

**Öfters mal was Neues..**

**Seltene Gemüse und Kräuter..**

Th. Jaksch



**Raritätensteckbrief**  
**Asiasalat *Brassica juncea*, *B. chinensis***

- Herkunft/Botanik**
- Heimat Südstasien, 1-jährig kultiviert, gute Kältetoleranz
  - Sorten mit unterschiedlichen Blattformen, -farben
- Verwendung**
- roh als Salat, gedünstet oder gebraten (Wok)
  - hervorragend für die schnelle Küche geeignet
  - viel Vitamin C und Glucosinulat
- Anbau**
- Direktsaat: Ablage i.d.R 2-3cm, RA 20 cm
  - Pflanzung: Tufts mit 5-6 Pfl./Topf im Abstand von 20x10 cm
  - Jungpflanzenanzuchtdauer 2-3 Wochen
  - Topfkultur 15 - 20 Korn/9 cm Topf
  - Grünkrautsprossen
- Ernte**
- Ernte 4 - 5 Wochen nach Pflanzung wie Schnittsalat
  - bei Mehrmalern lose Blätter, 2 - 3 maliger Schnitt möglich
  - Schnitthöhe ca. 2 cm
  - Ertrag 2 - 3 kg/m<sup>2</sup>

HOCHSCHULE  
WEHENSTEPHAN-TRIESDORF  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

**Raritätensteckbrief**  
**Hirschhornwegerich *Plantago coronopus***

**Herkunft/Botanik**

Heimat: Europa, ab 16. Jh. in Italien, Frankreich

- ausdauernde, frostharte, rosettenbildende Pflanze, schattenverträglich
- bis 30 cm hoch, Blüte von Juni bis September

**Verwendung**

Salat mit mildem, würzig-säuerlichem Geschmack

- reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Carotin, Glutamin
- gedünstet als Gemüse (Olivenöl, Knoblauch)
- Blütenknospen auch essbar

**Anbau**

ganzjährig möglich, ähnlich wie Schnittsalat

- Pflanzung, im Abstand 10x20 cm
- Anzucht in Quickplatteln, warm, 10-12 Korn/Topf
- Pflanzzeit Februar bis September

**Ernte**

- wie Schnittsalat oder Spinat
- Mehrmalsernte möglich
- Ertrag bis 2 kg/m<sup>2</sup>

Folie 3

HOCHSCHULE  
WEHENSTEPHAN-TRIESDORF  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

**Raritätensteckbrief**  
**Winterportulak *Montia perfoliata***

**Herkunft und Botanik**

Heimat: Westliches Nordamerika

- nach der Entdeckung Amerikas nach Europa gelangt
- einjährige, frostharte, krautige Pflanze, bis 20 cm hoch
- zarte, fleischige Blätter
- Langtagspflanze, Blüte ab März, Blüten essbar

**Verwendung**

als Wintersalat roh, mit sehr mildem Geschmack

- gedünstet, wie Spinat zubereitet
- wertvoller Vitaminlieferant im Winter

**Anbau**

ähnlich wie Feldsalat

- Direktsaat im RA 10 cm, ca. 1 g/m<sup>2</sup>
- Pflanzung im Abstand 10x20 cm vorteilhafter
- Anzucht ca. 3-4 Wochen, wenig übersleben
- Anbauzeit von September bis April

**Ernte**

- 1. Ernte nach ca. 5-6 Wochen, Mehrmalern möglich
- ca. 1 Woche gekühlt haltbar
- wenig Stielanteil belassen um Nitratgehalt zu verringern

Folie 4

## Süskartoffel *Ipomoea batatas*

### Herkunft/Botanik:

- Südamerika, Anbau auch in Asien, Afrika
- weltweit bedeutende Nahrungspflanze
- Pflanze mehrjährig, wärmebedürftig, nicht frosthart

### Verwendung:

- wie Kartoffel, aber auch roh verzehrbar
- Suppe, Brei, Bratkartoffel, Chips, Pommes Frites, Puffer
- reich an Mineralstoffen und Vitaminen
- süß schmeckende, orange, violette, weiße Knolle

### Anbau:

- Vermehrung durch Knolle oder Stecklingspflanzen
- Anbau liegend oder Aufleitung an Schnüren
- Kultur im Kübel oder ausgepflanzt bis Herbst
- Schädlinge: Läuse, Rote Spinne
- wenig düngen, ab Juli reichlich Wasser
- Pflanztermin ab A. Juni, 4-6 Pfl/m<sup>2</sup>

### Ernte:

- beginnt ab Ende September (90-100 Tage)
- möglichst bei trockener Witterung (Grabgabel)
- Optimale Fruchtlagerung bei 13° C, 85% rLF



Folie 17

## Erdmandel *Cyperus esculentus*

### Herkunft/Botanik:

- Arabien, Spanien seit 8. Jh.
- ovale, bräunliche, ölhaltige, essbare Knöllchen
- Pflanze mehrjährig, wärmebedürftig, nicht frosthart

### Verwendung:

- roh verzehrbar, Geschmack wie Mandeln, Nüsse
- Müsli, Backwaren, Gebrannte Mandeln
- Erdmandelmilch (Horchata de Chufa)
- ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe, Vitamin H
- 30% Stärke, 7% Eiweiß, 25% Fett

### Anbau:

- Vermehrung durch überlagerte Knöllchen
- Vorkultur in Töpfen bringt Verfrühung
- Kultur im Kübel oder ausgepflanzt bis Herbst
- Pflanzung ab Mitte Mai (12° C Boden), 30x30 cm
- wenig düngen, mäßig Wasser
- auch als Ziergras für Staudenbeet geeignet

### Ernte:

- beginnt ab September
- möglichst bei trockener Witterung (Grabgabel)
- trocken und mäßig warm lagern



## Pastinake *Pastinaca sativa*

### Herkunft/Botanik:

- Mitteleuropa, Familie Doldenblütler
- creme-weiße, zylindrische Rüben
- Pflanze zweijährig, frosthart, Schossen möglich

### Verwendung:

- sehr alte Gemüsepflanze, Diätgemüse, Babykost
- viel Vitamin C, Kalium; Calcium, Folsäure, Zink, ätherische Öle, Nitratarm.

### Anbau:

- Direktsaat ab März bis E. Mai, nur frisches Saatgut
- Umgraben im Herbst für Frostgare
- Saattiefe 60 Pfl./m<sup>2</sup>, 1 cm tief, langsam keimend
- Vlies oder Netzaufgabe günstig
- Schwachzehrer 10 g N/m<sup>2</sup>, 4 Wochen nach der Saat
- 4-jährige Fruchtfolge wichtig

### Ernte:

- beginnt ab A. September, Grabgabel
- Lagerung in Erdmieten/Sand (1° C, 97% rLF)
- Überwinterung im Boden möglich, Ernte April
- Achtung vor Mäusefraß



## Zuckerwurzel *Sium sisarum*

### Herkunft/Botanik:

- uraltle Nutzpflanze aus China, nach Europa im Mittelalter
- creme-weiße, zylindrische Wurzelbündel
- holziges Mark im Kern, vor dem Kochen entfernen
- Pflanze zweijährig, frosthart, Schossen möglich

### Verwendung:

- Wurzel enthält 6-8% Zucker, Heilmittel gegen Lungenleiden, diätetische Wirkung
- Zubereitung gebacken oder gekocht als Gemüse
- Sirupherstellung

### Anbau:

- Direktsaat ab August bis September RA 30 cm x 15 cm
- möglichst frischen Samen verwenden (< 1 Jahr)
- Saattiefe 80 Pfl./m<sup>2</sup>, 1 cm tief, langsam keimend
- Boden nährstoffreich, feucht, tiefgründig
- 4-jährige Fruchtfolge wichtig

### Ernte:

- nach 12 Monaten im Herbst, Knolle 20 cm lang, 2-3 cm dick
- Lagerung in Erdmieten/Sand (1° C, 97% rLF)
- Überwinterung im Boden möglich, Ernte April
- Achtung vor Mäusefraß



Folie 20

## Topinambur *Helianthus tuberosus*

### Herkunft/Botanik:

- Mexiko, alte Indianerpflanze
- „bayerische Süßkartoffel“, verwandt zur Sonnenblume
- Pflanze mehrjährig, frosthart bis -30° C, 2-3 m hoch,

### Verwendung:

- wie Kartoffel, auch als Viehfutter, Alkoholherstellung
- Geschmack gedünstet ähnlich Artischocken
- Verzehr roh, gedünstet, gebraten, gebacken
- reich an Mineralstoffen und Vitaminen
- Diätkost für Zuckerkrankte, Fruchtzucker 20% als Inulin
- 100 g = 30kcal, viel Calcium, Eisen, Vitamin A und C

### Anbau:

- Vermehrung durch Knollen oder Stecklingspflanzen
- Auslegen von Knollen November/März/April
- Abstand 75 cm RA, 30 cm i.d.R., Pflanztiefe 10 cm
- anspruchslos, trockenresistent, wenig Licht bedürftig,
- Windschutzpflanze
- Gefahr der Verwilderung im Garten

### Ernte:

- Ernte von Oktober bis Frühjahr frisch aus dem Boden
- Knollen schlecht lagerbar, da schneller Wasserverlust



Folie 13

## Yacon *Polymnia sonchifolia*

### Herkunft/Botanik:

- stammt aus Südamerika, Peru
- ausdauernde krautige Pflanze, 1,5 bis 3 m hoch
- Wurzelknollen als Überdauerungsorgane gebildet (25 cm lang, bis zu 10 cm dick)
- nicht frosthart

### Verwendung:

- Geschmack an Birne erinnernd
- enthält viel Glutaminsäure, wirkt aromaverstärkend
- Verzehr roh, gedünstet, gebraten
- Laub hat Blutzucker senkende Wirkung (Tee, Aufguss)

### Anbau:

- Vermehrung durch Brutknollen oder Stecklinge im Topf
- Termin im Frühjahr, Pflanzung ab Mitte Mai
- Abstand 75 cm RA, 50 cm i.d.R.,
- wind- und hitzeempfindlich, hoher Wasserbedarf

### Ernte:

- Nach den ersten Frösten Ernte mit einer Grabgabel
- 4 kg Ertrag pro Pflanze möglich
- Einschlag der Knollen in Sand im Keller bis 1 Jahr



Folie 14

## Erdnuss *Arachis hypogea*

### Herkunft/Botanik

- Andenregion Südamerika
- Hauptanbaugelände: Westafrika, China, Indien, Nord-/Südamerika, Zypern
- 1-jährig, liegend, warmebedürftig, 30-60 cm hoch
- gelb gefärbte Schmetterlingsblüten, blühen nur einen Tag
- nach Befruchtung wächst Fruchtknoten in den Boden

### Verwendung

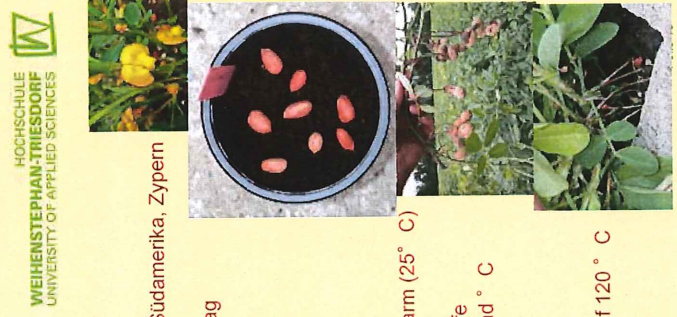
- roh, geröstet oder gekocht verzehrt
- Erdnussöl, Erdnussbutter
- viel Eiweiß, Fett, Magnesium, Vitamin B und E

### Anbau

- Boden locker, gut drainiert, sandig, Lage sonnig und warm (25° C)
- getrocknete, ungeröstete Erdnüsse aussäen im März
- Keimung nach wenigen Tagen, umsetzen in kleine Töpfe
- Umpflanzen in Boden oder Container, möglichst 18 Grad ° C
- sparsam gießen

### Ernte

- für den Verzehr frisch geerntete Erdnüsse trocknen:
- Erdnüsse in der Schale ca. 20 Minuten im Backofen auf 120 ° C erhitzen



Folie 15

## Knollenziest *Stachys sieboldii*

### Herkunft/Botanik:

- China („Chinesische Artischocke“)
- weiße, länglich-eingeschnürte, essbare Knöllchen
- Pflanze mehrjährig, frosthart, nicht blühend, 30 cm

### Verwendung:

- Vorkochen in Salzwasser und in Butter dünsten
- Frittieren wie Kartoffel
- Geschmack erinnert an Artischocke
- Inhaltsstoffe vergleichbar mit Kartoffel

### Anbau:

- Vermehrung vegetativ durch überlagerte Knöllchen
- Vorkultur in Töpfen möglich (3 Knollen/KT 10)
- Kultur im Kübel oder ausgepflanzt bis Herbst
- Pflanzung ab April, 30x30 cm, 5 cm tief legen
- bei Überwinterung Austrieb ab März

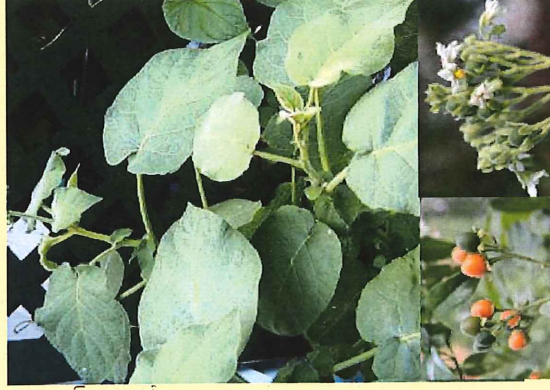
### Ernte:

- beginnt ab September, nur Bedarfsmenge ernten
- Rest bleibt über den Winter im Boden
- kurze Lagerung in feuchtem Sand ist möglich
- dunkel aufbewahren





Raritätensteckbrief  
**Zwergbaumtomate *Cyphomandra abutiloides***



Folie 9

**Herkunft/Botanik:**

- Südamerika, Peru
- mehrjährig, nicht frosthart, krautig, bis 1,5 m hoch

**Verwendung:**

- Früchte, gelborangefarben, roh oder als Kompott, süßsaurer Aroma.
- enthalten Vitamin C, Calcium, Kalium

**Anbau:**

- Vermehrung durch Aussaat oder Stecklinge
- Klimaansprüche wie Tomate, windempfindlich
- Kultur im Kübel oder ausgepflanzt bis Herbst
- Schädlinge: Läuse, Rote Spinne, Weiße Fliege
- Überwinterung frostfrei, kühl bei 10-12° C
- leichter Rückschnitt im Herbst möglich
- Formschnitt im Frühjahr

**Ernte:**

- beginnt im 1. Jahr
- Fruchtreife ab August
- Optimale Fruchtlagerung bei 3-4° C, 85% rLf

Raritätensteckbrief

**Pepino *Solanum muricatum***



Folie 10

**Herkunft/Botanik:**

- Südamerika, Peru
- mehrjährig, nicht frosthart, krautig, buschig

**Verwendung:**

- Früchte, violett gestreift, saftig
- roh wie Zuckermelone oder Kiwi, Kompott, Marmelade

**Anbau:**

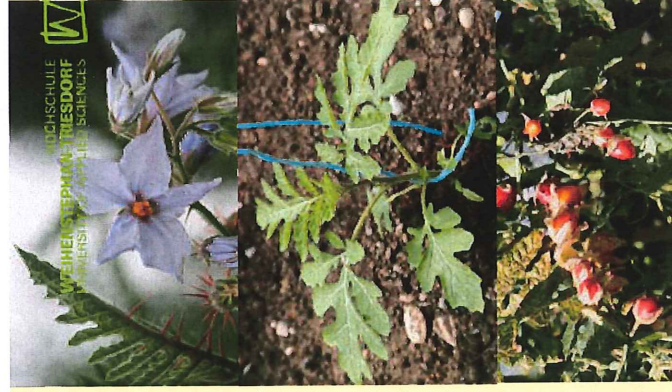
- Vermehrung durch Stecklinge, (Aussaat)
- geringere Klimaansprüche wie Tomate
- Kultur im Kübel oder ausgepflanzt bis Herbst
- Schädlinge: Läuse, Rote Spinne, Weiße Fliege
- Überwinterung frostfrei, kühl bei 10-12° C
- Rückschnitt im Herbst oder Frühjahr möglich

**Ernte:**

- beginnt ab August, creme-oranger Färbung
- Früchte werden weich, druckempfindlich
- Optimale Fruchtlagerung bei 13° C, 85% rLf



Raritätensteckbrief  
**Litchitomate *Solanum sissymbriifolium***



Folie 11

**Herkunft/Botanik:**

- Mittelamerika, Costa Rica, Panama
- mehrjährig, nicht frosthart, krautig, sehr stachelig

**Verwendung:**

- Früchte, leuchtend rot, saftig, süß (8-10° Brix)
- roh, als Grütze, Marmelade, Kompott, Kuchen

**Anbau:**

- Vermehrung durch Aussaat, (Stecklinge)
- geringere Klimaansprüche wie Tomate
- Kultur im Kübel oder ausgepflanzt bis Herbst
- buschig oder 2-3 triebig anbauen
- Schädlinge: Rote Spinne, Weiße Fliege
- Überwinterung frostfrei, kühl bei 5-10° C
- Rückschnitt im Herbst oder Frühjahr möglich
- auch als Unterlage für Auberginen, Tomaten

**Ernte:**

- beginnt ab August bis Oktober im Freiland
- Optimale Fruchtlagerung bei 13° C, 85% rLf

Raritätensteckbrief

**Tomatillo *Physalis ixocarpa***



**Herkunft/Botanik:**

- Mittelamerika, Mexico, bis 2600 m hoch
- mehrjährig, nicht frosthart, krautig, buschig
- bis 2 m hoch

**Verwendung:**

- Früchte, grün-gelb/violett, nur gekocht
- säuerlich würziges Aroma
- reich an Proteinen, Mineralstoffen und Vitaminen
- Ratatouille, Pasta-, mexikanische Saucen, Chili

**Anbau:**

- Vermehrung durch Aussaat
- ähnliche Ansprüche wie Tomate, windempfindlich
- Aufleitung an Schnüren, 2-3 triebig
- Kultur im Kübel oder ausgepflanzt bis Herbst
- Schädlinge: Läuse, Rote Spinne, Weiße Fliege
- Rückschnitt im Herbst oder Frühjahr möglich

**Ernte:**

- beginnt ab August bei 4-5 cm Durchmesser
- keine typische Farbreife
- Optimale Fruchtlagerung bei 13° C, 85% rLf

## Schwammgurke *Luffa cylindrica*

### Herkunft/Botanik

Heimat: Asien, Afrika, 1-jährige rankende Pflanze bis 15 m lang  
 > männliche Blüten bis 20 zusammen, weibliche einzeln  
 > Früchte glatt, zylindrisch bis 60 cm lang

### Verwendung

- junge, unreife Früchte verzehrbar
- > roh, gekocht als Gemüse, Suppe
- > größere und reife Früchte sind bitter
- > junge Blätter kurz andünsten
- > für Naturschwämme, Filter, Schuheinlagen verwendet
- > Samen enthalten Linolöl für Speise-/Kosmetikzwecke

### Anbau

- Anzucht, Pflanzung und Pflege wie bei Gurken
- > Pflanzdichte 2 Pfl/m<sup>2</sup>, Aufleitung an Stangen, Schnüren
- > ausreichende Wasser- und Nährstoffversorgung nötig

### Ernte und Lagerung

- > Ernte frühzeitig für zarte Ware, bis max. 15 cm lang
- > über 12° C lagern



lang



Folie 5

## Kiwano *Cucumis metuliferus*

### Herkunft/Botanik

afrikanische Wild- oder Horngurke aus der Kalahariwüste  
 > 1-jährig, nicht frosthart, krautig, rankenbildend  
 > kommerzieller Anbau in Neuseeland, Kenia, Israel

### Verwendung

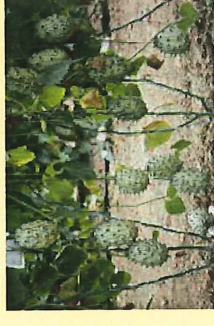
- gut in Quark- und Joghurt-Desserts zu verwenden
- > reich an Kalium und Magnesium
- > wie Kiwi verzehren

### Anbau

- am Boden liegend wie Einlegegurken (Freiland)
- > Schnuraufleitung wie Treibgurken (Gewächshaus)
- > Aussaat bis Ernte knapp 4 Monate
- > Trockene Kultur sonst Falscher Mehltau möglich

### Ernte und Lagerung

- > bester Erntezeitpunkt beim Farbumschlag
- > orangegelb im vollreifen Zustand
- > volle Ausreife erst im Lager
- > nicht im Kühlschrank lagern, verdirbt bei Kälte schnell



Folie 6

## Mexikanische Gurke *Zehneria scabra*

### Herkunft und Botanik

- Heimat: Mexico, Südafrika
- > ausdauernd, frostempfindlich, rankend, wärmebedürftig
- > in der Heimat bis 6 m hoch, Stängel bis 15mm dick
- > kleine, gelbe Blüten
- > Früchte oval, eichelgroß, grün-weiß marmoriert, 5 bis 10g

### Verwendung

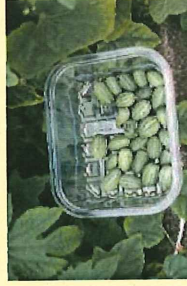
- Snackgurke zum Naschen, wie Cherrytomate
- > Besonderheit als Einlegegurken, süßsauer eingelegt
- > Auch als Zier- oder Dekogurke verwendbar
- > Wurzel- und Blattextrakte sollen gegen Fieber und Magenschmerzen wirken

### Anbau

- im Freiland oder Gewächshaus
- > Pflanzdichte bis 2,5 Pfl/m<sup>2</sup>, kaum Schnittarbeit nötig
- > Schnurkultur optimal, ev. auch Boden, Rankgitter
- > HSWT 2,5 kg Ertrag/m<sup>2</sup>

### Ernte und Lagerung

- > Ernte frühzeitig für zarte Ware (Kernbildung)
- > über 12° C lagern, als Dekoration mehrere Wochen



Folie 7

## Baumtomate *Cyphomandra betacea*

### Herkunft/Botanik:

- > Südamerika, Peru
- > mehrjährig, nicht frosthart, verholzend, 3 m hoch

### Verwendung:

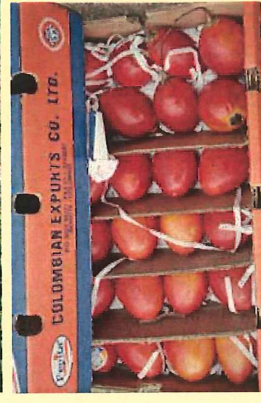
- > Früchte, roh oder als Kompott, Marmelade, Eis, Saft, Punsch; fruchtig säuerlich.
- > 25 mg Vitamin C, 12 mg Ca, 250 mg Kalium je 100 g Frischsubstanz

### Anbau:

- > Vermehrung durch Aussaat oder Stecklinge
- > Klimaansprüche wie Tomate, windempfindlich
- > Kultur im Kübel oder ausgepflanzt bis Herbst
- > Schädlinge: Läuse, Rote Spinne, Weiße Fliege
- > Überwinterung frostfrei, kühl bei 5-10° C
- > Rückschnitt im Herbst gut vertragen

### Ernte:

- > beginnt im 2. Jahr nach der Aussaat
- > Fruchtreife ab September
- > Optimale Fruchtlagerung bei 3-4° C, 85% rLf



Folie 8

## Lauchhellerkraut *Thlaspi alliaceum*

### Herkunft/Botanik:

- Asien, Europa, verwandt zum Ackerhellerkraut
- einjährige, kältetolerante aber nicht frostharte Pflanze
- krautig wachsend, mit kleinen weißen, essbaren Blüten

### Verwendung:

- Würzkräut mit mildem Laucharoma
- roh als Schnittsalat oder Blattzugabe in gemischten Salaten
- gedünstet als Lauchgewürz in Pfannen oder im Wok

### Anbau:

- Standort keine besonderen Ansprüche
- Vermehrung über Aussaat, Kälteeinwirkung förderlich, dann Keimtemperatur 20° C
- Freilandaussaat im März bis A. September
- Anzucht in Topfplatten zu 7-8 Korn/Topf, danach pflanzen wie Babyleaf 20 x 10 cm

### Ernte:

- als Würzbeigabe laufend einzelne Blätter oder Blütentriebe
- als Salatbeigabe Schnitt auf 2 cm Schnitthöhe, Mehrfachерnte

Folie 29



## Bulbine *Bulbine frutescens*

### Herkunft/Botanik:

- Südafrika
- ausdauernde, perennierende Staude, bei uns nicht frosthart
- Wuchshöhe bis 50 cm, flachliegend (Erosionsschutz in Wüsten)
- orange-gelbe Blütenrispen, schnittlauchähnliche Blattröhren beinhalten Gel

### Verwendung:

- **nicht für Nahrungszwecke**, Heilpflanze zur äußeren Anwendung
- „Erste-Hilfe-Pflanze“ mit Wirkstoffen wie Aloe vera
- Hilfe bei Ekzem und Akne, Juckreiz, Insektenstiche, Wunden
- zur allgemeinen Hautpflege
- schöne Kübelpflanze für Balkon und Terrasse

### Anbau:

- Vermehrung über Teilung, Luftwurzeln am Stängelgrund
- Dauer ca. 10-12 Wochen
- warmer, sonniger Standort günstig
- Achtung: Woll- und Schmierlausgefahr
- Pflanze verträgt mehrmaligen Rückschnitt
- älter Blütentriebe ständig entfernen

### Ernte:

- bei Bedarf Abnehmen der Blätter und Gel ausquetschen und auftragen

Folie 30



## Pilzkraut *Rungia klossii*

### Herkunft/Botanik:

- Hochland von Papua-Neuguinea, Akanthusgewächs
- mehrjährig, nicht frosthart, krautig wachsend
- üppiger leicht hängender Wuchs
- kleine knackige, glänzende, dunkelgrüne Blätter
- tiefblaue Blüten im Kurztag

### Verwendung:

- hoher Chlorophyllgehalt, Eisen, Calcium Carotin, Vitamin C, 3% Eiweiß (mehr als Pilze)
- Blätter haben zartes Pilzaroma
- roh im gemischten Salat, gekocht als Spinat, Suppe, zu Wokgerichten oder Pilzpfannen
- hübsche Zierpflanze

### Anbau:

- schattenverträglich Boden humos, feucht, wenig Wachstum < 10° C
- ins Freie erst ab Ende Mai, Topf oder Balkonkasten ideal
- Vermehrung über Stecklinge oder Teilung des Wurzelstocks
- gelegentlicher kräftiger Rückschnitt günstig für zarten neuen Austrieb

### Ernte:

- ganzjähriges Pflücken von Blättern oder zarten Triebspitzen möglich

Folie 31



## Eiskraut *Mesembryanthemum cristalinum*

### Herkunft/Botanik:

- Südafrika, Mittelmeer, Amerika
- mehrjährige, wärmebedürftige, frostempfindliche, kriechender, niederliegender Wuchs
- Blätter fleischig-dick, glänzende Epidermisdrüsen

### Verwendung:

- roh als Salat, mild-würziges, säuerliches Aroma
- in Olivenöl gedünstet, wie Spinat
- als Heilpflanze fiebersenkend, antipyretisch

### Anbau:

- sonnig, warm, Gewächshaus, Frühbeet, Terrasse
- Boden durchlässig, sandig, nicht zu nass
- Anbau nach den Eiseheiligen, ähnlich Schnittsalat
- Anzucht in Topfplatten (8-10 Korn/Topf) 18° C, später 15° C
- Pflanzung auf 10x20 cm, Vlies günstig
- Schwachzehrer

### Ernte:

- 1. Ernte nach 6-8 Wochen, Mehrfachерnte alle 2-3 Wochen möglich
- Pflücken/Schneiden von Blättern oder zarten Triebspitzen

Folie 32



Inhaltsstoff mg/100g FM	Eiskraut	Salat
Vitamin C	50	13
Kalium	630	224
Magnesium	58	11
Calcium	126	37
Wasser %	92	95

**Raritätensteckbrief**  
**Löwenzahn *Taraxacum officinale***

**Herkunft/Botanik:**

- Europa, Asien
- mehrjährig, frosthart, krautig wachsend, 30cm hoch
- weißlicher Milchsaft, ungiftig aber bitter
- harntreibend, Vitamin B1, B2, C (30 mg/100 g)
- Carotin (4x mehr als Kürbis), Calcium, Eisen, Magnesium

**Verwendung:**

- als bitterer Salat
- Kaffeeersatz wie Zichorie (aus der getrockneten Wurzel)
- honigfählicher Blütensirup

**Anbau:**

- Direktsaat ab März/April RA 30 cm x 10-15 cm
- auch Pflanzung möglich
- Treiberei im Winter im Kübel, 3 Wochen Dauer
- 4-jährige Fruchtfolge vorteilhaft

**Ernte:**

- laufend ab Schnittreife wie Schnittsalat
- Mehrfachernte
- Wurzelerte für Treiberei im Herbst



Folie 21

**Raritätensteckbrief**  
**Maca *Lepidium peruvianum***

**Herkunft/Botanik:**

- Höhenlage der Anden (Peru, Bolivien) Anbau seit 2000 Jahren
- einjährig, krautig wachsend, 15 cm hoch
- kleine Knolle

**Verwendung:**


- Laub als Kressesalat, in gemischten Salaten
- Knolle als scharfes Gemüse, Suppe
- Macamehl für Plätzchen und Backwaren
- getrocknetes Macapulver als pflanzliches Viagra
- erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit

**Anbau:**

- Direktsaat und Vorkultivierung möglich
- Pflanzung möglich 20x15 cm
- halbschattiger Standort günstig im Hochsommer
- sehr anpassungsfähig an kältere Klimabedingungen

**Ernte:**

- Salat laufend ab Schnittreife wie Schnittsalat, Mehrfachernte
- Knollenernte nach ca. 6 Monaten



Folie 22

**Raritätensteckbrief**  
**Ingwer *Zingiber officinalis***

**Herkunft/Botanik:**

- Südostasien, angebaut in Indien, Vietnam, China, Japan
- seit dem 9. Jh. auch im deutschen Sprachraum bekannt;
- mehrjährige, schiffartige Pflanze, nicht frosthart, bis 1 m hoch
- bildet ein horizontal im Boden kriechendes knolliges Rhizom

**Verwendung:**

- als Gewürz: getrocknet und gemahlen (Currypulver)
- aromatischer scharfer Geschmack
- roh, gekocht, fördert Speichelsekretion, aktiviert Darm
- in Süßspeisen, Ginger Ale, kandierter Ingwer, Marmelade, Kekse, Tee, Kompott, Saft
- medizinisch: magenstärkend, appetit- und verdauungsfördernd
- beugt Übelkeit vor bei Reisen oder Chemotherapie

**Anbau:**

- Standort: feuchtwarm, halbschattig, Boden gut drainiert (Gewächshaus, Wintergarten)
- Anzucht durch gekaufte Ingwerknollen, geteilt, 3-4 Augen
- topfen, später in größeren Kübel umsetzen

**Ernte:**

- im Spätsommer, Rhizome waschen und klein schneiden



Folie 23

**Raritätensteckbrief**  
**Zitronenverbene *Aloysia triphylla***

**Herkunft/Botanik:**

- Südamerika (Chile, Peru), im 17. Jh nach Europa
- mehrjähriger, immergrüner, verholzender Strauch, kleine weiße Blüten
- frosthart bis ca. -8° C; hübsche Zier- und Kübelpflanze
- bis 6 m Höhe möglich

**Verwendung:**


- Duft-, Tee- und Würzkräuter mit feinem Zitronenaroma
- Würzkräuter für Fisch, Geflügel, Süßspeisen, Obstsalat und Eis
- Tee hilft gegen Schlaflosigkeit, Verstopfung, Völlegefühl
- Parfümherstellung (ätherische Öle: Geranial, Neral)

**Anbau:**

- Standort sonnig bis halbschattig, Balkon, Terrasse ideal
- Vermehrung über Stecklinge (ca. 3 Wochen)
- Entspitzen bringt buschigen Aufbau
- Auspflanzen nach den Eisheiligen
- Überwinterung kühl, hell bis dunkel möglich
- Achtung Läusebefall möglich

**Ernte:**

- Blätter (frisch, getrocknet) und Blüten pflücken, für Tees verwendbar



Folie 24

## Jiaogulan *Gynostemma pentaphyllum*

### Herkunft/Botanik:

- Südostasien (China, Japan, Korea, Indien)
- mehrjährige, bedingt frostharte, Rankpflanze (Kürbisgewächs) bis 2 m Höhe
- bildet Wurzelknollen als Überdauerungsorgan
- zweihäusig, Blütezeit von Juli-August, kleine grünlich-weiße Blüten
- oberirdische Teile sterben im Winter ab, Neuaustrieb im Frühsommer

### Verwendung:

- Blätter, getrocknet oder frisch als Salat oder Tee (TCM)
- 3 Teelöffel Blätter + 1 ltr heißes Wasser, 3 min ziehen lassen
- enthält Saponine und Ginsenoside

### Anbau:

- sonniger bis halbschattiger, ausreichend feuchter Standort
- Anbau sowohl im Freiland (30x30 cm) als auch als Zimmerpflanze im Topf
- Vermehrung durch Teilung (Anzuchterde) oder Stecklinge (Wasser) oder Aussaat
- Samen 24 h vorquellen in warmem Wasser
- Vorsicht vor Schmierläusen

### Ernte:

- laufende Ernte durch Pflücken der Blätter möglich



Folie 25

## Zitronengras *Cymbopogon citratus*

### Herkunft/Botanik:

- Südostasien, Australien, Indien, 55 verschiedene Arten
- mehrjähriges Gras, bis 1 m hoch,
- mit schifartigen, scharfschnittigen Blättern
- wärmebedürftig, nicht frosthart

### Verwendung:

- Blätter, Stiel und Stielbasis
- frisch, getrocknet in Stücken, gemahlen, als Tee oder Gewürz
- enthält ätherische Öle, Kosmetik, Insektenschutz
- fördert Konzentrations- und Denkvermögen

### Anbau:

- Standort feuchtwarm, geschützt, vollsonnig, ab Mitte Mai auch im Freiland
- Vermehrung durch Aussaat, Teilung älterer Stöcke oder Bewurzelung gekaufter Stängel
- Aussaaten warm, nicht übersieben
- benötigt mit zunehmender Größe reichlich Wasser

### Ernte:

- laufende Ernte durch Schnitt der Blätter möglich
- Stielbasis nach Bedarf frisch ernten



Folie 26

## Süßkraut *Stevia rebaudiana*

### Herkunft/Botanik:

- Südamerika; enthält natürlichen Süßstoff 10-30mal so süß wie Zucker, Extrakte bis 400fach
- mehrjährig, nicht frosthart, krautig wachsend
- Wuchshöhe bis 1 m, kleine weiße Korbb Blüten
- begehrte Wespen- und Weiße-Fliege-Pflanze

### Verwendung:

- erst seit wenigen Jahren als Lebensmittelsüßstoff zugelassen (Steviosid)
- in Asien schon lange als natürlicher Zuckersersatz verwendet
- Süßen von Tees, Müsli, Desserts und Backwaren

### Anbau:

- Standort sonnig, warm, geschützt
- Vermehrung durch Aussaat
- nur frisches Saatgut (KF oft nur 20%), ca. 25° C, Lichtkeimer
- Vermehrung durch Stecklinge
- bevorzugt als Kübelpflanze, ins Freie erst ab Mitte Mai
- verträgt mehrmaligen Rückschnitt

### Ernte:

- laufendes Abpflücken der Blätter frisch von der Pflanze
- Verwendung getrockneter Blätter



Folie 27

## Perilla, Schwarznessel *Perilla frutescens*

### Herkunft/Botanik:

- Ost- und Südostasien, Lippenblütler ähnlich Basilikum
- mehrjährig, aber meist einjährig angebaut, nicht frosthart, krautig
- Wuchshöhe bis 1 m, hübsche rosa-lila farbene Blüten
- grün- oder rotlaubig, glatt oder gekraust

### Verwendung:

- Würzkrut, in Japan traditionelles Sushi-Gewürz
- Teekraut, Geschmack zitronig-süßlich, erinnert an Basilikum
- Öl aus Samen enthält wertvolle Omega-3-Fettsäure
- Färbepflanze
- Bienenneide

### Anbau:

- warme, sonniger Standort, freilandtauglich ab M. Mai
- Vermehrung durch Aussaat (nur frisches Saatgut), Lichtkeimer
- Gute Eignung für den Anbau in Kübeln, Kästen

### Ernte:

- wie Basilikum, laufende Ernte von frischen Blättern



Folie 28



## Wasabi, Jap. Meerrettich *Wasabi japonica*

### Herkunft/Botanik:

- Japan, Korea
- ausdauernd, bei uns nicht sicher frosthart, 30 cm hoch
- vertikal wachsender Wurzelstock, „Kohlsirup“
- natürlich an Bachläufen unter lichtem Schatten
- Laub nierenförmig, kleine weiße Blüten

### Verwendung:

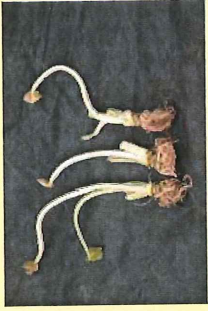
- grünes Wurzkraut wie Meerrettich, aber schärfer, gerieben
- Blätter kleingehackt, nicht mitkochen
- Würze für Sushi, Soba, Salat, Wokgerichten, Saucen
- Glucosinulat, Isothiocyanat scharfe Inhaltsstoffe

### Anbau:

- Vermehrung durch Aussaat, Teilung oder Stecklinge
- kühle, halbschattige, luftige Bedingungen wichtig
- in Japan in terrassenartig angelegten Fließbecken
- bei uns am besten als Topfpflanze gezogen

### Ernte:

- ganzjähriges Pflücken von Blättern oder zarten Triebspitzen möglich
- Stängelstücke bei gewünschter Größe ernten, waschen, räffeln



Folie 33

## Cardy *Cynara cardunculus*

### Herkunft/Botanik:

- Türkei, Nordafrika, Spanien (Mittelmeerregion)
- ausdauernde, bedingt frostharte, distelartige Pflanze
- als Nutzpflanze 1-jährig kultiviert
- helle, fleischige Blattstiele, blaue Blütenstände
- bis 2 m Wuchshöhe

### Verwendung:

- Blattstiele als Gemüse, Gratin, wie Fenchel oder Spargel
- Bitterstoff (Cynarin) gemildert durch Bleichen/Schälen
- hohe Ballaststoff- und Mineralstoffgehalte
- optisch attraktive Zierpflanze

### Anbau:

- vollsonnig, Boden nährstoffreich, tiefgründig, warm
- Vermehrung durch Aussaat im Februar, 18° C
- Pikieren in 12cm Topf, Pflanzung nach M.Mai (100x70 cm)
- tief pflanzen, gute Wasser- und Nährstoffversorgung
- auf Blattlausbefall (schwarze Bohnenlaus) achten
- Bleichen mit schwarzem Mulchvlies (2-4 Wochen)
- ev. Winterschutz sinnvoll

### Ernte:

- Blattstiele im ersten Jahr laufend ernten, schälen



Folie 34

## Wasabi, Jap. Meerrettich *Wasabi japonica*

### Herkunft/Botanik:

- Japan, Korea
- ausdauernd, bei uns nicht sicher frosthart, 30 cm hoch
- vertikal wachsender Wurzelstock, „Kohlsirup“
- natürlich an Bachläufen unter lichtem Schatten
- Laub nierenförmig, kleine weiße Blüten

### Verwendung:

- grünes Wurzkraut wie Meerrettich, aber schärfer, gerieben
- Blätter kleingehackt, nicht mitkochen
- Würze für Sushi, Soba, Salat, Wokgerichten, Saucen
- Glucosinulat, Isothiocyanat scharfe Inhaltsstoffe

### Anbau:

- Vermehrung durch Aussaat, Teilung oder Stecklinge
- kühle, halbschattige, luftige Bedingungen wichtig
- in Japan in terrassenartig angelegten Fließbecken
- bei uns am besten als Topfpflanze gezogen

### Ernte:

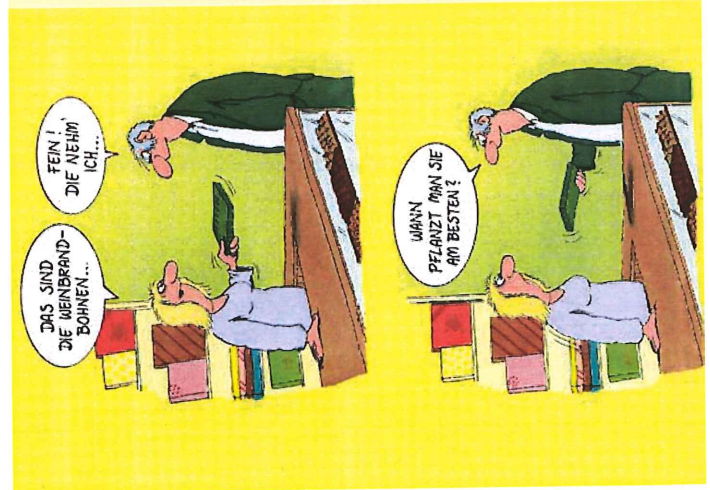
- ganzjähriges Pflücken von Blättern oder zarten Triebspitzen möglich
- Stängelstücke bei gewünschter Größe ernten, waschen, räffeln



Folie 33

Vielen Dank...

Noch Fragen zu  
seltenen  
Gemüsen..?



Folie 35