



Andreas König  
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg  
+43 (0) 650/490 33 99  
✉ [info@gesundesleben.online](mailto:info@gesundesleben.online)  
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>  
<https://gesundesleben.online/>



## Saatgut- und Pflanzenliste 2026

Aufgrund ihres oft geringeren Ertrages im Vergleich zu modernen Hybridsorten und zunehmend erschweren gesetzlichen Auflagen ist es schwierig seltene Sorten anzubauen sowie diese an Interessierte weiter zu geben. Es wäre aber sehr schade wenn diese liebenswerten Pflanzen aus unseren Gärten oder Bewusstsein verschwinden würden. Immer mehr Menschen sind zum Glück auf der Suche nach dem besonderen Geschmack, welcher unter den industriell produzierten Nahrungsmitteln kaum mehr zu finden ist. Sie sind bereit Ihre Gärten wieder zum Anbau von Lebensmitteln zu nutzen.

Die allermeisten Neuzüchtungen stammen aus klimatisch bevorzugten Gebieten und sind deshalb für unser Klima weniger oder nicht geeignet. Außerdem haben sie häufig wesentlich weniger wertvolle Inhaltsstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe) als dies bei alten Sorten der Fall ist. Es steht zu befürchten, dass dies ein genereller Nebeneffekt ist bei der Züchtung auf mehr Masse. Quantität und äußere Merkmale gehen vor der inneren Qualität (Geschmack).

Traditionell gezüchtete Landsorten bringen zwar meist keine Rekordernten, doch sie haben andere Vorteile. Sie überzeugen mit ihrem guten Geschmack, ihr teilweise ungewöhnliches Aussehen, ihre unterschiedlichen Erntezeitpunkte, und ihren versteckten genetischen Eigenschaften wie Anpassungsfähigkeit und Krankheitsresistenz.

Moderne Hybridsorten können nicht zur Weiterzüchtung verwendet werden. Die Zuchtlinien, aus denen sie gekreuzt werden, sind Betriebsgeheimnis. Schließlich sind diese Forschung und die Prüfungen für Marktzulassung und Sortenschutz mit enormen Kosten verbunden. Es ist allerdings fraglich, ob solche Pflanzen nach ein paar Jahren kurzfristigen Gewinnes einen langfristigen Nutzen bringen, denn Schädlinge und Krankheiten können sie nicht lange widerstehen. Selbst im Bioanbau werden leider größtenteils Hybridsorten angebaut.

Es liegt nahe, dass die Weiterentwicklung einer breit angelegten Kulturpflanzenvielfalt und die Naturschonenden Anbaumethoden für den großflächigen Anbau, aber auch für die kleinteilige Landwirtschaft unterstützt werden muss. Die massiven Subventionen an die industrielle Landwirtschaft müssen hingegen gestrichen werden.

Im Mai 2013 wurde in Brüssel der Vorschlag der EU-Kommission zur Neuordnung des Saatgut-Marktes vorgestellt. Zwar sollen dadurch Tausch und Handel alter und seltener Sorten vorerst nicht völlig unterbunden werden. Trotzdem geht die Neuregelung eindeutig in Richtung Beschneidung der Artenvielfalt. Damit weckt die EU natürlich - bewusst oder unbewusst - das Interesse an alten seltenen Sorten bei der Bevölkerung.

Nachdem ich vor etlichen Jahren die enorm große Sortenvielfalt bei vielen Gemüsesorten entdeckt hatte, machte ich mich gleich daran die besten Sorten (vom Geschmack, Widerstandsfähigkeit, Aussehen) rauszusuchen, was sich bei der enorm großen Sortenvielfalt der vielen Anbieter nicht gerade als einfach erwies.

Von den daraus ergebenen allerbesten, empfehlenswerten Sorten und schönsten, gesündesten Früchten habe ich dann auch selber die Samen weggenommen, um sie selber oftmals aussäen zu können und um sie weiterzuverkaufen. Jedes Jahr probiere ich einige neue vielversprechende Sorten aus. In meine Saatgutliste nehme ich aber nur wirklich empfehlenswerte Sorten auf, denn eine enorm große Auswahl bringt keinem was – dadurch wird alles nur sehr unübersichtlich und für meine Kunden birgt es viel Zeitaufwand für die Sortenauswahl.

Das Anliegen meines Saatgut- und Pflanzenverkaufprojektes ist es ein Angebot einer gewissen nützlichen Vielfalt für den Hobbygärtner, Saatguterhalter und Gemüsebauern bereitzustellen, welches viel Zeitaufwand erspart um das enorm breite Angebot anderer Anbieter durchzustöbern. Die Auflistung auf einer PDF-Datei mit ansprechenden Bildern und ausführlicher Beschreibung ist hierzu m.E. die beste Variante. Genau genommen verwirkliche ich etwas, dessen ich mir wünschte, dass es bereits jemand anderer getan hätte.

Im Sommer 2013 habe ich nun das Handbuch „Samengärtner“ gelesen, wodurch ich mir notwendiges Wissen angeeignet habe, um auch anderes Gartengemüse professionell und sortenrecht/verkreuzungssicher zu vermehren. Bei meinen zahlreichen Gemüsegärten mit einem Abstand von einigen Hundert Metern ist dieses Vorhaben nun gut machbar. Seit dem Sommer 2014 darf ich nun auch 2 Hektar ehemaliges Ackerland bewirtschaften, auf welchem ich bereits ca. 200 verschiedene Obstbäume, wie auch 2 insgesamt 200 m lange dreireihige Wildobsthecken angepflanzt habe. Geplant ist ein enorm sortenreiches Permakultur-Fruchtgartenparadies mit Teichen, Natursteinmauern..., welches Lebensraum für viele Tierarten bietet und Erholungsraum für den Menschen. Hiermit habe ich einen hervorragenden Ort zur Saatgutvermehrung einer großen Vielfalt an Heilkräutern, Wildblumen, Wildkräutern, Gemüse, Gartenblumen.... In weiterer Folge auch an Obstbäume- und Sträucher.... Wer gerne reinschnuppern möchte, ist herzlich Willkommen! Edelreiser habe ich selbstverständlich auch zu vergeben.

Über das 1x1 der Saatgutvermehrung habe ich hier einen Beitrag erstellt:

<https://gesundesleben.online/index.php/aktuelles/98-das-1x1-der-saatgutvermehrung>

Seit ein paar Jahren sind bereits alle Sorten sortenrein geblieben. Ganz sicher hat sich bei mir kein Zucchini oder Kürbis mit einem Zierkürbis verkreuzt, so dass bittere, giftige Früchte daraus hervorkommen, da ich diese händisch bestäubt habe.

Ich arbeite in meinem Garten natürlich völlig biologisch – keine Kunstdünger oder Spritzmittel, sondern nur gut verrotteten Kompost, Gründüngung, pflanzliche Bodenbedeckung, BIOLIT Urgesteinsmehl, EM, u. a. – habe aber kein Bio-Zertifikat.

Bei den Tomaten- und Gurkensamen verwende ich bei der Nassreinigung mit Gärung zur Entfernung der gallerhaltigen Hülle auch EMa (Effektive Mikroorganismen) um einen Schimmelpilzbefall zu verhindern. Vermutlich haben die daraus gezogenen Pflanzen auch eine höhere Abwehrkraft gegenüber etwaige Krankheiten.

Die meisten Samen sind viele Jahre keimfähig – Tomaten über 10 Jahre; Paprika, Chili, Gurken, Kürbis, Zucchini über 5 Jahre; Bohne, Erbse, Endivie, Feldsalat, , Mangold, Salat bleiben 4-5 Jahre; Knollenfenchel, Karotte, Zwiebel 2-3 Jahre... Deshalb biete ich teilweise auch Saatgut von älteren Jahrgängen (insbesondere bei Tomaten) zum Verkauf an, da ich ja auch kaum jedes Jahr alle Sorten anbauen kann.

Die große Frage ist: Wann sollte man am besten Tomaten und Paprika säen?

Bisher habe ich für die Tomaten etwa Anfang März gesät, bei den Paprika und Auberginen ca. Mitte Februar – alles natürlich am sonnigen, warmen Fensterbrett. So habe ich es früher an meinem ehemaligen Wohnort gemacht, wo ich ein großes südseitiges Fenster im Wohnzimmer hatte.

Meist war meine Aussaat früher aber eh zu früh, da sie wegen zu wenig Licht im Verhältnis zur Wärme zu teilweise zu geil gewachsen sind. Außerdem musste ich sie immer schon etwa Anfang April pikieren - konnte die Pflanzen dann aufgrund von Platzmangel nur noch ins Frühbeet stellen, in welchem es aber teilweise fast zu kalt wurde. Insbesondere bei Paprika und Auberginen musste ich oft feststellen, dass sie einen Kälteschock erlitten haben und dadurch für ein paar Wochen so gut wie gar nicht weiterwuchsen.

Im Jahr 2018 und 2019 habe ich meine Tomaten erst Anfang April in Saatkästen ausgesät, welche ich gleich nach dem Keimen ins Frühbeet stellte – dadurch sind sie bereits von Anfang an sehr gesund und stark gewachsen, waren super abgehärtet und hatte im Sommer sehr schönen Ertrag 😊 Paprika und Auberginen habe ich Anfang März im Haus gesät - bei Sonnenschein an der Sonne und die übrige Zeit am Heizkörper. Beide sind wunderschön gediehen 😊 In späteren Jahren habe ich die Tomaten dann zum Teil wieder Anfang März gesät – es kommt eben aufs Jahr an wie das Wetter im Frühling ist...

Für Gurken, Kürbisse und Zucchini empfiehlt dich die Voranzucht in Töpfen ab Anfang April (je nach Wetter) im Frühbeet.

[Hier habe ich auf Facebook](#) über die Aussaat berichtet + Fotos.

**Anstatt dem bisherigen Fixpreis pro Saatgutbüte, möchte ich es in Zukunft mit einem Wertschätzungsbeitrag von 2-3 Euro / Sorte + Versandkosten handhaben. Menschen mit Geldnot können natürlich auch gerne einen geringeren Betrag zahlen. Sehr gerne tausche ich auch Saatgut bzw. auch mit anderen Naturalien. Über Mithilfe im Garten, anstatt dem Euro-Geld, freue ich mich natürlich auch besonders.**

**Am liebsten sind mir Bestellungen über die beschreibbare [PDF-Bestelliste](#), was auch für mich viel einfacher ist. Bei kleinen Bestellungen von 5-7 Einheiten ist dagegen eine Bestellung in anderer Form einfacher.**

**Die Samenmenge variiert von Sorte zu Sorte zwischen 8 und 30 Samen, wenn keine andere Angabe. In den Bestelllisten findest du eine genaue Angabe über die jeweilige Saatgutmenge in einer Packung.**

Als Versandkosten verrechne ich für Pakete eine Pauschale von 8 € innerhalb Österreichs und 18 € für den Versand ins EU-Ausland. Für jene Sendungen, bei denen ein **Großbrief** bzw. ein kleines Päckchen reicht verrechne ich jeweils **nur die Hälfte der Versandkosten**. Feines Saatgut kann ich auch in einem **normalen Brief** versenden – hierfür **halbieren sich die Versandkosten erneut**.

[Edelreiser meiner zahlreicher Obstsorten](#) bitte separat angeben.

Ich freue mich immer sehr über eine Rückmeldung dessen, wie sich das Saatgut entwickelt hat – was ist gut gewachsen, was weniger gut. Besonders freue ich mich auch über Fotos dessen, welch schöne Pflanzen aus meinem Saatgut gewachsen sind.

Jungpflanzen von Tomaten, Paprika, Gurken, Auberginen, Zucchini, Kürbis, Salaten, Kohlgemüse, Knollenfenchel... können ab ca. Anfang Mai bei mir gekauft werden.

Die folgenden Sortenbeschreibungen stammen zum Teil von anderen Saatgutanbietern (Melanie Grabner, Andreas Ochsenhofer, Detlef Landsmann, Dreschflegel, Reinsaat, Tomatenadel, Inganas-hop, Templiner Kräutergarten, Saatgutvielfalt u.a.) mit Änderungen.

Fundiertes Wissen und Erfahrungen rund um den Tomatenanbau gibt Melanie Grabner [in diesem Vortrag](#) beim großen Rapunzel SamenFest an die Zuhörer weiter.

# Tomaten

## **Oaxacan Jewel**



Fleischtomate, vielfarbig, außergewöhnlich fruchtig-würzig, alte Sorte aus Mexiko.

Ein Schnitt durch diese saftige Fleischtomate gibt dann ihr hübsches Inneres frei, welches sehr fleischig mit wenig Kernen und deutlich gelb und rot marmoriert ist. Fruchtiger, sehr saftiger Geschmack, fast wie Obst

[Weitere Fotos + Infos](#)

## **Georgia Streak**



“Goldgelb, pink gefleckt, süßfruchtig köstlich, groß, reichtragend, früh.“ Eine der kuriosesten und schönsten Fleischtomaten überhaupt. Die plump herzförmige Frucht hat eine goldorange Grundfarbe und eine orangefarbene Flammung. Gewicht etwa 800 g. Sehr glatte Haut, schnittfeste Frucht. Nur mit Stiel zu ernten. Rarität. Kräftig wachsende Stabtomate.

## **Marizol Bratka**



Fleischtomate, reichtragend, Spitzenaroma, Neuzucht, mittelspät, gesunde Pflanze, gezüchtet von Joe Bratka/USA

## **Sandul Moldovan**



Diese frühe Sorte hat bis zu 500 g schwere tief rosarote Früchte. Trotz der Größe sind die Tomaten köstlich süß und aromatisch. Die Pflanze ist robust und reichtragend. Sie wurde von moldawischen Einwanderern der Sandul Familie in die USA gebracht und dort weiter kultiviert

## **Herztomate Venus**



Sehr schöne bis zu 700 g schwere Tomaten mit fruchtig, mildem Geschmack. Wunderschöne Herzform.

## **Little Love Heart**



Hier handelt es sich um eine eigene kleine, sehr aromatische Selektion von der Orange Russian mit extrem wenig Samen und festem Fruchtfleisch.

Diese Sorte hielt im [regenreichen Sommer 2020 als einzige von 5 Sorten im Freilandversuch, bis Ende September der Braunfäule stand](#), während ich die anderen Sorten bereits im Juli ausreißen musste.

## **German Gold**



Sie ist eine bis zu 500 g schwere historische deutsche Fleischtomate. Die Pflanze trägt wunderschöne goldgelbe Früchte, die innen und außen rot geflammt bzw. marmoriert sind.

Die abgeflachten, oft unregelmäßig gerippten Früchte haben mehrere Fruchtkammern, zart schmelzendes Fruchtfleisch und eine weiche Haut. Der Geschmack ist sehr aromatisch, fruchtig, süß ohne nennenswerte Säure.

## Weißen Pfirsich



Flaumig behaarte Früchte mit weicher Schale und dem, fruchtigen, süßen Geschmack. Mittelspäter, sehr guter und lang anhaltender regelmäßiger Ertrag bis zum Frost. Relativ kältetolerant. Sehr gesunde kräftige Pflanze. 2013 habe ich von zwei zweitriebig gezogenen Pflanzen je ca. 50 Tomaten mit 50 -100 g geerntet. Sehr empfehlenswert – meine absolute Lieblingstomate. Bereits 2 Tomatenliebhaber haben mir gesagt, dass dies die allerbeste Tomatensorte ist.

Zur näheren Beschreibung hab eich [hier einen Beitrag verfasst.](#)

## Clementine Bleue



Sehr schöne mittelgroße Früchte, deren Schale dunkelblau und orange geblammt ist. Innen leuchtend orange.

Besonders fruchtig-exotischer Geschmack, ausgereift herrlich süß mit sehr geringer Säure.

## Matina

Früheste Freilandtomate.



Kartoffelblättrig mit mittelgroßen, leuchtend roten, platzfesten Früchten mit gutem Geschmack.

## Wolford Wonder

Große, herzförmige, rote



Früchte. Kaum Samen, einzigartig köstlich! Sie ist der gewöhnlichen Ochsenherztomate sehr ähnlich, aber viel besser als diese: früherer Ertrag, weniger Samen, größere Früchte, besser im Geschmack...

Sehr früher Ertrag, ca. 1,8 m hoch. 2013 habe ich von einer zweitriebig gezogenen Pflanze ca. 15 Tomaten mit je 350 - 600 g geerntet.

## Sungold Select

Cocktailltomate, Obsttomate, unübertroffen süß-würzig, hoch wachsend, Naschfrucht



## Angora Supersweet



Zu den Pralinen unter den Tomaten zählt die etwa 2-3 cm große Cocktailltomate Angora Supersweet. Ihr Fruchtfleisch hat einen intensiv süß fruchtigen Geschmack. Die üppige Ernte setzt mittelfrüh ein und geht bis zum Frost. Schon halb-reif im hellroten Zustand schmecken die Früchte sehr angenehm süß, das Geschmacksoptimum ist allerdings bei tiefroter Färbung erreicht. Die ganze Pflanze ist allein schon optisch sehr dekorativ. Sie ist dicht silbrig grau behaart und hat blaugrünes weiches Laub. Diese hochwüchsige, gesunde, widerstandsfähige Sorte ist stark verzweigt und kann am besten viertriebig gezogen werden.

## Aprikosa (Aprikosenkirsche) –

Reichtragende Cherrytomate



recht kleiner Früchte, dafür wunderschön süß und fest,. Die Farbe ist sehr ungewöhnlich, perlmutt-orange oder blassorange oder apricot.

## Sweet Cherry



Hierbei handelt es sich um eine Zufallskreuzung zwischen Angora Supersweet und einer anderen roten Kirschtomate. Ich habe im Jahr 2022 ein paar dieser Pflanzen extra gepflanzt. Das Ergebnis ist eine ähnliche Wuchsfreudigkeit wie bei der Ursprungsorte. Die Früchte schmecken mir genauso gut, sind aber deutlich größer – also durchaus eine neue sehr anbauwürdige Sorte.

Im Jahr 2023 habe ich einige Pflanzen dieser Sorte im Freiland gepflanzt, wo sie mehrtriebig gezogen zu über zwei Meter hohen sehr prächtigen gesunden Stauden heranwuchsen, welche erst Anfang Oktober von der Braunfäule befallen wurden.. Sie schenkten einen sehr reichen Ertrag von sehr köstlichen fruchtig-süßen Tomaten.

## Brad's Atomic Grape



Die kleinen, ovalen Früchte haben ein fantastisches Farbspiel, das von olivgrün über rot, blauschwarz, purpur und gelb reicht. Die zar-

ten Streifen und die Marmorierung auf den glänzenden Früchten, lassen sie fast wie exquisite Pralinen erscheinen. Sie haben ein festes grün-rot geflammt Fruchtfleisch, ein Gewicht von 20 bis 50 Gramm und sind lange haltbar. Geschmacklich kann die Tomate Brads Atomic Grape ebenfalls überzeugen. Die knackigen Früchte schmecken bei Vollreife exotisch, aromatisch, fruchtig, süß, einfach nur köstlich.

Brad's Atomic Grape ist eine tolle Züchtung von Brad Gates aus den USA aus dem Jahr 2017.

## Wildtomate „Humboldtii“



Eine empfehlenswerte große Wildtomaten-Sorte die recht gesund und frohwüchsig im Freiland gedeiht. Sogar bis Ende Oktober 2024 durfte ich noch über 1 kg schöne gesunde Tomaten davon ernten, während ich die Pflanzen der meisten anderen Sorten schon Wochen zuvor ausgerissen habe.

Auf Webseiten wird diese Wildtomate auch sehr gelobt mit etwa folgenden Worten:

*„... hinsichtlich Wuchskraft und Gesundheit nur so strotzt. Humboldtii erhält bezüglich der Widerstandsfähigkeit gegen Braunfäule die Note 1. Dabei*

*kann Humboldtii auch geschmacklich durchaus überzeugen. Der Geschmack aromatisch, fruchtig und ausgewogen süß-säuerlich.“.*

Für eine Wildtomate sind die Früchte der Humboldtii sehr groß. Im Vergleich zu den anderen Kirschtomaten, die ich habe sind sie aber eher wenig süß-aromatisch – sie schmecken eben normal wie gewöhnliche rote Tomaten. Ideal finde ich diesen Massenträger zum Fermen-

tier. Die zahlreichen bis zu 2 Meter hoch wachsenden Triebe stütze ich mit passenden Ästen vom Obstbaumschnitt oder Laubbäumen.

[Hier findest du nähere Infos zu dieser Sorte.](#)

## Artisan Blush Tiger



Der Geschmack dieser wunderschönen Tomaten ist exotisch-fruchtig und süß, Eine weitgehend platzfeste knackige Haut umschließt das samtig weiche Fruchtfleisch.

Die Ernte beginnt meist schon Ende Juli und zieht sich bis zum ersten Frost.

Es ist eine sehr ertragreiche empfehlenswerte Sorte mit einer wunderschönen Optik.

# Sonstiges Fruchtgemüse

## **Inkagurke**



Inkagurke ist eine gurkenähnliche Frucht. Ein riges, stark rankendes bisgewächs aus Peru, welches von der peruanischen Urbevölkerung seit Jahrhunderten als Gemüse verwendet wird. Heute weiß man: die Früchte wirken cholesterinsenkend, antidiabetisch und blutdrucksenkend und helfen bei der Gewichts-abnahme. Sie enthalten immunstärkende, krebsemmende und antioxidative Flavonoide.

Ich verkoche sie am liebsten gemeinsam mit Tomaten zu einer sehr leckeren Soße.

## Weitere Fotos + Infos + Rezept

Die jungen Früchte kann man roh oder gekocht essen – besonders gut sind sie gekocht mit Tomaten oder mit Pilzen geschmorrt. Die uniformen Samen haben einen angenehm nussigen Geschmack.

Es ist eine starkwüchsige, äußerst dekorative Pflanze mit vielen Ranken. Sie eignet sich auch sehr gut als Sichtschutz. Haupternte ist von September bis Oktober – Ernte bis zum Frost.

## **Chili „five colors“**



Robuste, dekorative Chilisorte mit mittlerer Schärfe. Pflanze wird ca. 50cm hoch. Sehr gut für Töpfe geeignet.

## **Sweet Palena**



Sehr langer Lamuyo-Typ (25-30 cm lang). Mitteldickes Fruchtfleisch mit ausgesprochen gutem Geschmack, erst im Herbst von grün auf rot abreifend. Entwickelt bereits im grünen Zustand Süße. Geeignet zum Aufleiten an Schnüren (2-3-triebig), zeichnet sich durch enorme Wüchsigkeit aus.

Im Jahr 2019 habe ich diese unter Plane bis Ende November geerntet.



## Weitere Fotos + Infos

## **Paprika „Macho“**



Dunkle frühreife ertragreiche robuste Paprika aus Russland. Große spitzzulauende Paprika mit Fruchtwänden von ca. 0,5 cm Dicke. Sehr hübsche Früchte, die von Grün über Violett nach Gelb und Dunkelrot abreifen.

Den allerbesten Geschmack haben die Früchte wenn sie spektakulär dunkelkirschart gefärbt sind, dann sind sie intensiv fruchtig-süß und hocharomatisch.

Als ich sie im August ein paar Gästen diese vollreife Paprika verkosten ließ, wollten sofort alle Samen davon haben!

## **Pfefferoni „Artist“**



Milder, würziger und früher Peperoni.

Artist ist eine reichtragende, milde Peperonispezialität im Lombardotyp. Frisch sehr lecker sind die Früchte von etwa 15-17 cm Länge, die keine Schärfe aufweisen.

## Pfefferoni „Peperal“



Im Jahr 2023 entpuppten sich die gesäten Pfefferonipflanzen meiner Lieblingssorte „Artist“ zum Teil als recht schöne früh rot abrei-fende Spitzpaprika, dessen Fruchtfleisch mild ist, aber die Kerne sind recht scharf. Mittlerweile sind bei der Nachsaat auch die Kerne mild.

## Physalis, Andenbeere



Die aus den Anden stam-mende Physalis wird auch Andenbeere genannt. Die Früchte schmecken ange-nehm fein säuerlich und sind auch bei uns leicht zu kulti-vieren.

Die Physalis ist eine mehr-jährige starkwüchsige Stau-de, die man am besten in einem großen Topf hält, um sie dann frostfrei überwin-tern zu können. Die Pflanze wird nach der Ernte um zwei Drittel zurückgeschnitten und an einem hellen Platz mit Temperaturen von 5 bis 15 Grad Celsius über-wintert.

Die Pflanze wird zwischen einem und manchmal gar zwei Meter hoch. Die Phy-

salis kann bereits ab Februar an einem warmen und hellen Ort vorgezogen werden. Die weitere Vermehrung ist aber mit Stecklingen, die man im Sommer schneidet viel einfacher.

## Chayote



Ursprünglich aus Mittelame-rika stammend, gehört die Chayote zur Familie der Kürbisgewächse und wird in vielen Teilen Amerikas und Südostasiens angebaut. Sie ist ein faszinierendes, exoti-sches Gemüse, das zu recht immer mehr Hobbygärtner auch in Mitteleuropa begeis-tert.

Die Chayote ist eine Rankpflanze, die es beson-ders gerne warm mag. Die Frucht hat einen milden, leicht süßlichen Geschmack, ähnlich wie Gurken, Kohl-rabi oder Zucchini.

## Nähere Infos

## Indische Netzgurke „Phoona Kheera“



Die frühe, mittelgroße ne Netzgurke Phoona ra ist eine indische Speziali-tät, die bei uns noch relativ

selten ist.

Die Bezeichnung Netzgurke kommt von der feinen, wie winzige Risse oder eben auch ein feines Netz wirkenden Zeichnung der dann rötlich-braun werdenden Schale, die die Gurke entwi-ckelt, wenn sie reif wird.

Die Ernte der wirklich her-vorragend schmeckenden Gurken sollte kontinuierlich im grünen Zustand erfolgen. Ich verwende diese Sorte am allerliebsten zum Einlegen für milchsaure Gurken im Schraubglas.

## Schlangengurke „Shinto-kiwa“



Robuste Schlangengurke für den Anbau im Freiland und als Gewächshauskultur mit Aufleitung. Sie bildet sattgrüne, lange, gerade Früchte mit kompaktem, sehr geschmackvollem Fruchtfleisch. Die Pflanze ist widerstandsfähig gegen Schädlinge und Krankhei-ten. Näheres

## Napolitaner



Der „Napolitaner“ ist von der Form her dem „Butternuss“ sehr ähnlich – sein

leuchtend oranges, melonig duftendes Fruchtfleisch gleicht aber vielmehr dem vom „Muscat de Provence“ und dem „Langen von Neapel“, welche mir aber fast zu groß sind. Der Napolitaner dagegen bringt meist ein Gewicht von 1-3 kg auf die Waage – also eine ideale Größe und Form, mit einer sehr schönen Farbe, exzellentem süßem Geschmack und sehr kleinem Kerngehäuse vereint.

[Mehr Infos + Rezept + Fotos](#)

### Hokkaido



Das Fruchtfleisch hat ein nussiges Aroma, ähnlich Maroni, und eine stabile Konsistenz.

### Trombetta di Albenga



Imposante, gelbgrüne, keulenförmige Früchte mit langem, dünnem, völlig kernfreiem Hals und kleiner Samenhöhle. Oranges, festes Fruchtfleisch von gutem, leicht nussigem Geschmack. Junge, grüne Kürbisse können mit Schale wie Zucchini verwendet werden.

### Langer von Neapel



Dieser ist dem Napolitaner vom Geschmack sehr ähnlich, benötigt aber deutlich länger zur Reifung. Bringt sehr große Früchte mit bis über 20 kg! [Näheres + Rezept](#)

### Spaghettikürbis

Das Fruchtfleisch zerfällt beim Kochen oder Backen zu spaghettiähnlichen Fäden und schmeckt sehr lecker.



[Am liebsten bereite ich ihn mit Knoblauch, Reis und Tomatensoße zu.](#)

### Butternut Waltham



Wärmeliebender, beige-brauner birnenförmiger Kürbis mit angenehm süßem, nussigem Geschmack. Diese Züchtung wurde auf einen (ca. 30 cm) langen, dicken, kernlosen Hals und eine kleine Samenhöhle selektiert. Gelb-oranges, festes Fruchtfleisch. Fruchtgewicht bis

3,5 kg. Ausgereift sehr gute Lagerfähigkeit.

[Von meiner großen Ernte im Jahr 2022](#)

### Zucchini „Costata Romanesca“



Costata Romanesca gilt wohl zurecht als die schmackhafteste Zucchini.

Bereits das Aussehen der Früchte grenzt diese Sorte deutlich von der Masse ab.

Eine [einige Pflanze kann hier jährlich ganze 8 m² in Anspruch](#) nehmen und bringt dann über 30 kg Ertrag!

[Mehr Fotos + Infos + Rezepte](#)

### Zuckermais „Rainbow Inka“

Regenbogenfarbene, große, süße Kolben. Voranzucht im April. Weitere hilfreiche Infos über Kultur, Gesundheitswert und Zubereitung [habe ich hier veröffentlicht](#).



## Feuerbohnenmischung



Feuerbohnen schätzt man in der Steiermark als Käferbohnensalat – andere bereiten daraus gerne Eintopf. Im Garten ist sie mit den roten Blüten eine Augenweide. Gesät werden sie ab Mitte Mai am besten direkt rund um [Stangen eines großen Bohnentipis](#), oder eines [Bohnentunnels](#).

## Buschbohnenmischung

Mischung fadenloser feiner Buschbohnen mit verschiedenen Farben.



## Stangenbohne „Spatzen-eier“



Ab Ende August kann man bereits die wunderschön rot-weiß gesprengelten Bohnen ernten. Die Hülsen sind genau zur Reife der innenliegenden Bohnen am allerschönsten – ganz ohne Einweichen sind sie bereits nach etwa 15 Minuten weichgekocht. Auch als sehr ertragreiche Trockenbohne geeignet; die Samen sehen aus wie Spatzeneier.

Gesät werden sie ab Mitte Mai am besten direkt rund um [Stangen eines großen Bohnentipis](#), oder eines [Bohnentunnels](#).

## Zuckererbsenmischung



Buntblühende Erbsenmischung, bestehend aus der Kapuzinererbse „Blauschokker“ mit blauen dickwandigen Erbsenschoten. Auch bei den grünen Sorten blühen manche wunderschön violett, wie z.B. die „Heraut“ oder die „gräue Buntblühende“. Normale weiße Blüten hat dagegen die Zuckererbse „Weggi-ser“.

Die Saat empfiehlt sich von Februar – April.

[Nähtere Infos](#)

# Blatt-, Kohl- und Wurzelgemüse

## **Schnitt- u. Pflücksalat „Ochsenzunge“**

300 Samen



Aus Rumänien und Kasachstan stammende, traditionelle Sorte. Die kräftig grünen, sehr fleischigen, zarten Blätter werden bis 25 cm lang und schmecken angenehm nussig.

Der einzige Blattsalat, welchen ich wirklich liebe ist der Pflücksalat „Ochsenzunge“, der einen sehr angenehm milden Geschmack besitzt, was mir schon von anderen bereits auch mehrfach bestätigt wurde.

## **Winterpostelein/ Winterportulak** 100 Samen



Die Keimtemperatur liegt zwischen 2 und 12°C – die Pflanzen gelten bis -20°C als sehr frosthart. Die Samen bleiben etwa 5 Jahre keimfähig. Winterportulak wird von Anfang September bis Oktober gesät.

Die zarten Blätter bereichern Salate und schmecken frisch aufs Butterbrot gestreut.

Ich ernte den Winterpostelein erst ab etwa Mitte April, wenn er die runden Tellerblätter zu entwickeln beginnt, auf welchen sich später die Samenstände befinden. Schneidet man diese regelmäßig für die Ernte zurück, dann wachsen beständig neue frische Blätter nach.

Er sät sich im Sommer von selbst aus, wenn man die Pflanzen stehen lässt.

[Nähre Infos + Rezept](#)

## **Feldsalat „Dunkelgrüner Vollherziger“** 500 Samen



Klassischer, robuster, sehr schmackhafter kleinrundblättriger Typ. Aussaat: Aug.- Oktober; Lichtkeimer.

## **Mangold „Lukullus Bionda“** 100 Samen

Eine sehr gut gelungene Kreuzung mit mildem aromatischem Geschmack der relativ neuen „Bionda a costa argentina 3“ und der traditionellen „Lukullus“.

[Nähre Infos + Rezept.](#)



## **Grünspargel**

Nähre Infos: [Spargel-Anbau.doc](#)

[Fotos, Rezepte und Gesundheitswert](#)



## **Rosenkohl-Grünkohl-Kreuzung - violett**



Eigene Kreuzung von violettem Rosenkohl mit Grünkohl.

## **Grünkohl „Halbhoher grüner Krauser“**



Ist eine traditionelle Sorte mit mittlerer Frosthärtung und gutem Ertragspotenzial. Dunkelgrüne, gekräuselte, mittelgroße Blätter. Vorzüglicher Geschmack.

Aussaat von Mai – Juni ; Saattiefe: 1 cm

Kann sich mit violettem Rosenkohl verkreuzt haben.

## Palmkohl



Palmkohl (auch Schwarzkohl, Toskanischer Kohl) ist eine mildere Grünkohl-Variante mit langen, dunkelgrünen Blättern, die an Palmenwedel erinnern und reich an Vitaminen & Antioxidantien sind. Er ist beliebt in der italienischen und kann roh in Salaten oder gedünstet verwendet werden, wobei die mittlere Rippe entfernt wird.

## Rosenkohl



Sehr guter winterfester Rosenkohl, von welchem den ganzen Winter geerntet werden kann.

Im Jahr 2025 habe ich ihn bereits Ende März direkt am Beet gesät und gemeinsam mit denjenigen von der Selbstaussaat Anfang Mai vereinzelt. Solch schöne gut entwickelte Pflanzen hatte ich noch nie.

Saat: März bis April

Saattiefe: 1 cm

## Bronze-Fenchel



Mit ihren feinen, gefiederten, sehr zarten, bronzenfarbenen Blättchen schieben sich die Pflanzen im Frühling aus dem Boden. Die zarten Triebe entwickeln sich zu stattlichen, mannhohen Stängeln, an denen im Hochsommer goldgelbe Blütendolden zu schweben scheinen.

In der Küche verwendet man vor allem die Blätter, Blüten und Stängel zum Würzen (z.B. zu Fisch, als Dillersatz für Einlegegurken), sowie die getrocknete Samen als Tee bei Magen-Darm-Problemen, milchbindend, Husten lindernd, vor dem Aufbrühen im Mörser leicht zerstoßen verstärkt Aroma und Wirkung. Besonders wertvoll erachte ab dem zweiten Jahr den reiche Frühlingsaustrieb, der als Grundlage für ein köstliches Pesto dienen kann.

Der Bronzefenchel verhält sich von den Inhaltsstoffen und dem Geschmack her genau wie der grüne Gewürzfenkel. Er wirkt verdauungsfördernd, beruhigend, appetitanregend und krampflösend.

Die Doldenblüten werden von vielen Insekten besucht. Auch die Raupen unseres größten Schmetterlings, dem Schwalbenschwanz, wissen dieses aromatische Kraut zu schätzen, Fenchel ist eine

ihrer beliebtesten Futterpflanzen.

Der Bronzefenchel ist eine Spielart des gewöhnlichen Fenchel, der den Farbstoff Hypericin enthält, sich im Grunde aber nur durch das im Austrieb bräunliche Laub unterscheidet. Beide Arten sind mehrjährige Stauden, die mit den Jahren immer umfangreicher werden. Erst ein strenger, lang andauernder Winter beendet das Leben der Pflanze, die sich aber durch Selbstaussaat immer wieder erneuert.

Ideal ist ein sonniger bis halbschattiger Standort mit durchlässigen bis normalen, nährstoffreichen Boden. Dieser sollte frisch bis trocken sein.

Aussaat direkt ins Freiland ab März möglich

## Radicchio „Treviso 206 TT“



Es ist ein vitaler, tiefweinroter, sehr aromatischer Zichoriensalat mit weißen, knackigen Rippen und pikant bitterer Note. Die Sorte wurde über Jahre durch ökologische Saatzuchtbetriebe an das Klima nördlich der Alpen angepasst.

[Nähre Infos](#)

## Radivio Rosalia



Hierbei handelt es sich um eine eigene sehr empfehlenswerte Zichoriensalatkreuzung vom Jahre 2015. Damals habe ich Endivien-salate gemeinsam mit Radicchio „Palla Rossa“ zum Blühen brachte, wodurch sie sich verkreuzten. Das Ergebnis davon kann sich, wirklich sehen lassen! Ein wunderschön grün-rot-geflammter großer Salat. Dieser ist viel besser haltbar als Endiviensalat und deutlich frohwüchsiger als der schwachwachsende „Palla Rossa“. Endiviensalat beginnt oft bereits im September zu faulen und hat eine geringe Frosttoleranz. Meine eigene Salatkreuzung ist dagegen viel gesünder und hält frostigen Temperaturen viel besser stand.

Diese Salatkreuzung ist allerdings noch sehr unstabil – fast alle Nachkömmlinge sehen derzeit noch sehr verschieden aus. Er braucht noch einige Jahre der Selektion und Züchtung zur Stabilisierung.

## Nähere Infos

### Rettich „Ostergruß“

Dunkelrosa, keilförmiger Ganzjahres-Rettich für die Aussaat von Ende März bis Anfang August.

Wohlschmeckende Sorte die kaum pelzig wird.

Meine absolute Lieblings-sorte bei Rettichen und Ra-dieschen!



### Pastinake „Halblange Weiße“



Der Pastinak oder die Pastinake ist ein sehr vielseitiges Gemüse und gehörte von der Zeit des Römischen Reichs an bis zum 18. Jahrhundert zu den Grundnahrungsmitteln in Europa.

Pastinaken können ab Anfang März direkt im Freiland in Reihen ausgesät werden. Das Saatgut kann eventuell mit Salat oder Ra-dieschen gemischt werden, um die Reihen zu markie-ren. Aussaattiefe: 1-2 cm.

Halblange Weiße ist eine sehr ertragreiche und wohlgeformte keilförmige Pasti-nakenwurzel mit hochwach-sendem, kräftigem und ge-sundem Laub.

### Knollensellerie „Wiener Riesen“

ist eine bekannte, mittelspäte österreichische Sorte, die große, runde Knollen mit würzigem, weißem Frucht-fleisch und kräftigem Laub bildet, die sich durch gute Lagerfähigkeit, hohe Schossfestigkeit und Wider-standsfähigkeit gegen Septo-ria-Blattflecken auszeichnet.

Sie ist ideal für den intensi-ven Geschmack in Suppen, Salaten und als Beilage und benötigt tiefgründigen Bo-den, viel Wasser und Dün-gung.

### Tipps zur Ernte und weitere Infos

# Kräuter, Wildgemüse, Blumen und Obstkerne

Die genauen Inhaltsangaben mit ca. 20% Toleranz sind der Bestellliste zu entnehmen – meist mehr Inhalt.

Dieses Saatgut sollte vorwiegend im Frühling ausgesät werden, sofern nicht anders angegeben. Es ist anzuraten feinen Samen (meist Lichtkeimer) mit etwas Sand oder trockener Erde zu vermischen, um eine gleichmäßige Aussaat zu erreichen. Der Boden sollte fein vorbereitet und Unkrautfrei sein. Große Samen (z.B. Malven, Stockrose, Ringelblume...) sollten mit etwas Erde bedeckt oder eingebracht werden.

Neben einer großen Vielfalt an Einzelsaatgut von Gemüse, (Wild-) Blumen und Kräutern habe ich auch zwei sehr artenreiche Wildblumenmischungen im Angebot, die ich hier näher beschrieben habe:

<https://gesundesleben.online/images/pdf/Bluhmischungen.pdf>

Obstkerne benötigen für die Keimung meist eine Kältephase – daher sollten sie am besten bereits im Herbst oder Winter gesät werden – entweder in Töpfen im Freien oder gleich an Ort und Stelle, wo er später wachsen soll. Insbesondere bei den Kriecherl möchte ich hiermit die besten Sorten anbieten, die auch als Veredelungsunterlage für das meiste Steinobst Verwendung finden können. Nähere Infos [siehe hier](#). Ebenso können die anderen angebotenen Kerne als Veredelungsunterlage dienen: z.B. Quitte für Birne und Asperl, gleichzeitig können dann aber auch sehr schöne große Quitten geerntet werden. Im Jahr 2025 durfte ich mich einer reichen Ernte von verschiedenen Pfirsichen und Indiajernerbananen erfreuen, von welchen ich nun auch die Kerne zum Verkauf anbiete.

## **Einjähriger Beifuß - Artemisia annua**



Dieser aromatische einjährige Beifuß wird in China bereits seit 2.000 Jahren als Heilpflanze genutzt. Seine Anwendung gegen Malaria soll in einem 'Handbuch für Notfall-Behandlungen' aus dem 4. Jahrhundert n. Chr. beschrieben worden sein. 1972 wurde die wirksame Substanz 'Artemisinin' entdeckt, isoliert und beschrieben. *Artemisia annua* soll antibakteriell, blutstillend, fiebersenkend und fungizid wirken und bei Blähungen, Durchfall, Erkältungen, Fieber, Krebs, Malaria, Mens-

trationsbeschwerden, Nachtschweiß, Verdauungsschwäche und Wechseljahrsbeschwerden Anwendung finden.

[Hier habe ich über diese Pflanze einen ausführlichen Beitrag verfasst.](#)

Der einjährige Beifuß überrascht insbesondere in der Blütezeit im August/September mit seinem süßen würzigen Duft, verspricht aber, seiner Art gemäß auch viele herrliche Bitterstoffe im Geschmack.

Der einjährige Beifuß wird auch zur Prävention und Heilung beim Coronavirus verwendet – näheres dazu in meinen Gesundes-Leben-News gegen Ende 2020

Aussaat von Februar – Mai – Lichtkeimer!

## **Kamille, echte**



Die Kamille zählt zu den Lichtkeimern, die nach der Aussaat nicht mit Erde bedeckt werden müssen. Die Samen werden lose auf die Erde gestreut und vorsichtig angedrückt, um zu verhindern, dass der Wind die Kamillensamen ausbläst. Die Direktsaat im Garten erfolgt von April - September.

Als optimaler Standort gelten sonnenexponierte Flächen mit nährstoffreichen, humosen und mäßig feuchten Mischböden (lehmig und sandig).

Der allseits bekannte Kamillentee lindert durch den Gehalt an Bitterstoffen und Gerbsäuren in der Kamille Verstimmungen im Magen-Darmbereich (Magenkrämpfe, Koliken, Durchfall, Reizdarm, Reizmagen), beruhigt und fördert den Schlaf, hilft bei Halsschmerzen und Menstruationsschmerzen, genau wie Kamillentee ein probates Mittel zur Durchspülung der Harnwege ist. Einige Untersuchungen und Studien konnten sogar nachweisen, dass Kamille Bakterien wie *Heliobacter pylori* und *Campylobacter jejuni* am Wachstum sowie an der Teilung hindern können.

### **Ringelblume** (gelb+orange) 100 Samen



Die Ringelblume ist nicht nur als Heilpflanze bekannt, sondern steht auch in vielen Gärten als besonders üppig blühende Zierde. Ab Juni taucht sie viele Bauerngärten in leuchtendes Gelb und Orange. Ihre Blüten sind ein hervorragendes Wundheilmittel, was die starke Verbreitung der Ringelblumensalbe erklärt. Man kann die Ringelblume auch innerlich anwenden, um Verdauungsbeschwerden zu lindern und gegen Frauenprobleme zu helfen.

Mein Rezept zur Salbenbereitung habe ich [hier geteilt](#).

### **Aztekensüßkraut** 40 Samen



Dieses aus Mexiko stammende aromatische Kraut mit seinem süß-herben Aroma zaubert nicht nur phantastische Tees (besonders mit Zitronenverbene, Minze und Einjährigen Beifuß), sondern ist auch optisch als Hängepflanze mit seinen zahlreichen weißen Blüten eine Bereicherung. Die Azteken nutzten das Süßkraut als Universalheilmittel (Magen-Darm, Erkältung...). Robuste Alternative zur beliebten Stevia.

Die feinen Samen sind Lichtkeimer und benötigen viel Wärme zur Keimung.

Diese Pflanze ist sehr wärmebedürftig - bei längerfristigen Temperaturen unter 8°C stirbt sie ab!

[Nähere Infos + Heilwirkung + Fotos sind in diesem zweiseitigem PDF zu finden.](#)

Ich habe auch fertige Pflanzen zu verkaufen.

### **Petersilie** 100 Samen



Glattblättrig mit sehr starkem Aroma und zarten

Stängeln. Aussaat von März-Mai oder Ende Aug.-M Sept. für Ernte im Folgejahr, Abstand 25x3-15, Saattiefe 1cm

### **Guter Heinrich**



Der Gute Heinrich ist eine altbekannte Pflanze, die sowohl in der Naturheilkunde als auch in der Küche Anwendung findet. Besonders gut schmeckt er gemeinsam mit Spargel gedünstet.

Er ist eine mehrjährige, krautige Pflanze mit aufrechten und wenig verzweigten Stängeln. Sie erreicht eine Höhe von 60 bis 80 cm. Ihre dunkelgrünen Blätter sind pfeilförmig. Die Blattunterseite ist haarig und fühlt sich sehr rau an.

Im Frühsommer entwickelt er zahlreiche unscheinbare, grünlich-gelbe Blüten in dichten ährenförmigen Blütenständen, aus denen nach der Bestäubung kleine, schwarze Samen entstehen.

Er bevorzugt nährstoffreiche, frische, lockere, kalkhaltige, sandige Böden und sonnige Standorte.

Er keimt am besten, wenn die Samen Temperaturen von 5-10°C ausgesetzt waren. Die beste Aussaatzeit ist folglich von Oktober bis März.

## Vogelmiere 100 Samen



Vogelmiere ist eine Zeigerpflanze für fruchtbaren und gut bewässerten Boden.

Sie schmeckt nach einer Mischung aus Kopfsalat und Feldsalat, nur etwas aromatischer und sehr vitalstoffreich. Die Vogelmiere übertrifft normale Kopfsalate mit dem Reichtum ihrer Inhaltsstoffe um ein Vielfaches.

Sie enthält doppelt so viel Calcium, 3x so viel Magnesium und Kalium, 7x so viel Eisen, bis zu 8x so wie Vitamin A und C, 20x so viel Vitamin B1 (wichtig für das Nervensystem) und gar 30x mehr Vitamin B2 enthält wie Kopfsalat. Dank ihres besonders milden Geschmacks wird sie sogar von Kindern gern essen.

Lichtkeimer - [Nähere Infos](#)

## Basilikummischung



Sehr ansprechende bunte Mischung aus rotblättrigen Basilikumsorten, Zitronenbasilikum, Basilikum „Genoveser“ und anderen.

Aussaat von März bis Mai bei ~20°C - Lichtkeimer

## Dill



Damit sich der Dill gut entwickeln kann, solltest du ihn in durchlässige, lockere und humusreiche Erde pflanzen und besonders in trockenen Zeiten regelmäßig gießen – er verträgt allerdings keine Staunässe. Ein sonniger Standort ist optimal.

Immer wieder höre ich von Leuten, dass der Dill nicht aufgeht. Mir ist es früher auch so ergangen, aber mittlerweile keimt er immer sehr verlässlich. Die ersten Samen gebe ich meist bereits Ende Februar im Freiland in die Erde – diese keimen meist am allerbesten! Für eine spätere Ernte kann noch bis August gesät werden. Die Samen sollten etwa einen halben Zentimeter mit Erde bedeckt werden.

Vom Kauf bereits entwickelter Pflanzen ist abzuraten, da diese Pfahlwurzeln bilden und beim Verpflanzen nur schlecht wieder anwurzeln.

Frisch und getrocknet passt Dill zu Salat, Gurken, Fisch und Gemüse, die Blüten werden gern zum Einlegen von Gurken oder als Dekoration verwendet. Auch die Samen sind ein sehr interessantes Gewürz z. B. für Curry-Gerichte.

In der Heilwirkung ist Dill sehr ähnlich wie Kümmel und hat ebenfalls eine ver-

dauungsfördernde Wirkung. Er ist hilfreich bei Blähungen, Magenkrämpfen und Entzündungen. Ebenefalls fördert er den Milchfluss bei stillenden Frauen.

## Natternkopf



Natternkopf bevorzugt einen sandigen, mineralreichen und gut durchlässigen Boden in voller Sonne, der auch trocken sein darf. Nur Überdüngungen sollte man ihn nicht – er mag es lieber nährstoffarm und wird dann auch nicht so schnell von konkurrenzstarken Nachbarn überwuchert. Der Natternkopf ist ein Spezialist für trockene und sonnige Standorte. Zu beachten ist, dass die Pflanze relativ tief ins Erdreich wurzelt (Wurzeln von bis zu zwei Metern Tiefe).

Der Gemeine Natternkopf ist eine reichhaltige und besonders zuckerhaltige Nektarquelle für Wildbienen und Schmetterlinge.

Äußerlich verwendet die Naturheilkunde das zerriebene Kraut als probates Mittel gegen Verstauchungen und Zerrungen. Auf eine Einnahme des alten pflanzlichen Heilmittels in Form von Tee sollte man sicherheitshalber verzichten.

[Video zum Natternkopf](#)

## Mauretanische Malve



Die Wilde Malve, auch bekannt als Käsepappel, ist eine wertvolle Heilpflanze mit Schleimstoffen, die bei Husten, Halsschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden hilft, während die Mauretanische Malve eine besonders großblütige, violette Zuchtform ist, die sich gut für Gärten eignet. Beide Pflanzen haben die charakteristischen, käselaibähnlichen Früchte (Käslis) und werden in der Naturheilkunde sowie als essbare Dekoration in der Küche genutzt.

Ihr deutscher Trivialname hat nichts mit der Pappel zu tun, sondern bezieht sich auf die käselaibförmigen, schleimhaltigen Früchte, aus welchen früher Kinderbrei (Papp) zubereitet wurde. Die Blätter können roh oder gegart gegessen werden. Sie sind schleimig mit einem milden angenehmen Geschmack. Die Blüten können roh Müslis und Salaten hinzugefügt werden. Die getrockneten Blüten in kaltem Wasser angesetzt ergeben eine blaue Lösung, welche man trinken oder als natürlichen Farbstoff verwenden kann.

In der Saatguttüte befinden sich überwiegend Samen der Mauretanischen Malve und wenige von der Wilden Malve.

## Nähere Infos + Rezept

### Mariendistel



Die Mariendistel ist mit 2 Metern Höhe eine der schönsten und größten Disteln. Sie ist eine der am besten untersuchten Heilpflanzen. Die zu den Korbblütlern gehörende Pflanze enthält mit Silymarin einen sehr interessanten Wirkstoff, der vor allem bei Leberschäden und Lebervergiftungen hilft. Sie kann jedoch bei nahezu jeder chronischen Erkrankung hilfreich sein, da sie entzündungshemmend, immunstimulierend und antioxidativ wirkt. Aus der Pflanzenheilkunde sowie auch aus der modernen Schulmedizin ist die Mariendistel heute nicht mehr wegzudenken. Die jungen, frischen Blätter der Mariendistel können auch als Gemüse gegessen werden. Auch die Wurzeln sind essbar und besitzen einen Artischocken ähnlichen Geschmack. Die Blütenköpfchen der Mariendistel kann man (bevor sich die Blüten öffnen) zubereiten und essen wie Artischocken oder Spinat. Sie regen die Leber und die Verdauung an. Der Samen ist ein Leberheilmittel.

## Nähere Infos

## Würzsilie (heimischer Muskatnussersatz)



Auch Muskatkraut oder Gewürzdolde genannt. Es handelt sich dabei um eine vergessene, alte Würzpflanze - die Samen entfalten das Aroma von Muskatnuss. Die größte Keimfähigkeit der Samen ist direkt nach der Reife im Sept./Okt. – sie sind Lichtkeimer bei einer optimalen Keimtemperatur um 10°C. Die optimale Aussaatzeit liegt zwischen Oktober und März.

Herrlich feiner und intensiver Duft nach Muskatnuss steigt einem bei der Ernte in die Nase ❤️

Die zweijährige Pflanze entwickelt im ersten Jahr eine Rosette mit Pfahlwurzel – im zweiten Jahr entwickeln sich zierliche Blütenstände mit bis 1,5 Meter Höhe. Der Standort sollte sonnig bis halbschattig und der Boden humusreich sein.

Anfang Oktober haben die kleinen Samen die optimale Reife erreicht und fallen bei Berührung sofort zu Boden oder eben in die Wanne. Mit diesen würze ich die verschiedensten Erdäpfelgerichte, Kürbisgerichte wie auch Grießnockerl - einfach köstlich ❤️

In der kalten Jahreszeit können auch die jungen Blätter der Pflanze Verwendung finden z.B. im Salat oder Pesto.

Ich verkaufe die Samen in der normalen Saatgutpackung oder als Großpackung zu je 30 Gramm abgefüllt für die Küche für 4€.

[Nähere Infos](#)

**Stockrose** (verschiedene Farben)



Stockrosen sind prächtige Bauerngartenpflanzen. Mit ihrem aufrechten Wuchs und den üppigen, prachtvollen Blüten bilden sie geradezu ein Synonym für den klassischen ländlichen Garten. Stockrosen brauchen einen sonnigen, nährstoffreichen, nicht zu feuchten Platz und durchlässigen Boden. Wie ihre Verwandten aus der Malvenfamilie hilft die Stockrose gegen Husten und andere Erkrankungen der Atemwege. Auch bei Problemen der Haut kann sie hilfreich sein.

Beste Aussaat von August bis September – oder im Frühling.

### Arznei-Königsckerze



Sehr schöne, großblumige Art, die auf nährstofffreiem Standort über 2 m hoch werden kann! Arzneilich genutzt werden die Blüten. Sie liefern einen wohlschmeckenden Hustentee. Wie die meisten Königskerzen zweijährig, im ersten Jahr entwickelt sich die großblättrige, dicht dem Boden aufliegende Rosette, und dann investiert die Pflanze in die Speicherwurzel. Im Folgejahr treiben die riesigen gelben Blütenkerzen empor. Versamt sich willig. Einmal im Garten wird man sie nicht mehr los, richtig lästig als Unkraut wird die Königskerze dabei aber nicht.

[Nähere Infos + Fotos](#)

### Sonnenblume Mischung



Mischung aus gelber und vorwiegend rot-oranger Sonnenblumen, reich zweigt; wie auch Riesen-sonnenblumen, 1,50 – 2,50 m hoch.

### Riesen-Sonnenblume



Über drei Meter hohe sehr schöne Sonnenblume mit zahlreichen Blütenköpfen.

[Nähere Infos](#)

### Muskatellersalbei



Optisch reizvoller naher Verwandter des gewöhnlichen Salbeis. Selbst im abgeblühten Zustand beeindruckt die Pflanze mit den violett gefärbten Hochblättern bis in den Herbst hinein. Muskatellersalbei ist zwar keine heimische Art, ist aber mit seinen besonders nektarreichen Blüten dennoch eine ausgezeichnete Bienenweide. Ursprünglich kommt die Pflanze aus dem Mittelmeerraum, Vorder- und Zentralasien, wo er an trockenen, warmen Hügeln, an Mauern und an Wegrändern wächst.

Im Garten verströmen die Blüten mit ihren zahllosen Drüsenhaaren einen angenehmen, stark aromatischen, balsamisch-würzigen Duft mit einer Zitronennote. Darauf wird die Pflanze nicht nur zu Heilzwecken, sondern auch als Gewürz und Aromamittel eingesetzt.

Muskatellersalbei ist eine vielseitige Heilpflanze, die vor allem für ihre beruhigende, krampflösende, entzündungshemmende und hormonregulierende Wirkung bekannt ist, besonders bei Frauenleiden wie Menstruationsbeschwerden. Er hilft auch bei Verdauungsproblemen, Hautunreinheiten, Stress, Nervosität, Erkältungen und kann die Stimmung aufhellen und die Konzentration fördern. Ätherisches Öl und Tee sind gängige Anwendungsformen.

Zur Aussaat von April bis September die Samen nur an die Aussaaterde andrücken (Lichtkeimer) und feucht halten.. Die Pflanzen beginnen erst im zweiten Jahr zu blühen, während im Jahr der Aussaat zunächst eine Blattrosette gebildet wird. Als Standort eignet sich ein sonniger, warmer Platz mit durchlässiger, leicht kalkhältiger Erde. Je nach Standort wird der ausdauernde Muskatellersalbei 30 bis 120 cm hoch.

## Rosenmeister

100 Samen



Rosenmeister verwende ich sehr gerne als Baumscheibenbepflanzung bei Kirsch- und Weichselbäumen, wie auch als Unterpflanzung bei anderen Bäumen und Sträuchern. Dazu gebe ich einfach ein kleines Stück der

Pflanze in die Erde, wo er sich dann meist relativ schnell ausbreitet. Im Mai-Juni blüht er dann in besonders schönen rosaroten Blüten, [wie hier zu sehen](#). Natürlich kann man diese Pflanze auch mit deren Samen vermehren.

## Nachtviole

300 Samen



Die Nachtviole ist eine altbekannte und beliebte Blütenstaude für sonnig bis halbschattige Standorte mit humosen, nährstoffreichen Gartenboden. Das Besondere an der 70 cm hohen Pflanze sind die von Mai bis Juli erscheinenden violetten Blüten, die abends einen besonderen, veilchenartigen Duft verströmen. So locken die Nachtviolen vor allem Schwebfliegen und besonders die Nachtfalter an. Die Nachtviole wird heute nur noch selten in der Heilpflanzenkunde verwendet. Früher wurden die Blätter und die Samen der Nachtviolen in der Naturheilkunde regelmäßig verwendet. Besonders die harntreibende, auswurffördernde und schweißtreibende Eigenschaft dieser Heilkräuter wurde geschätzt.

Zweijährig. Aussaat im Frühling oder Spätsommer in nährhafte, feuchte Erde in halbschattiger Lage. Auf ca. 30-40cm vereinzeln.

## Wilder Majoran/Oregano

1000 Samen



Oregano zählt zu den vollsten Kräutern und den wirkungsvollsten natürlichen Antibiotika. Die enthaltenden ätherischen Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe und sekundären Pflanzenstoffe haben eine starke antibakterielle, verdauungsfördernde, appetitanregende, entzündungshemmende, pilzhemmende, antioxidative und teilweise antivirale Wirkung.

Oregano ist ein intensives Gewürzkraut, mit einem leicht bitteren und sehr aromatischen leicht pilzartigen Geschmack.

Dessen Blüten sind auch bei den Bienen sehr beliebt – daher eignet er sich auch besonders zur Aussaat auf einer Magerwiese – so werden die Blüten an Sonnentagen zahlreiche Bienchen, Hummeln und Schmetterlinge belagern und es duftet wunderbar!

[Nähere Infos](#)

## Szechuanpfeffer

Der Szechuan-Pfeffer ist ein bis  $-20^{\circ}$  C winterharter sehr dorniger Strauch, von welchen man im Herbst sehr aromatisch duftende Pfefferfrüchte ernten kann.

Der Geschmack ist ähnlich wie Pfeffer mit einer leicht-

en Note von Zitrone. Seine prickelnde Schärfe verleiht ein leicht betäubendes Gefühl im Gaumen. Er ist jedoch nicht so scharf wie der echte Pfeffer. Das typische Aroma sitzt in den Schalen bzw. Fruchthüllen.

Der optimale Platz für den Szechuan-Pfeffer sollte sonnig bis halbschattig sein. Dieses Laubgehölz sollte in einen durchlässigen und humosen Boden gepflanzt werden. [Nähere Infos](#)

Teilweise habe ich auch Pflanzen zu verkaufen.

### Echtes Johanniskraut



Die mehrjährige Pflanze kann bis zu einem Meter hoch werden. In jedem

Frühjahr bildet der weitverzweigte Wurzelstock neue Triebe. Aussaat im Frühling – Lichtkeimer.

Frische Blüten des Johanniskrauts färben sich beim Zerreiben rot und wurden schon in früheren Jahrhunderten als Heilpflanze verwendet. Johanniskraut hat ein breites Wirkungsspektrum.

## Obstbäume aus Kernen ziehen

Einen Obstbaum aus einem Kern zu ziehen ist nicht schwer, wenn man einige Details beachtet. Am Besten gelingt es bei Obstbäumen aus der Steinobstfamilie, wie z.B. Weinbergpfirsiche, Marillen, Mirabellen oder Kriecherl.

Wichtig ist dabei eine gute Genetik zu erhalten und zu vermehren -> daher nur die Kerne von den allerschönsten Früchten entnehmen. Sofern notwendig sollten die Kerne von Fruchtresten gereinigt werden, damit nichts schimmelt und dann auf einen Teller oder auf einem Papiertuch an einem trockenen, gut belüfteten Ort etwa drei bis vier Wochen trocknen lassen.,

Für eine erfolgreiche Keimung brauchen die Kerne eine Kälteeinwirkung von ein paar Wochen. Demnach sollte man sie im Herbst oder Winter säen. Die Kälte führt dazu, dass die natürlichen Wachstumshemmer in den Kernen zerfallen und die Keimfähigkeit entsteht.

Dabei kann die Kälteperiode bzw. der Frost durch das sogenannte „Stratifizieren“ im Kühlschrank vorgetäuscht werden, indem man die Kerne mit feuchter Erde oder Sand vermischt und in einen Beutel oder Gefäß gibt. Bei Apfelkernen genügt es, wenn man diese einfach zwischen feuchtes Küchenpapier legt und in einer geschlossenen Dose für 2-4 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt. Nach zwei Wochen im Kühlschrank können die Kerne schon etwas gekeimt haben und sich ein kleiner grüner Keimling zeigen – dann müssen sie in einen Topf mit Erde gepflanzt werden. Nähere Infos hierzu sind in diesem Video zu sehen: <https://www.youtube.com/watch?v=4zsRPpxBxow>

Ich säe die verschiedenen Kerne am liebsten im Herbst in Töpfen, welche ich in den Innenhof stelle. Man kann sie auch direkt im Freiland säen, womit ich aber leider keine so guten Erfahrungen gemacht habe, da die Kerne anfänglich sehr empfindlich sind – also zu Beginn am Besten im Topf ziehen. Ab April/Mai sollten sich dann die ersten Sämlinge zeigen – manchmal keimen sie aber erst im zweiten Jahr.

Sobald die Schösslinge eine Größe von rund 30 Zentimetern erreicht haben, können sie bei feuchter Witterung ins Freiland verpflanzt werden. Wichtig ist es dabei diese im ersten Monat feucht zu halten.

Ich pflanze sie meist in ein Gemüsebeet und verwende sie zum Großteil sehr gerne als Veredelungsunterlage. Dabei kann man ja einen oder mehrere Leitäste von der Sämlingssorte ziehen und durch eine Veredelung hat man dann mind. 2 Sorten am Baum.

Bei der Saat von Kernen aus Äpfel, Birnen und Kirschen sollte man allerdings bedenken, dass diese von veredelten Sorten stammen, welche nicht kernecht sind. Das bedeutet, sät man die Kerne aus, wächst zwar ein Apfelbaum, aber auf keinen Fall ein Baum mit denselben Eigenschaften wie man sie von der Mutterpflanze kennt – man bekommt auf diese Weise viele Überraschungen. Aber auch bei den kernechten Kriecherl bekommt man aus Kernen gezogenen Bäumen meist weder eine andere Sorte, da diese sich meist bei der Blütenbestäubung verkreuzt haben. Wirklich kernecht sind nach meinen Erfahrungen vorwiegend kernechte Pfirsiche, von welchen ich hoffentlich in den nächsten Jahren Kerne zum Verkauf anbieten kann.

### Indianerbanane – Paw Paw



Pawpaw-Früchte sind süß, haben eine puddingartige Konsistenz und schmecken nach einem tropischen Fruchtcocktail aus Banane, Mango, Ananas, Maracuja und Cherimoya mit einem leichten Vanilleton. Die Konsistenz des gelben Fruchtfleisches ähnelt der einer Banane bis hin zu Avocado. Es zergeht auf der Zunge, ist sehr nahrhaft und hat einen erfrischend exotischen Geschmack, der mit keiner unserer mitteleuropäischen Früchte vergleichbar ist. Das cremige Fruchtfleisch ist innen mit großen scheibenförmigen, braunschwarzen Kernen durchsetzt. Man genießt die Früchte pur, halbiert sie, entfernt die dicken Samen und löffelt das cremig-weiche Fruchtfleisch aus der Schale.

[Nähere Infos](#)

### Roter Weinbergpfirsich



Sehr spät im Oktober reifender Weingartenpfirsich mit blutrotem Fruchtfleisch. Der Geschmack ist eher säuerlich-aromatisch.

### Weißer Pfirsich



Genaue Sortenbezeichnung leider unbekannt. Haut und Fleisch sind weiß- hellgelb. Die Früchte reifen im September und schmecken saftig-süß mit leichter Säure.

### Weiße Pfirsich –

Genaue Sortenbezeichnung leider unbekannt.

Diese süß-säuerlichen Pfirsiche reifen im August.

### Poysdorfer Weinbergpfirsich



Weißfleischiger Weingartenpfirsich, der im September reift. Ich bin mir nicht sicher, ob es wirklich der Poysdorfer Weinbergpfirsich ist.

### Flotows Mirabelle

Mirabellen sehen ähnlich aus wie Kriecherl, sind aber deutlich süßer.

Ich habe davon bereits Jungbäume erzogen und bin gespannt, ob deren Früchte identisch sind. Wenn sie nicht gut sind, kann ich immer noch umveredeln.



## Apfelkerne – verschiedene Sorten



Verfügbare Sorten sind [hier zu finden](#).

Folgende Sorten habe ich bereits getrocknet bzw. empfinde ich als sehr empfehlenswert:

Red love Odyssø, Florianer Rosmarin, Holsteiner Cox, Roter Mond, Graue Kanadarenette, Roter Herbskalvill, Rheinischer Krummstiel, London Pepping, Schöner aus Nordhausen u.a



## Quitte BA 29



Diese Quitte ist eine bekannte Veredelungsunterlage für Birnen, wie auch für Asperl. In meinem Garten trägt sie sehr schöne große Birnenquitten. Man kann sie

vegetativ über Ableger oder generativ über Samen vermehren.

Sie besitzt eine gute Standfestigkeit und ist besser mit den Edelsorten verträglich als die übrigen Quittenunterlagen. Zu Beginn hat diese Unterlage geringe Erträge. Die Ertragsleistung und die Fruchtgröße steigt mit den Jahren an. Diese Unterlage ist passend für etwas schwere Böden. [Nähre Infos](#)

## Diverse Pflanzen und Knollen

Die jeweiligen Preise sind der Bestellliste zu entnehmen – am besten wäre hier ein persönlicher Besuch. Aus Platz- und Zeitgründen habe ich hier nicht alle verfügbaren Pflanzen beschrieben.

### Japanische Weinbeere



Vom Wachstum her ähneln sie sehr den dornigen hochwachsenden Waldbrombeeren – die Früchte sind dagegen den Himbeeren sehr ähnlich, weshalb sie „Rottborstige Himbeere“ genannt wird. Die besonders aromatisch, süß-säuerlichen Japanschen Weinbeeren werden ab Mitte Juli geerntet.

Vermehren kann man sie sehr einfach mittels „Absenker“ oder Saatgut.

[Nähre Infos](#)

fruchtig und schmecken wie köstliche Waldbrombeeren.

[Nähre Beschreibung](#).

### Waldbrombeere von der Schweiz



Meine absoluten Lieblingsbrombeeren, die auf dornigen langen Ranken wachsen. Sie reifen bereits ab Mitte Juli, sind groß-

### Himbeere „Black Jewel“

Diese schwarzfruchtige Himbeere ist sehr süß. Die stachelige Pflanze wächst rankend wie Brombeeren.

### Himbeere

Besonders starkwachsende, gesunde und sehr schmackhafte gelbe und rote Himbeeren im Topf oder Wurzelnackt.

## Roter Uhudler



Sehr köstliche schöne große rote Trauben, die meine absoluten Lieblingstrauben sind. Ich habe sie von einer alten Rebe an einem alten Bauernhaus mit Steckhölzer vermehrt. Durch die späte Reife ab Mitte September wird sie nicht von Wespen gefressen. Auch Vögel fressen sie nicht besonders gerne.

Am gesündesten wächst sie an einem Spalier im Freiland. Durch den Wärmestau einer Wand wird sie schnell von Mehltau befallen.

Ich habe noch von einigen anderen Rebsorten Steckhölzer und/oder Pflanzen zum Verkauf bereit – z.B. die blaue Mönchsrebe. [Nähre Infos siehe hier.](#)

## Weisse vielblütige Rispenrose



Schon von weitem steigt einem gegen Mitte Juni in meinem Garten herrlicher Rosenduft in die Nase. Das eifrige Summen zahlreicher Bienen ist insbesondere bei der „weißen vielblütigen Rispenrose“ deutlich vernehmbar ([siehe Video](#)).

Der Duft dieser Rose ist insbesondere an den Vormittagen fast betörend, wenn man nebenbei steht. Hagebutten bildet sie allerdings nur ganz winzig kleine.

### [Nähre Infos](#)

## Feigen

Ein- bis dreijährige Pflanzen  
Verschiedene Sorten



### [Feigenernte – Sorten, Vermehrung, Allgemeines und gesundheitlicher Wert](#)

Für Versand nur Steckhölzer!

## Zitronenverbene

1-2 jährige Pflanze



Ein außergewöhnlicher in unseren Breiten nur gut geschützt winterharter Teestrauch mit einzigartigem Zitronenaroma nach Limette und Zitronengras. Die Blätter ergeben einen leckeren und erfrischenden Tee. Gesundheitlich wirkt die Zitronenverbene appetitanregend sowie verdauungsfördernd. Auch hat sie eine leicht beruhigende Wirkung bei Nervosität, Schlaflosigkeit und Erkältungskrankheiten.

Im Herbst wird die Zitronenverbene eingeräumt, radikal zurückgeschnitten und hell und kühl überwintert. Im Frühling treibt sie aus dem alten Holz wieder aus.

## Rosa Ribisel „Rosalinn“



Rosafarbene, durchscheinende Früchte, große dünn-schalige Beeren an mittel-langen Trauben, ertragreich Geschmack: mildes Aroma und beinahe süß. Als Pflanze oder Steckhölzer verfügbar.

## Rote Krimrose



Halbgefüllte Gallica-Züchtung vom Jahre 1928 zur Rosenölgewinnung an der Krim. Diese Strauchrose wird etwa 2 Meter hoch – eine kletterhilfe ist empfehlenswert. Sie wächst sehr gesund und ist frosthart. Sie ist im Juni sehr reichblühend mit rosarot bis purpurrosa Blüten, die ausgezeichnet duften. .

[Nähre Infos](#) zur Verwendung.

## Australisches Zitronenblatt



Die dickfleischigen zart flauschig behaarten Blätter beinhalten sehr aromatische ätherische Öle. Die Pflanze selbst duftet bereits wie ein leckerer, zitroniger Fruchtsalat.

Besonders köstlich schmeckt eine Teemischung aus Aztekensüßkraut, Australischem Zitronenblatt und Holunderblüten.

Es ist eine starkwachsende Topfpflanze, die keinen frost verträgt – neben fertigen pflanzen verkaufe ich auch Saatgut und Stecklinge.

## Topinambur „Fuseau“



Mittelspäte Sorte mit mittlerer Streuung. Bildet sehr schöne, große und wohlschmeckende weiße Knollen deren Form an Süßkartoffeln erinnert.

Topinambur zählte vor der Einführung der Erdäpfel zu den Grundnahrungsmitteln in Europa. Er ist sehr robust und eignet sich gut für den biologischen Landbau – die Pflanze wird ca. 3 m hoch.

## Passendes Rezept

Die Pflanzung erfolgt von Februar bis April im Abstand von 60x40.

Ab November nach den ersten Frösten beginnt die Ernte. Topinambur ist winterhart und kann bis ins Frühjahr hinein laufend geerntet werden. Einmal geerntet sollten die Knollen in feuchtem Sand-Erde-Gemisch eingeschlagen werden, da sie sonst schnell runzlig werden.

Topinambur schmecken leicht süßlich und erinnern geschmacklich ein wenig an die Artischocke. In der Küche wird die Knolle vielseitig verwendet: Sie schmeckt roh, gedünstet, gedämpft oder gekocht. Wichtig ist: gut waschen und bürsten!

Den Namen „die Knolle für den Zuckerkranken“ verdankt Topinambur dem „Inulin“

## Nähere Infos + Rezepte

Besonders köstlich schmecken sie [milchsauer fermentiert](#).

## Yacon

Bei den Yacon unterscheidet man zwischen den Brutknollen, aus welchen sich im Frühling wieder eine neue Pflanze entwickelt und den Speicherknollen, welche gar nicht austreiben und daher auch etwa 1 Jahr lagerfähig sind!

Yacon schmeckt vor allem roh sehr lecker - sehr saftig und hat eine angenehme Süße, aber erst nach einer gewissen Lagerung. Ich esse sie sehr gerne zum Abendbrot oder in Salaten.

## Nähere Infos + Fotos.



Im Winter verkaufe ich die wurzelnackten Brutknollen und im Frühling die getopften Pflanzen.

## Etagenzwiebel)



Diese Zwiebel bildet serweise anstatt Blüten und Samen auf ihrem Stängel Brutzwiebeln. Dadurch wächst die Etagenzwiebel in mehreren Etagen heran, was ihr den Namen eingebracht hat. Diese Luftzwiebeln sind winterhart, mehrjährig und können längere Zeit auf demselben Beet stehen. Die Vermehrung erfolgt durch das Setzen der Brutzwiebeln oder auch durch Teilen der Mutterhorste

Von der Etagenzwiebel kann man die kleinen Luftzwiebeln (im Sommer), die Zwiebel im Boden (im Herbst/Winter) und das Grün der Stängel (im Herbst und Frühling) als Schlottengrün esse