heimische Wildstaude mit kompaktem hohem Wuchs (horstig). Sie ist eine sehr wertvolle Pflanze für Hummeln und andere Wildbienen!

Die Volksmedizin beschreibt die Wirkung als stärkend, belebend + anregend sowie wirksam gegen Angst und Unruhe. Wie der Name schon sagt, wird das Echte Herzgespann bei Herzbeschwerden eingesetzt.

Hirschhornwegerich

Plantago coronopus

Wildsalat, mehrjährig;

Höhe: 5 – 25 cm; trittverträglich;

Blätter: rosettenartig wachsend,
gezackt wie Hirschgeweih;

Blüten: ährenartig, Juni-Sept.

Standort: Halbschatten bis Sonne, eher trocken.

Verwendeter Teil:



Der Hirschhorn- oder auch Krähenfuß-Wegerich wird heute in Norditalien und der Schweiz als Salatpflanze angebaut. Der Anbau erfolgte in den letzten Jahrzehnten in eher kleinem Rahmen, da die Pflanze weitgehend von den heute üblichen Salaten verdrängt wurde. Die kräftig aromatischen Blätter können roh oder gekocht gegessen werden.

Hornklee, Gewöhnlicher

Lotus corniculatus

Mulchpflanze, mehrjährig;
Höhe und Breite: ca. 40 cm;
Blätter: Fiederblättchen;
Blüte: gelb, Mai-September;
Standort: Sonne;
Insektenweide.
Verwendeter Teil:



Der Gewöhnliche Hornklee kommt an Wegrändern, Trockenrasen, Wiesen und auf Waldlichtungen vor. Er ist eine gute Futterpflanze und liefert vorzüglichen Nektar für Bienen und Hummeln. Wie die meisten Kleearten speichert er Stickstoff aus der Luft und ist daher als Mulch- bzw. Förderpflanze sehr nützlich.

Zusätzlich ist er wertvoll für die kleinen Falter „Bläulinge“.

Klippenkohl

Brassica oleracea L.

Gemüse, zwei- bis mehrjährig,

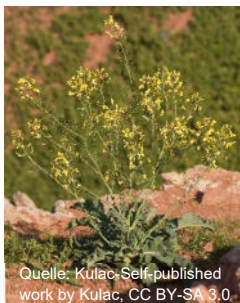
Höhe: bis 100 cm;

Blüten: gelbe Kreuzblüten

Blätter grau-grün, gewellter Rand;

Standort: Sonniger, offener Platz.

Verwendeter Teil:



Diese Wildform des Gemüsekohls wächst ursprünglich an Küstenfelsen von Spanien bis Südengland, sowie in Gebirgen.

In Deutschland kommt er nur auf Helgoland vor und wird dort Klippenkohl genannt.

Die Pflanze blüht meist im zweiten Standjahr und versamt sich selbst.

Verwendet werden die Blätter wie Grünkohl, sind gleichwohl weniger kraus.

Knollenziest

Stachys siboldii

Gemüsepflanze, mehrjährig,
bildet Ausläufer, für Beet und
Kübel; Höhe: bis 45 cm;
Blätter: Rauh; Blüte: Selten;
Standort: Sonne bis
Halbschatten, nährstoffreich.
Verwendeter Teil:



Vom Knollenziest werden die verdickten Rhizome, die im Herbst erntereif sind, roh oder gedünstet gegessen. Die Ernte bei trockenem Boden erleichtert das Reinigen der eingekerbten Wurzeln mit einer weichen Bürste. Roh sind sie eine knackige Knabberei. Für die Ernte im Folgejahr werden übrig gebliebene Knollen wieder eingepflanzt.

Knotenblütiger Sellerie

Apium nodiflorum

Gemüsepflanze, mehrjährig, für

Beet und Kübel;

Höhe: 60 cm;

Blätter: Einfach gefiedert;

Blüten: Weiß, an den

Stängelknoten sitzend.

Standort: Sonne bis Halbschatten, feucht.

Verwendeter Teil:



Ursprünglich an Flussufern wachsend kann *Sedanina*, wie diese Pflanze bevorzugt genannt wird, auch im Garten kultiviert werden. Blätter und Stängel sind eine aromatische Salatzutat. Eine Vermehrung kann über die niederliegenden Stängel erfolgen, die bei Bodenkontakt bewurzeln oder über Samen.

Kümmel

Carum carvi

Gewürzkraut, zweijährig,

Selbstaussaat;

Höhe: bis 100 cm;

Blätter: glänzend, zart gefiedert;

weiße Blüten-Dolden im 2. Jahr, Juni-

Juli, Insektenweide;

Standort: Volle Sonne.

Verwendeter Teil:



Die zarten Blätter kann man frisch in Salaten und Suppen verwenden. Kümmelsamen werden auf pikantes Gebäck und über Krautsalat gestreut. Die Körner sollen Speisen leichter verdaulich machen. Weißkohl und Sauerkraut werden selten ohne Kümmel zubereitet. Er ist Bestandteil von Likören und Schnäpsen sowie von Teemischungen gegen Blähungen.

Ohne unser Zutun bleibt Kümmel im Garten durch Selbstaussaat.

Lein, mehrjährig

Linum perenne

Wildpflanze, mehrjährig,
Selbstaussaat, aufrechter
Wuchs bis 60 cm hoch;
Blätter klein, schmal,
gräulich-grün; Blüten:
hellblau, Juni-Juli. Standort:
Volle Sonne, trocken, steinig.



Verwendeter Teil:



Diese zarte Staude hat einen sehr hohen Zierwert und ist robuster als sie wirkt. Sie verträgt extrem trockene Standorte, mag gleichwohl nicht von „Nachbarn“ bedrängt werden. Früher wurde sie zur Gewinnung von Fasern genutzt.

Die Samen können in Joghurt, Müsli oder Brotteig verarbeitet werden.

Liebstockel

Levisticum officinale

Gewürzkraut, mehrjährig;

Höhe: bis 200 cm;

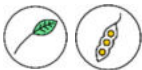
Blätter: glänzend, dunkelgrün;

Blüte: gelbe, kleine Dolden, Juni-

Juli, Insektenweide;

Standort: Sonne bis Halbschatten

Verwendeter Teil:



Liebstockel oder Maggikraut, wie er auch genannt wird, passt gut in grünen und Krautsalat, sowie in Suppen, Eintöpfe, deftige Pasteten und Soßen. Die Dosierung sollte sparsam erfolgen, denn Liebstockel hat ein sehr kräftiges Aroma.

Auch zur Aromatisierung von Likören und Magenschnäpsen wird er genommen. Die Samen werden gemahlen verwendet.

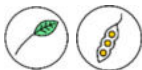
Seine Blüten werden gerne von Insekten besucht.

Luzerne

Medicago sativa „Paola“

Mulchpflanze, mehrjährig, fürs Beet; Höhe: Bis 100 cm; Blätter: Elliptisch, dreizählig; Blüte: Violette Blütentrauben, April-August, Hummelweide; Standort: Sonne, trocken, warm.

Verwendeter Teil:



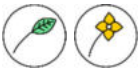
Luzerne bringt hervorragende Erträge an Blattmasse und gilt deshalb als gute Futter- bzw. Mulchpflanze. Sie wurzelt tief, nimmt Stickstoff aus der Luft auf, speichert ihn und düngt damit den Boden, sowohl um ihren Standort herum, als auch beim Zersetzen des Mulches.

Die englische Bezeichnung für Luzerne ist Alfalfa. Die aus den Samen gezogenen Sprossen finden in der Küche in Salaten und als Brotbelag besonders im Winter Verwendung.

Meerkohl

Crambe maritima

Gemüse: mehrjährig;
Höhe: ca. 80 cm, Breite: 60 cm;
Blätter: Blaugrün, gewellt;
Blüte: Mai/Juni, weiß;
Standort: Sonne, eher
nährstoffarm, sandig.
Verwendeter Teil:



Es handelt sich um eine alte, sehr dekorative
Gemüsestaude, deren junge Blätter und Blattstiele
gedünstet in der Küche Verwendung finden. Der
Knospenstand wird wie Brokkoli zubereitet.
Als Tiefwurzler (> 60 cm) trotz der Meerkohl der
Trockenheit, da er sich in der Tiefe Wasser holt.
Staunässe verträgt er hingegen nicht!

Melisse, Zitronen-

Melissa officinalis

Würzpflanze, mehrjährig,
für Beet und Kübel;

Höhe: 30-60 cm;

Blätter: glänzend, leicht behaart,
nach Zitrone duftend;

Blüten: Weiß, unscheinbar, Juni-August, Bienenweide;

Standort: Sonne bis Halbschatten.

Verwendeter Teil:



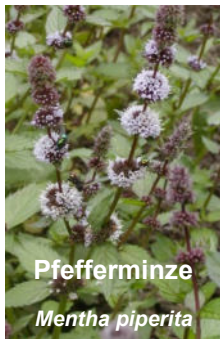
Die Blätter der Melisse werden frisch verwendet, getrocknet verlieren sie ihr Aroma. Sie passen in Salat, Quark und kalte Kräutersoßen und sind zur Aromatisierung sowohl von kaltem wie heißem Wasser geeignet.

Melisse wirkt schützend auf ihre Nachbarpflanzen und ist reich an Mineralien.

Minze

Mentha

Würzpflanze, mehrjährig,
für Beet und Kübel (besser!);
Höhe: Bis 60 cm;
Blätter: aromatisch, glatt bis samtig;
Blüten: Rosa bis hellviolett, Juli-
August, Bienenweide;
Standort: Sonne bis Halbschatten, feucht.
Verwendeter Teil:



Es gibt viele Arten von Minze, da sie sich leicht kreuzt.

Die Blätter lassen sich als Tee oder zum Würzen von Speisen sowie Getränken verwenden. Sie werden geerntet bevor das Kraut blüht und lassen sich, für den Wintervorrat, im luftigen Schatten trocknen.

Im Garten benötigt Minze einen sonnigen, aber eher feuchten Platz, auf dem sie sich mit ihren Ausläufern ausbreiten darf. Eine Wurzel-sperre kann das Wuchern eindämmen.

Muskatellasalbei

Salvia sclarea

Gewürzkraut, einjährig bis mehrjährig;

Höhe: 50-150 cm;

Blätter: Groß, behaart;

Blüten: Blasslila, Juni/Juli;

Standort: Volle Sonne.

Verwendeter Teil:



Die großen Blätter des Muskatellersalbei sind sehr würzig und können sowohl frisch, als auch getrocknet verwendet werden.

Zarte Blätter eignen sich zum Würzen von Omeletts, Cremes und Süßspeisen, sowie von Orangen- und Zitronensaft.

Dieser Salbei kann als Ersatz für Gartensalbei dienen.

Oswegokraut

Monarda fistulosum ssp. menthifolia

Gewürzpflanze, mehrjährig,

Höhe: 80-100 cm;

Blätter: aromatisch, am Rand gesägt;

Blüten: hellviolett, Juni-Sept.;

Standort: Volle Sonne; Bienenweide.

Verwendeter Teil:



Diese wilde Monarde kommt im warmen, auch nördlichen, Nordamerika in trockenen Gebüsch, auf Waldlichtungen, Prärien und feuchten Wiesen vor.

Die Pflanze wird auch Pizzakraut genannt. Ihr Aroma ist eine Mischung aus Thymian, Rosmarin und Majoran. Die aromatischen Blätter werden frisch oder getrocknet auch für Tee verwendet. Blätter und Blüten können roh oder gegart gegessen werden.

Pimpinelle

Sanguisorba minor

Gewürzkraut, mehrjährig, für
Beet und Kübel;

Höhe: 50 cm;

Blätter: Gezähnt, rund, federig;

Blüte: Rötliche Köpfchen, Mai-Juni;

Standort: Sonne bis Halbschatten, trocken.

Verwendeter Teil:



Pimpinelle schmeckt leicht nach Gurke. Die jungen Blätter passen gut in Salat, Quarkspeisen, Rührei, Kräuterbutter, Soßen und Dressings. Sie sollten nicht mitgekocht werden. Der Kleine Wiesenknopf, wie die Pimpinelle auch genannt wird, ist eines der 7 Kräuter für die berühmte *Frankfurter Grüne Soße*.

Die Pflanze speichert Mineralien und dient damit der Bodenverbesserung.

Rapunzelglockenblume

Campanula rapunculus



Wildgemüse, zwei- bis mehrjährig,
Selbstaussaat, für Beet und Kübel;
Höhe: 100 cm; Blätter in Rosette:
umgekehrt eiförmig; Blüten an
Rispen: hellviolett von Juni-August,
Bienenweide!

Standort: Sonnig bis halbschattig, warm, normale,
nährstoffreiche, auch steinige, Böden.

Verwendeter Teil:



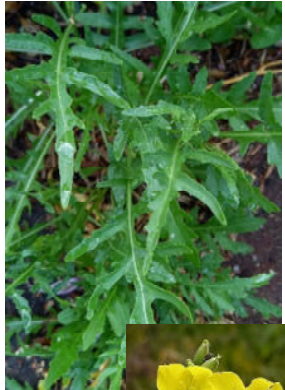
Einst kultiviert, wächst die Rapunzelglockenblume
mancherorts wild. Die Blätter werden wie Feldsalat
verwendet und bis in den Winter hinein geerntet. Die
Wurzel ist fleischig verdickt und wird als Gemüse
zubereitet. Rohe Wurzelscheiben, Blätter und Blüten
dienen als Zutat in Salat.

Wilde Rauke

Diplotaxis tenuifolia

Gewürzkraut, mehrjährig,
für Beet und Kübel;
Höhe: Bis 100 cm;
Blätter: Stark geschlitzt;
Blüte: Schwefelgelb, Mai-Sept.,
Bienenweide;
Standort: Volle Sonne.

Verwendeter Teil:



Die Wilde Rauke ist in jedem Entwicklungsstadium essbar: Samen, Keimling, junge Blätter, Knospen und Blüten. Der pfeffrig-scharfe Geschmack nach Kresse nimmt mit dem Alter der Pflanze zu. Deshalb verwendet man sie selten pur. Zerkleinert eignen sie sich als Zutat von Salaten, Kräuterquark oder -butter, Suppen, Pfannkuchen oder Eintöpfen. Auf Butter- oder Käsebroten sind sie eine Delikatesse!

Rotklee

Trifolium pratense

Mulchpflanze, mehrjährig;

Höhe: bis 60 cm;

Blätter: dreiteilig, fein behaart,
heller Fleck in der Mitte;

Blüte: Kugelig, rot von April bis
Oktober, Hummelweide;

Standort: Sonne bis Halbschatten (Fettwiesen, lichter
Wald)

Verwendeter Teil:



Der Wiesenklee, wie der Rotklee auch genannt wird, ist eine häufig angebaute heimische Futterpflanze mit hohem Eiweißgehalt und viel Blattmasse. Das macht ihn zu einer guten Pflanze zum Mulchen. Auch der Rotklee speichert Stickstoff aus der Luft.

Die jungen Blätter und Blüten finden in der Küche in Salaten und Kräuterquark Verwendung.

Schildampfer

Rumex sculatus

Wildgemüse, mehrjährig,
Selbstaussaat;
Höhe: 10 - 40 cm;
Blätter: spießförmig bis
dreieckig, silbrig, leicht
fleischig; Blüten in Rispen.
Standort: Mäßig trocken,
Grob- / Feinschuttböden.
Verwendeter Teil:



Es handelt sich um eine niedrige, polsterförmig wachsende Ampfer Art, die auch ins Staudenbeet passt. Sie ist reich an den Vitaminen C und E sowie Calciumoxalat.

Der Schildampfer findet als Suppen- oder Soßengewürz und Salatzutat Verwendung und sollte wegen seiner Oxalsäure nur in Maßen verzehrt werden.

Ampfer enthalten viele Mineralien.

Schnittknoblauch

Allium tuberosum

Gemüse, mehrjährig, Beet + Kübel;

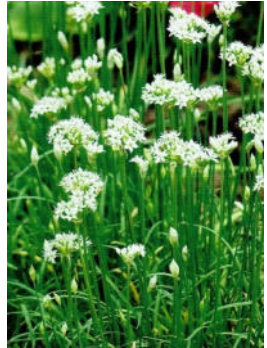
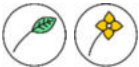
Höhe: bis 60 cm;

Blätter: Röhrig, flach;

Blüte: Weiß, Mai-Juni;

Standort: Volle Sonne,
durchlässig, humos

Verwendeter Teil:



Der Schnittknoblauch hat ein Aroma zwischen Zwiebel und Knoblauch. Die Verwendung erfolgt wie die von Schnittlauch: Fortlaufend werden Halme oder auch die Blüten geerntet. Sie kommen in Salate, Suppen und Gemüsegerichte.

Die Pflanze braucht einen sonnigen Platz in durchlässigem, humosem Boden. Staunässe schadet allen Zwiebelgewächsen.

Die Vermehrung erfolgt über Teilung oder Aussaat selbst gesammelter Samen.

Staudenkohl

Brassica oleraceae „Acephala“

Gemüse, mehrjährig,
Höhe + Breite: ca. 60 cm;
Blätter gewellt mit weißem
Rand, wächst üppig, aber nicht
wuchernd; Vermehrung über
Absenker oder Stecklinge.
Standort: Sonniger, offener
Platz.



Verwendeter Teil:



Die feinen Blätter bilden keinen „Kopf“, sondern wachsen in Büscheln und können ganzjährig geerntet werden. Das Ernten fördert das Wachstum.

Verwendung finden die Blätter roh in Salaten und Smoothies oder gedünstet in Gemüsegerichten oder „solo“.

Süßdolde

Myrrhis odorata

Gewürzkraut, mehrjährig, fürs Beet; Höhe: 120 cm;
Blätter: Farnartig, fein gefiedert;
Blüten: Weiße Dolden, Mai-Juni,
Insektenweide.



Standort: Halbschatten, leicht feuchter Boden.

Verwendeter Teil:



Alle Teile der Süßdolde besitzen ein starkes anisartiges Aroma. Frische Blätter und Blüten kann man in Salaten verwenden. Die noch grünen Samen (Früchte) schmecken wie Lakritz und sind eine leckere Knabbererei. Die Wurzeln werden wie Möhren verwendet.

Thymian, Gewöhnlicher

Thymus vulgaris

Gewürzkraut, mehrjährig;
Kleinstrauch;
Höhe: 15-40 cm;
Blätter: Winzig, silbrig;
Blüten: Lila-rosa, Juni-August;
Standort: Volle Sonne.
Verwendeter Teil:



Die Blätter von Thymian können das ganze Jahr über geerntet werden. Nicht nur für heilenden Tee, sondern auch als Gewürz zu Gerichten aus Gemüse z.B. mit Kartoffeln oder Zucchini.

Thymian soll fördernd wirken auf Nachtschattengewächse, die in der Nähe wachsen, wie z.B. Tomaten und soll Raupen und weiße Fliege vertreiben.

Thymian, Polster-

Thymus praecox

Würzkraut, mehrjährig;
Höhe: 5–10 cm, trittverträglich;
Blätter: klein, elliptisch,
Blüten: pink von Juni-August,
Bienenweide;
Standort: Volle Sonne.

Verwendeter Teil:



Dieser flach-wachsende Thymian ist ein sehr guter Bodendecker für trockene, heiße, extreme Standorte. Er ist eine Bienenweide und kann zum Würzen von Speisen verwendet werden. Mit ihm werden fette Gerichte gewürzt, die er bekömmlicher machen soll. Auch getrocknet behält er sein Aroma.

Außerdem wirkt er geruchsbindend: Ein Tee aus Thymian neutralisiert z.B. den Geruch von Kaffee in einer Tee-Kanne, die versehentlich für Kaffee genutzt wurde.

Walderdbeere

Fragaria vesca

Beerenpflanze, mehrjährig, bildet

Ausläufer, für Beet und Kübel;

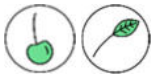
Höhe: ca. 15 cm;

Blätter: Dreizählig, langstielig, behaart;

Blüten: Weiß, Mai-August;

Standort: Halbschatten

Verwendeter Teil:



Walderdbeeren sind ein schöner Bodendecker für halbschattige Standorte z.B. unter Sträuchern. Die kleinen Früchte sind sehr aromatisch und lassen sich in der Küche für Süßspeisen verwenden.

Aus den Blättern lässt sich ein Tee bereiten, dem eine günstige Wirkung bei Ausschlägen und Nierenleiden zugeschrieben wird.

Wermut, einjährig

Artemisia annua

Gewürzkraut, einjährig,

Höhe: bis 150 cm;

Blätter: Gefiedert, aromatisch,

hellgrün;

Blüten: Unscheinbar;

Standort: Volle Sonne bis Halbschatten.

Verwendeter Teil:



derzeit
ausverkauft

Auf Grund günstiger Wirkung auf die Verdauung wird der Wermut gern zu fetten Speisen gegeben. Er passt besonders gut zu Wild-, Schwein- und Schaffleisch. Mit einer winzigen Prise werden Fisch und Muscheln pikant abgeschmeckt.

Wermut ist ein gutes Mittel bei Magen- und Gallebeschwerden. Er soll antiseptisch, appetitanregend als auch regulierend auf die Menstruation wirken sowie Würmer austreiben und die Verdauung fördern. In der traditionellen chinesischen Medizin gilt *Artemisia annua* als sehr gutes Mittel gegen Malaria.c

Wiesensalbei

Salvia pratensis

Würzpflanze, mehrjährig;

Höhe: Ca. 60 cm;

Blätter: Grundständig, runzelig;

Blüte: Violett, Mai-August,

Hummelweide!

Standort: Sonne, trocken,
nähstoffreich.

Verwendeter Teil:



Die jungen Blätter des Wiesensalbei werden verwendet zu Fisch, in Gemüsegerichten oder Pastasoußen, so wie die des Küchensalbei. Sein Geschmack ist allerdings weniger intensiv.

Ein Tee aus Salbei-Blättern wirkt ausgleichend auf die Transpiration.

Winterheckenzwiebel

Allium fistulosum

Gewürzkraut, mehrjährig;

Höhe: Bis 60 cm;

Blätter: Röhrig, dick;

Blüte: Weiß, Mai-Juni,

Bienenweide.

Standort: Volle Sonne bis Halbschatten.

Verwendeter Teil:



Die Winterheckenzwiebel ist gerade im Frühjahr begehrt und gehört zu den allgemein gebräuchlichen Gewürzkräutern. Sie treibt sehr früh ihre dicken Röhren, die wie Schnittlauch verwendet werden. Die Schäfte samt unterer Zwiebel finden wie Frühlingszwiebeln Verwendung. Frisch gehackt ersetzt die frosthafte Winterheckenzwiebel die Küchenzwiebel und soll für Menschen mit empfindlichem Magen oft besser verträglich sein.

Ysop

Hyssopus officinalis

Gewürzkraut, mehrjährig;
Höhe: 30-60 cm;
Blätter: Schmal, aromatisch;
violette Blüten in Rispen von
Juni-August; Bienenpflanze!
Standort: Volle Sonne.

Verwendeter Teil:



Ysop ist ein Magnet für Bienen und Hummeln. In der Küche passt er zu vielen Gerichten mit Fleisch und Gemüse sowie zu Quark und Käse. Sogar in Obstkuchen kann er Verwendung finden. Wegen seines Gehaltes an Bitterstoffen sollte Ysop sparsam dosiert werden!

Die Kartäusermönche nutzten Ysop für ihren Kräuterlikör *Chartreuse*.

Zitronenagastache

Agastache mexicana

Gewürzpflanze, mehrjährig, buschig,
für Beet und Kübel;

Höhe: bis 70 cm;

Blätter: Rauh, aromatisch;

Blüte: Magentafarben, Juli-Sept.,

Bienenweide;

Standort: Sonne, trocken.

Verwendeter Teil:



Mit ihrem herben zitronigem Aroma sind die Blätter gut geeignet für Kaltgetränke und Tee. Sowohl Blätter als auch Blüten finden Verwendung in Kräuterbutter oder -quark, in Soßen zu Pasta oder auf Pizza. Der kreativen Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.

Zuckerwurzel

Sium sisarum

Gemüsepflanze, mehrjährig;

Höhe: 30-120 cm,

Blätter: glänzend, hellgrün, geteilt;

Blüten: Weiße Dolden von Juli-
September.

Standort: Sonne bis Halbschatten.

Verwendeter Teil:



Die Zuckerwurzel bildet Wurzelbunde, die aus bis zu 15 Teilwurzeln bestehen. Sie sind fleischig, fingerdick, bis 20 cm lang und meist knorrig. Die Einlagerung von Zucker und Stärke in die Wurzeln erfolgt im Herbst, Erntezeit ist daher ab Ende September bis März. Sie können roh oder gekocht gegessen werden, sind etwas mehlig als Möhren, gleichen diesen aber im Geschmack. Die Zuckerwurzel ist reich an Mineralien.

Nach der Ernte werden Teilstücke der Staude wieder eingepflanzt.



Erklärung der Symbole:

Verwendeter Teil der Pflanze:



Blätter



Blüten



Wurzeln/Knollen



Samen



Früchte



Empfohlen für Waldgärten von M. Crawford

Wichtiger Hinweis: Alle Angaben in dieser Liste sind nach bestem Wissen zusammengestellt. Ein Verzehr der von mir angebotenen Pflanzen liegt ausdrücklich in der Eigenverantwortung der Käufer.

Ich übernehme weder Haftung für die Lebensdauer der Pflanzen noch für deren Bekömmlichkeit.

Preise:

Topf 9 x 9 cm	4,00 Euro
Topf 11 x 11 cm, Topf 14 cm Durchmesser	5,00 Euro
Topf 18 cm Durchmesser	6,00 Euro
Anderes ist mit einer Preisangabe versehen	

Quellen:

Mehrfähriges Gemüse von Collignon/Bureau,
Der Paradiesgarten von Alexander Heil,
Einen Waldgarten erschaffen von Martin Crawford
Wikipedia,
Rühlemann's 2021

Verantwortlich:

Sabine Kuderna

Medebekskamp 16 in 21339 Lüneburg

Handy 0152 02001471

Mail@gartenberatung-permakultur.de

www.gartenberatung-permakultur.de

Stand: Oktober 2024