



**SABINE KUDERNA**

*Gartenberatung & Permakultur-Design*

# **Pflanzenliste 2022**

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!

## 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!



Das Frühlingsbarbarakraut ‚*Barbarea verna*‘ wird als Waldgartenpflanze von Martin Crawford empfohlen.

**Nur im Frühjahr im Sortiment!**

## **Bärlauch**

*Allium ursinum*

Gewürz- und Heilkraut:

mehrfährig, für Beet und Kübel;

Höhe: Ca. 30 cm,

Blätter: lanzettförmig, blank;

Blüten: Weiss, Blüten von April-Juni;

Standort: Halbschatten unter Bäumen,

Verwendeter Teil:



Der Bärlauch wird verwendet als Brotbelag, in Suppen, Aufläufen, Salaten und vor allem zu Weichkäse, Quark und Nudeln, in Essig und Öl. Auch Pesto lässt sich aus Bärlauch herstellen.

Die Erntezeit reicht von Ende Februar bis Mai. Im Sommer zieht sich die Pflanze in die Erde zurück, treibt nach dem nächsten Winter wieder aus.

## Bärwurz

*Meum athamanticum*

Gewürzkraut, mehrjährig;

Höhe: 20 - 40 cm;

Blätter: fein gefiedert;

Blüten: weiß, Mai – Juni,

Insektenweide

Standort: Sonne bis Halbschatten, feucht, humos.

Verwendeter Teil:



Bärwurz ist eine Gebirgspflanze und heimisch von Schottland bis in die Alpen. Das feine, aromatische Laub wird ähnlich verwendet wie Dill, also in Kräuterquark, Sahnesoßen und zu Fisch. Anders als Dill behält es auch nach dem Trocknen sein Aroma. In Süddeutschland wird ein Likör mit gleichem Namen aus Bärwurz hergestellt, der appetitanregend wirken soll.

## Beinwell

*Symphytum officinalis*

Förderpflanze: mehrjährig;

Höhe: Bis 100 cm;

Blätter: Rau, behaart;

Blüte: Mai bis Juni; rosa-violett,

Hummelweide;

Standort: Sonne bis Halbschatten

Verwendeter Teil:



derzeit  
ausverkauft



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*)

## Berglauch

*Allium senescens*



Würzkräut: mehrjährig, für  
Beet und Kübel;

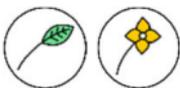
Höhe: bis 40 cm;

Blätter: röhrig, flach, bis 1 cm breit;

Blüte: Rosa, Juli-Sept., Bienenweide.

Standort: Volle Sonne, trocken.

Verwendeter Teil:



Der Berglauch wird verwendet wie Schnittlauch ist jedoch viel schärfer im Geschmack als dieser.

Die Blütezeit ist im Spätsommer, die Blüten sind eine Hummelweide.

Die Pflanze eignet sich sowohl für die Kultur im Topf als auch als Partner im Staudenbeet.

## Dost oder Wilder Majoran

*Origanum vulgare*

Würzkraut, mehrjährig;

Höhe: 30-60 cm;

Blätter: klein, leicht behaart;

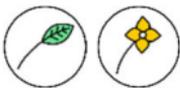
Blüte: Rosa-purpurn in dichten

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, Bienenweide.



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

Verwendeter Teil:



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

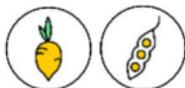
Der Eibisch ist eine Bienen- und Schmetterlingspflanze und hat dazu noch medizinischen Nutzen als entzündungshemmendes Mittel.

## Nur von Herbst bis Frühjahr im Sortiment!

### Erdbirne

*Apios americana*

Gemüsepflanze; mehrjährig  
Höhe: ca. 250 cm, rankend;  
Blüten: dunkelrosa, Sept.-Okt.;  
Standort: Sonne, warm, durchlässig;  
Verwendeter Teil:



Diese Pflanze benötigt eine Rankhilfe, warme Temperaturen (späte Entwicklung im Jahreslauf, dabei absolut frostfest) und Platz, da sich die „Birnen“ an Wurzeln aufreihen, die bis 1m lang sein können. Erntezeit ist von November bis März. Die Knollen werden roh oder gekocht (und gepellt) verwendet und haben einen leicht süßlichen Geschmack. Die Samen können wie Erbsen zubereitet werden. Knollen + Samen sind sehr eiweißreich. Die Blüten sind eine Augenweide! Außerdem sammelt die Pflanze Stickstoff aus der Luft, der dem Boden zugutekommt.

## 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,

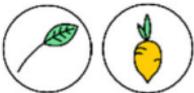
Höhe: 50-150 cm;

Blätter: Röhrig;

Brutzwiebeln: Ernte ab Mai,

Standort: Volle Sonne, leicht feucht.

Verwendeter Teil:



Die Etagen- 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, Bronze-

*Foeniculum purpurea*

Gewürz- und Heilpflanze,  
mehrjährig,

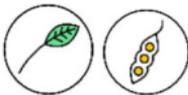
Höhe: 50-200 cm;

Blätter: Fiedrig, bronzefarben;

Blüten: Dunkelgelbe Dolden,  
Juli-September, Insektenweide.

Standort: Volle Sonne.

Verwendeter Teil:



Gerade der junge Austrieb im Frühjahr ist sehr aromatisch. Die Blätter passen in Salate, die reifen Samen werden unter anderem zum Würzen von Brot verwendet.

Fenchel dient der Raupe des seltenen Schmetterlings „Schwalbenschwanz“ als Futterpflanze.

## Fenchel, Gewöhnlicher

*Foeniculum vulgare*

Gewürz- und Heilpflanze,  
mehrjährig,

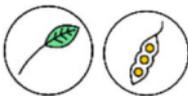
Höhe: 50-200 cm;

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;

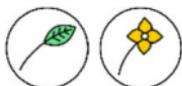
Höhe: bis ca. 80 cm;

Blätter: variantenreich, groß

Blüten: violett in hell-dunkel, weiß;

Standort: Halbschatten-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;

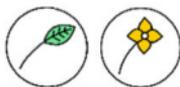
Höhe: bis 80 cm;

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.

## Hirschhornwegerich

*Plantago coronopus*

Wildsalat, mehrjährig;

Höhe: 5 – 25 cm; trittverträglich;

Blätter: rosettenartig wachsend,  
gezackt wie Hirschgeweih;

Blüten: ährenartig, Juni-Sept.

Standort: Halbschatten bis Sonne.

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.



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“.

## Kälberkropf, Gewürz-

*Chaerophyllum aromaticum*

Wildpflanze, mehrjährig;

Höhe: ca. 150 cm;

Blätter: zweifach gefiedert;

Blüten: Weiß, Juli-August

Standort: Halbschatten, feucht.

Verwendeter Teil:



Quelle: Wikipedia

Der Kälberkropf ist in Mitteleuropa heimisch und wächst ursprünglich an Flussufern oder am Saum feuchter Wälder.

In naturhafter Gartengestaltung wird er mit Minzen oder Lichtnelken kombiniert.

Die jungen, aromatischen Blätter bringen frisches Aroma in Salat, Quark, Smoothie oder Brotaufstrich. Ältere Blätter passen in Suppen oder Gemüsegerichte. Die Pflanze kann das ganze Jahr über beerntet werden.

Auch Samen und Wurzeln finden in der Küche Verwendung.

## Kaukasischer Rankspinat

*Hablitzia tamnoides*

Gemüsepflanze, mehrjährig,  
rankend, fürs Beet;  
Höhe: bis 300 cm;  
Blätter: Austrieb rötlich, danach  
grün.

Standort: Halbschatten.

Verwendeter Teil:



Quelle: Rühlemann's

Der natürliche Standort sind halbschattige Laub-wälder. Diese Pflanze benötigt etwas Zeit um sich gut zu etablieren, dann wächst sie sehr üppig und kann Pergolen und Spaliere beranken. Blätter und Sprosse sind in der Küche wie anderer Spinat zu verwenden: Junge Blätter roh in Salaten, ältere gekocht in Aufläufen, Gemüsegerichten oder auf Pizza.

## 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;

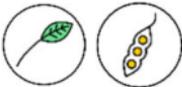
Blätter: glänzend, zart gefiedert;

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.

Durch Selbstaussaat erhält sich Kümmel ohne unser Zutun.

## 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.

## Liebstöckel

*Levisticum officinale*

Gewürzkraut, mehrjährig;

Höhe: bis 200 cm;

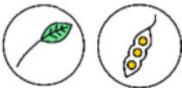
Blätter: glänzend, dunkelgrün;

Blüte: gelbe kleine Dolden, Juni

Juli, Insektenlocke

Standort: Sonne bis Halbschatten

Verwendeter Teil:



derzeit  
ausverkauft



Liebstöckel 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 Liebstöckel 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.

## Lupine

*Lupinus polyphyllus*

**Förderpflanze**, mehrjährig;

Höhe: ca. 70 cm;

Blätter: in Spreite gegliedert;

Blüte: in Trauben, Juni-August;

Standort: Sonne bis Halbschatten,  
leicht sauer; Bienenweide.

Die **Samen** sind **giftig!**



Lupinen sind nicht nur schön und geliebt von Insekten, sondern sammeln Stickstoff aus der Luft und mit ihrer Pfahlwurzel Mineralien aus tiefen Bodenschichten. Das macht sie zu einer wertvollen Staude (nicht nur) für Waldgärten und Obstbaum-Lebens-Gemeinschaften, sondern für alle Gärten, da sie der Verbesserung des Bodens dient.



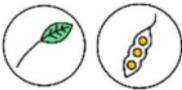
Als Waldgartenpflanze empfohlen von  
Martin Crawford

## 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.

## Malve, Blaue

*Malva sylvestris* var. *mauretiana*

Wildpflanze, mehrjährig,

Höhe: 70–100 cm;

Blätter: Nierlich, gezähnt;

Blüte: Juni-Aug., violett

Bienenweide.

Standort: Sonne.

Verwendeter Teil:



ausverkauft  
derzeit



Die farbenfrohen Blüten sind ein „Hingucker“ in jedem Blattsalat, in dem auch die Blätter Verwendung finden können. Jungen Samenstände, die aussehen wie kleine Käselaike, dienen als Snack zum Knabbern.

Malventee wird aus den getrockneten Blüten und Blättern hergestellt. Er wirkt reizlindernd gegen Husten und Halsschmerzen. Quelle: Wikipedia

## Meerfenchel

*Crithmum maritimum*



Würzkraut, mehrjährig:

Höhe: 10 bis 50 cm;

Blätter: sukkulent, gefiedert,

Blüten: weißlich, leuchtgelb, Juni-Okt.

Standort: Sonne bis Halbschatten, trocken, luftfeucht  
(salzverträglich).

Verwendeter Teil:



Die Blätter des Meerfenchel haben ein herbes Aroma, das nichts mit dem gewöhnlichen Fenchel gemein hat. In der Mittelmeerregion werden sie sauer eingelegt und sind Bestandteil traditioneller Gerichte sowohl in Spanien, Italien sowie in Griechenland.

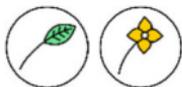
Aufgrund seines hohen Gehaltes an Vitamin C wurde Meerfenchel zur Verpflegung auf Schiffen mitgeführt, um bei den Seeleuten Skorbut vorzubeugen.

Die Blätter passen in Salate.

## Meerkohl

*Crambe maritima*

Gemüse: mehrjährig;  
Höhe und Breite: 50-60 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 (nach 60 cm hatte ich die Wurzelspitze noch nicht erreicht und die Wurzel dann abgebrochen) 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.

## Mitsuba

*Cryptotaenia japonica*

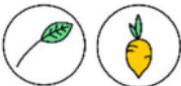
Gewürzkraut, in rauen Lagen einjährig, mehrjährig mit Frostschutz ab  $- 8^{\circ}\text{C}$ ); für Beet und Kübel; Höhe ca. 60 cm; Blätter: dreigeteilt;



Blüte: weiß, an sparrigen Stängeln.

Standort: Halbschatten bis Schatten, feucht, humos.

Verwendeter Teil:



Bei der Japanischen Petersilie, wie Mitsuba bei uns heißt, verwendet man Blätter, Stängel und die Wurzel, so wie bei der „herkömmlichen“ zweijährigen Petersilie. Der Geschmack ist allerdings sellerieartig. Blätter und Stängel werden wenige Minuten mitgekocht. Mitsuba ist reich an Kalium, Eisen und liefert auch Vitamin A.

## Mongolischer Steppenlauch

*Allium ramosum*

Würzkraut: mehrjährig, für

Beet und Kübel;

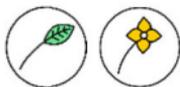
Höhe: bis 40 cm;

Blätter: Röhrlig, bis 1cm dick;

Blüte: weiß, August, Blütenweide.

Standort: Sonne bis Halbschatten.

Verwendeter Teil:



derzeit  
ausverkauft

Der Steppenlauch ist eine in Asien beheimatete Wildart. Verwendet werden die röhrligen Blätter oder die Blüten zum Würzen von Speisen.

Dieser Lauch wird wohl von der Lauchfliege verschont.

## Moschusmalve

*Malva moschata*

Wildpflanze, mehrjährig,

Selbstaussaat;

Höhe: 60 cm;

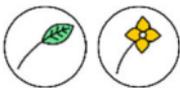
Blätter: Rundlich, gezähnt;

Blüte: Juli-Sept., blassrosa,

Bienenweide.

Standort: Sonne - Halbschatten.

Verwendeter Teil:



Die Moschusmalve besitzt einen hohen Reichtum an Blüten und ist auch als Schnittblume zu nutzen.

Blüten und junge Blätter sind eine Salatbeigabe. Wer die Pflanze nicht selbst nutzt tut den Bienen Gutes.

(Diese Malve sucht sich ihren Standort gerne selbst.)

## 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.

## Neuseeländer Spinat

*Tetragonia tetragonioides*

Gemüse, einjährig!

Selbstaussaat bei mildem

Winter;

Blätter: dreieckig, „fleischig“;

Blüten: unscheinbar.

Standort: Sonne, humusreich, verträgt Trockenheit.

Verwendeter Teil:



Diese krautige Pflanze macht unserem „normalen“ Spinat Konkurrenz, denn sie verträgt Hitze. Wenn der herkömmliche Spinat schon „schießt“ legt der Neuseeländer Spinat erst richtig los. Die niederliegenden Stängel finden auch in einem Staudenbeet noch Platz zwischen den „Nachbarn“. Junge Blätter können roh, ältere gekocht genossen werden.

Bei Trockenheit gießen damit die Blätter zart bleiben!

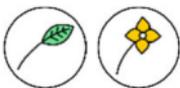
## Oswegokraut

*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 geschnitten;  
Blüte: Schwereigig, 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.



## Schlangenknolauch

Allium sativum var. Ophioscorodon

Gemüsepflanze, mehrjährig,

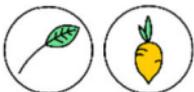
Höhe: 50-150 cm;

Blätter: Röhrig;

Brutzwiebeln: Erste ab Mai,

Standort: Volle Sonne, mäßig trocken.

Verwendeter Teil:



Der Schlangenknolauch bildet wie auch die Luftzwiebel kleine Brutzwiebeln am Ende des Schaftes. Verwendet

werden sowohl die oberirdisch als auch die unterirdisch wachsenden Zwiebeln. Die röhrigen Blätter haben in der Küche ihren Nutzen wie Schnittlauch.

Die Vermehrung erfolgt mittels der Brutzwiebeln.

## 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

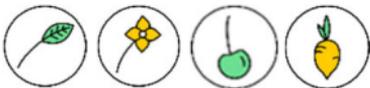
*Myrrhis odorata*

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



Standort: Halbschatten, leicht feuchter Boden.

Verwendeter Teil:



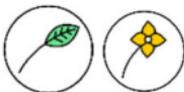
Alle Teile der Süßdolde besitzen ein starkes anisartiges Aroma. Frische Blätter und Blüten kann man in Salaten verwenden. Die noch grünen Samen (Früchte) schmecken wie Lakritz und sind eine leckere Knabbererei. Die Wurzeln werden wie Möhren verwendet.

## Thymian, Sand-

*Thymus serpyllum*

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 den Geruch von Kaffee in einer Tee-Kanne, die versehentlich für Kaffee genutzt wurde.

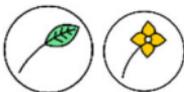
## Thymian

*Thymus*

Würzkraut, mehrjährig;  
Höhe: 10-20 cm;  
Blätter: klein, elliptisch,  
Blüten: rosa von Mai-Juni,  
Bienenweide;  
Standort: Volle Sonne.



Verwendeter Teil:



Von Thymian gibt es sehr viele Sorten. Diese Art breitet sich schnell, fast invasiv, aus und bedeckt den Boden. Außerdem dient sie als Bienenweide und kann zum Würzen von Speisen verwendet werden. Mit Thymian werden Gerichte, die viel Fett enthalten gewürzt, die er bekömmlicher machen soll.

Die Volksmedizin verwendet Thymiantee gegen Husten. Auch ist er in Kräutermischungen für Bäderzusatz gegen Erkältungen enthalten.

## Walderdbeere

*Fragaria vesca*

Beerenpflanze, mehrjährig, bildet Ausläufer, für Beet und Kübel;

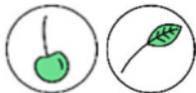
Höhe: ca. 15 cm;

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.

## 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;

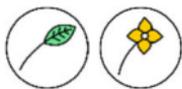
Blätter: Rauh, aromatisch;

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,  
fürs Beet; Höhe: 30-120 cm;  
Blätter: glänzend, hellgrün,  
geteilt; Blüten: Weiße Dolden  
von Juli-September,  
Insektenweide;  
Standort: Sonne, mäßig feucht.  
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.

## 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:

6er-Tray	2,50 Euro
Topf 9 x 9 cm	3,50 Euro
Topf 11 x 11 cm	4,50 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: Juli 2022