

BLUTAMPFER

AUSSAAT: AB JANUAR BIS MÄRZ VORZIEHEN, AB MÄRZ BIS APRIL DIREKTSAAT

ERNTE*: SOMMER

BLÜTE: JUNI BIS AUGUST

STANDORT: SONNIG BIS SCHATTIG, SUMPFPFLANZE (GARTENTEICH, BACHLAUF)

BODENBEDINGUNGEN: SANDIG BIS LEHMIG, FEUCHT, NÄHRSTOFFREICH, SAUER BIS NEUTRAL, KALKARM, HUMUSREICH

DAUER: MEHRJÄHRIG, WINTERHART

ÜBERWINTERUNG: WINTERSCHUTZ (Z. B. MIT LAUB BEDECKEN, TOPF EINWICKELN)

GESCHMACK: MILD BIS ANGENEHM SÄUERLICH

VERWENDUNG: SALAT, TINKTUR, TEE

WIRKUNG: ANTISEPTISCH, BERUHIGEND, BLUTREINIGEND, HARNTREIBEND, APPETITANREGEND



BROMBEERE

AUSSAAT: JUNGPFANZEN IM FRÜHJAHR ODER HERBST SETZEN

ERNTE: SOMMER BIS HERBST

BLÜTE: JE NACH SORTE MAI BIS AUGUST

STANDORT: VOLLSONNIG BIS HALBSCHATTIG

BODENBEDINGUNGEN: NICHT ZU
LEICHT, GUT DURCHLÄSSIG, SAUER BIS
NEUTRAL, NÄHRSTOFFREICH, KALKARM,
HUMUSREICH

DAUER: MEHRJÄHRIG, WINTERFEST

ÜBERWINTERUNG: NUR BEI EXTREMEN
TEMPERATUREN WINTERSCHUTZ NÖTIG
(Z. B. MIT LAUB BEDECKEN, TOPF EIN-
WICKELN)

GESCHMACK: SÜB-SÄUERLICH

VERWENDUNG: BEILAGE ZU
WARMSPEISEN, NACHSPEISEN,
MARMELADE/KONFITÜRE/GELEE,

SALATE (AUCH DIE BLÄTTER), TEE (BLÄTTER), FRÜCHTE EIGNEN SICH ZUM EIN-
FRIEREN

WIRKUNG: ENTZÜNDUNGHEMMEND, SCHLEIMLÖSEND, BERUHIGEND



ERDBEERE

AUSSAAT: JUNGPFANZEN IM FRÜH-
JAHR SETZEN

ERNTE*: FRÜHSOMMER BIS HERBST

BLÜTE*: APRIL BIS AUGUST

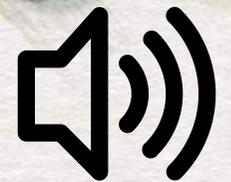
STANDORT: VOLLSONNIG, WINDGESCHÜTZT

BODENBEDINGUNGEN: LOCKER UND TIEFGRÜNDIG, FEUCHT, SCHWACH SAUER BIS
SAUER, KALKARM, NÄHRSTOFFARM, HUMUSREICH

DAUER: MEHRJÄHRIG, WINTERHART

ÜBERWINTERUNG: RADIKALER SCHNITT, MIT REISIG/STROH ABDECKEN

GESCHMACK: LIEBLICH, SÜß



VERWENDUNG: NACHSPEISEN, MARMELADE/KONFITÜRE/GELEE, GETRÄNKE, TEE
(BLÄTTER), FRÜCHTE EIGNEN SICH ZUM EINFRIEREN

WIRKUNG: ANTISEPTISCH, IMMUNSYSTEMSTÄRKEND



GARTENMELDE

AUSSAAT: AB MÄRZ VORZIEHEN, APRIL BIS JUNI DIREKTSAAAT

ERNTE*: FRÜHJAHR BIS HERBST

BLÜTE: JUNI BIS OKTOBER

STANDORT: VOLLSONNIG, WINDGESCHÜTZT

BODENBEDINGUNGEN: DURCHLÄSSIG, SANDIG, MÄßIG TROCKEN
BIS TROCKEN, LEICHT SAUER BIS LEICHT ALKALISCH, KALKHALTIG,
NÄHRSTOFFARM

DAUER: WINTERHART, MEHRJÄHRIG

ÜBERWINTERUNG: JE NACH SORTE WINTERHART, WIN-
TERSCHUTZ EMPFOHLEN

GESCHMACK: AROMATISCH, WÜRZIG, HERB, LEICHT SCHARF

VERWENDUNG: TEE, FLEISCH- UND FISCHGERICHTE, SOBEN, TINKTUREN, BADE-
ZUSATZ

WIRKUNG: KRAMPF- UND SCHLEIMLÖSEND, ENTZÜNDUNGHEMMEND

*PRINZIPIELL SIND ALLE ESSPFLANZEN KURZ
VOR DER BLÜTE GESCHMACKLICH AM INTEN-
SIVSTEN UND DIE BLÄTTER/STÄNGEL WEICHER



HIMBEERE

AUSSAAT: JUNGPFANZEN IM FRÜHJAHR ODER (BEVORZUGT) HERBST SETZEN

ERNTE: SOMMER BIS HERBST

BLÜTE: MAI BIS JULI

STANDORT: SONNIG, WINDGESCHÜTZT

BODENBEDINGUNGEN: LOCKER, TIEFGRÜNDIG, MÄßIG TROCKEN BIS MÄßIG FEUCHT, LEICHT SAUER BIS NEUTRAL, NÄHRSTOFFREICH, HUMUSREICH

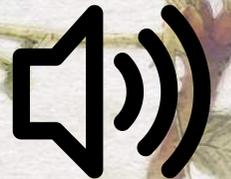
DAUER: MEHRJÄHRIG, WINTERHART

ÜBERWINTERUNG: MULCHEN ODER MIT STROH ABDECKEN

GESCHMACK: SÜß-SÄUERLICH

VERWENDUNG: BEILAGE ZU WARMSPESIEN, NACHSPESIEN, MARMELADE/KONFTÜRE/GELEE, SALATE (AUCH DIE BLÄTTER), TEE (BLÄTTER), FRÜCHTE EIGNEN SICH ZUM EINFRIEREN

WIRKUNG: FIEBERSENKEND, STOFFWECHSELANREGEND, BERUHIGEND



KAUGUMMI PFLANZE

AUSSAAT: AB MÄRZ VORZIEHEN, AB MAI DIREKTSAAIT

ERNTE*: FRÜHJAHR BIS HERBST

BLÜTE: JULI BIS AUGUST

STANDORT: SONNIG BIS HALBSCHATTIG

BODENBEDINGUNGEN: LOCKER, DURCHLÄSSIG, MÄßIG FEUCHT BIS TROCKEN,
SAUER BIS NEUTRAL, NÄHRSTOFFREICH, HUMUSREICH

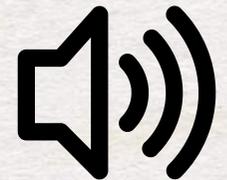
DAUER: MEHRJÄHRIG, NICHT WINTERHART

ÜBERWINTERUNG: FROSTHART BIS -2 °C , INNEN IN EINEM HELLEN UND
KÜHLEN RAUM BEI STARK REDUZIERTEN WASSERGABE

GESCHMACK: MINZIG

VERWENDUNG: SÜßSPEISEN, BADEZUSATZ, TEE, KRÄUTERLIKÖR

WIRKUNG: VERDAUUNGSFÖRDERND, BERUHIGEND, STIMMUNGSaufHELLEN



*PRINZIPIELL SIND ALLE ESSPFLANZEN KURZ VOR DER BLÜTE GESCHMACKLICH
AM INTENSIVSTEN UND DIE BLÄTTER/STÄNGEL WEICHER

LIEBSTÖCKEL

AUSSAAT: AB FEBRUAR VORZIEHEN, AB APRIL DIREKTSAAAT, NUR DÜNN MIT ERDE
BEDECKEN

ERNTE*: FRÜHJAHR BIS HERBST



BLÜTE: JULI BIS AUGUST

STANDORT: SONNIG BIS HALBSCHATTIG

BODENBEDINGUNGEN: SANDIG BIS LEHMIG, LEICHT FEUCHT, NEUTRAL BIS
SCHWACH SAUER, KALKTOLERANT, NÄHRSTOFFREICH, HUMUSREICH

DAUER: MEHRJÄHRIG, WINTERHART

ÜBERWINTERUNG: FROSTHART BIS -20 °C, MULCHEN

GESCHMACK: WÜRZIG-SÜß, LEICHT BITTERE NOTE, INTENSIV
("MAGGIKAUT")

VERWENDUNG: GEWÜRZ FÜR DEFTIGE SPEISEN, SUPPEN, SAU-
CEN, SALATE, DRESSINGS

WIRKUNG: BERUHIGEND, KRAMPFLÖSEND, ANTIMIKROBIELL,
HARNTREIBEND

*PRINZIPIELL SIND ALLE ESSPFLANZEN KURZ VOR DER BLÜTE GESCHMACKLICH
AM INTENSIVSTEN UND DIE BLÄTTER/STÄNGEL WEICHER



MINZE

AUSSAAT: AB MÄRZ VORZIEHEN, AB MITTE MAI DIREKTSAAIT

ERNTE*: FRÜHJAHR BIS HERBST

BLÜTE: JE NACH SORTE JUNI BIS SEPTEMBER

STANDORT: SONNIG BIS HALBSCHATTIG, WINDGESCHÜTZT

BODENBEDINGUNGEN: SANDIG BIS LEHMIG, SCHWACH ALKALISCH
BIS SCHWACH SAUER, KALKTOLERANT, NÄHRSTOFFREICH, HUMUSREICH

DAUER: MEHRJÄHRIG

ÜBERWINTERUNG: WINTERHART, MULCHEN

GESCHMACK: ERFRISCHEND, LEICHT SCHARF

VERWENDUNG: GETRÄNKE, HAUPT- UND NACHSPEISEN, KOSMETIKA
(Z. B. ZAHNPASTA, MUNDWASSER), KANN ZUR VERWENDUNG ALS
TEE GETROCKNET WERDEN

WIRKUNG: ANTISEPTISCH, KÜHLEND, DESINFIZIEREND

*PRINZIPIELL SIND ALLE ESSPFLANZEN KURZ VOR DER BLÜTE GE-
SCHMACKLICH AM INTENSIVSTEN UND DIE BLÄTTER/STÄNGEL WEICHER



PETERSILIE

AUSSAAT: AB JANUAR VORZIEHEN, APRIL BIS AUGUST DIREKTSAAIT

ERNTE*: FRÜHJAHR BIS HERBST

BLÜTE: JUNI BIS JULI (IM ZWEITEN JAHR)

STANDORT: SONNIG BIS HALBSCHATTIG

BODENBEDINGUNGEN: SANDIG BIS LEHMIG, TIEFGRÜNDIG, LEICHT FEUCHT,
ALKALISCH BIS SCHWACH SAUER, KALKLIEBEND, MÄßIG NÄHRSTOFFREICH, HU-
MUSREICH

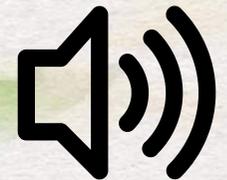
DAUER: ZWEIJÄHRIG, BEDINGT WINTERHART

ÜBERWINTERUNG: UMMANTELN (TOPF), MIT STROH ODER LAUB ABDECKEN
(FREILAND)

GESCHMACK: HERB BIS SÜßLICH-WÜRZIG

VERWENDUNG: GEWÜRZ FÜR KALT- UND WARMSPEISEN, EIGNET SICH ZUM EIN-
FRIEREN

WIRKUNG: BLUTDRUCKSENKEND, IMMUNSYSTEMSTÄRKEND



*PRINZIPIELL SIND ALLE ESSPFLANZEN KURZ VOR DER BLÜTE GESCHMACKLICH AM INTENSIVSTEN
UND DIE BLÄTTER/STÄNGEL WEICHER

PFLÜCKSALAT

AUSSAAT: AB JANUAR VORZIEHEN, APRIL BIS AUGUST DIREKTSAAIT

ERNTE*: FRÜHJAHR BIS HERBST

BLÜTE: JUNI BIS JULI (IM ZWEITEN JAHR)



STANDORT: SONNIG BIS HALBSCHATTIG

BODENBEDINGUNGEN: SANDIG BIS LEHMIG, TIEFGRÜNDIG, LEICHT FEUCHT,
ALKALISCH BIS SCHWACH SAUER, KALKLIEBEND, MÄßIG NÄHRSTOFFREICH, HU-
MUSREICH

DAUER: ZWEIJÄHRIG, BEDINGT WINTERHART

ÜBERWINTERUNG: UMMANTELN (TOPF), MIT STROH ODER LAUB ABDECKEN
(FREILAND)

GESCHMACK: HERB BIS SÜBLICH-WÜRZIG

VERWENDUNG: GEWÜRZ FÜR KALT- UND WARMSPEISEN, EIGNET SICH
ZUM EINFRIEREN

WIRKUNG: BLUTDRUCKSENKEND, IMMUNSYSTEMSTÄRKEND

*PRINZIPIELL SIND ALLE ESSPFLANZEN KURZ VOR DER BLÜTE GESCHMACKLICH AM INTENSIVSTEN
UND DIE BLÄTTER/STÄNGEL WEICHER



ROSMARIN

AUSSAAT: AB MITTE MÄRZ VORZIEHEN, AB MITTE APRIL DIREKTSAAT

ERNTE*: GANZJÄHRIG

BLÜTE: MÄRZ BIS MAI



STANDORT: SONNIG, WINDGESCHÜTZT

BODENBEDINGUNGEN: STEINIG BIS LEHMIG, MÄßIG TROCKEN, ALKALISCH BIS SCHWACH ALKALISCH, KALKLIEBEND, MÄßIG NÄHRSTOFFREICH, HUMUSARM

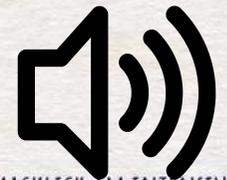
DAUER: MEHRJÄHRIG, BEDINGT WINTERHART

ÜBERWINTERUNG: FROSTHART BIS -10 GRAD, MULCHEN

GESCHMACK: INTENSIV, WÜRZIG-HERB, ERINNERT AN FICHTE/KIEFER

VERWENDUNG: VERFEINERN VON WARM- UND SÜßSPEISEN, CHUTNEYS, MARMELADEN, ÖL, TEE

WIRKUNG: KRÄFTIGEND, ANREGEND, KRAMPFLÖSEND



*PRINZIPIELL SIND ALLE ESSPFLANZEN KURZ VOR DER BLÜTE GESCHMACKLICH AM INTENSIVSTEN UND DIE BLÄTTER/STÄNGEL WEICHER

RÜBSTIEL / STIELMUS

AUSSAAT: FEBRUAR BIS MÄRZ VORZIEHEN, AB APRIL DIREKTSAAAT, ENG SÄEN

ERNTE*: FRÜHLING BIS HERBST

BLÜTE: APRIL BIS SEPTEMBER

STANDORT: SONNIG BIS HALBSCHATTIG

BODENBEDINGUNGEN: SANDIG, LOCKER, MÄßIG FEUCHT, SAUER BIS NEUTRAL,
HUMUSREICH

DAUER: EINJÄHRIG, NICHT WINTERHART, SELBSTFRUCHTEND (BEI BLÜTE
VERMEHRUNG ÜBER SAMEN UND AUSTRIEB IM NÄCHSTEN JAHR)

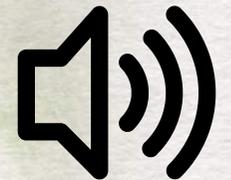
GESCHMACK: FEIN-SÄUERLICH, HERZHAFT, LEICHT BITTER

VERWENDUNG: BEILAGE ZU WARM- UND KALTSPEISEN

WIRKUNG: ANTIBAKTERIELL, ENTZÜNDUNGHEMMEND,
VERDAUUNGSANREGEND



*PRINZIPIELL SIND ALLE ESSPFLANZEN KURZ VOR DER BLÜTE
GESCHMACKLICH AM INTENSIVSTEN UND DIE BLÄTTER/STÄNGEL WEICHER



RUCOLA



AUSSAAT: IM MÄRZ VORZIEHEN, APRIL BIS SEPTEMBER DIREKTSAAAT

ERNTE*: FRÜHLING BIS HERBST

BLÜTE: MAI BIS OKTOBER

STANDORT: SONNIG

BODENBEDINGUNGEN: SANDIG BIS LEHMIG, LOCKER, FEUCHT, SAUER BIS ALKALISCH, HUMUSREICH, NÄHRSTOFFARM

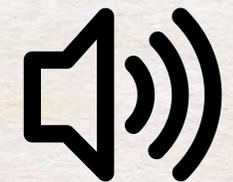
DAUER: MEHRJÄHRIG, WINTERHART

ÜBERWINTERUNG: BODENNAH ZURÜCKSCHNEIDEN UND MULCHEN

GESCHMACK: INTENSIV SCHARF, NUSSIG, KRESSEÄHNLICH

VERWENDUNG: WARM- UND KALTSPEISEN, SALAT

WIRKUNG: ENTZÜNDUNGHEMMEND, GEDÄCHTNISSTÄRKEND



*PRINZIPIELL SIND ALLE ESSPFLANZEN KURZ VOR DER BLÜTE GESCHMACKLICH AM INTENSIVSTEN UND DIE BLÄTTER/STÄNGEL WEICHER

SALBEI



AUSSAAT: FRÜHJAHR BIS HERBST, AB APRIL VORZIEHEN, AB MAI DIREKTSAAIT

ERNTE*: FRÜHJAHR BIS HERBST

BLÜTE: MAI BIS SEPTEMBER

STANDORT: SONNIG, TROCKENE UND KARGE STANDORTE

BODENBEDINGUNGEN: DURCHLÄSSIG, SANDIG, NICHT ZU STICKSTOFFREICH,
MÄßIG TROCKEN, SCHWACH ALKALISCH, KALKHALTIG, NÄHRSTOFFARM, HUMUS-
REICH, WENIG DÜNGER

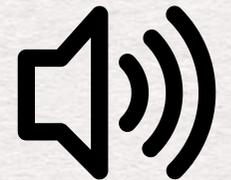
DAUER: EIN- BIS ZWEIJÄHRIG

ÜBERWINTERUNG: WINTERHART, WURZELN MULCHEN MIT LAUB

GESCHMACK: WÜRZIG BITTER, KAMPFERARTIG

VERWENDUNG: TEE, FLEISCHGERICHTE, PASTA, SUPPEN, SALATE, SAUCEN

WIRKUNG: VERDAUUNGSFÖRDERND, ENTZÜNDUNGHEMMEND



*PRINZIPIELL SIND ALLE ESSPFLANZEN KURZ VOR DER BLÜTE GE-
SCHMACKLICH AM INTENSIVSTEN UND DIE BLÄTTER/STÄNGEL WEICHER

SCHNITTLAUCH



AUSSAAT: MITTE MÄRZ BIS APRIL DIREKTSAAT, KALTKEIMER
(NICHT WÄRMER ALS 18 GRAD)

ERNTE*: GANZJÄHRIG (TOPF), FRÜHLING BIS HERBST (FREILAND)

BLÜTE: MAI BIS AUGUST

STANDORT: SONNIG BIS HALBSCHATTIG

BODENBEDINGUNGEN: KIESIG BIS LEHMIG, LOCKER, DURCHLÄSSIG, MÄßIG
TROCKEN BIS FEUCHT, ALKALISCH BIS NEUTRAL, KALKLIEBEND, HUMUSREICH

DAUER: MEHRJÄHRIG, WINTERHART

ÜBERWINTERUNG: FROSTHART BIS -25 °C , KÜRZEN, MULCHEN

GESCHMACK: PIKANT, SCHARF, LAUCHIG, ZWIEBELIG

VERWENDUNG: GEWÜRZ, GARNITUR FÜR KALT- UND WARMSPEISEN, PESTO,
BLÜTE ESSBAR

WIRKUNG: HERZSTÄRKEND, ENTZÜNDUNGSHEMMEN



*PRINZIPIELL SIND ALLE ESSPFLANZEN KURZ VOR DER BLÜTE GESCHMACKLICH AM INTENSIVSTEN
UND DIE BLÄTTER/STÄNGEL WEICHER

THYMIAN

AUSSAAT: AB MÄRZ VORZIEHEN, APRIL BIS JUNI DIREKTTSAAT

ERNT* : FRÜHJAHR BIS HERBST

BLÜTE: JUNI BIS OKTOBER

STANDORT: VOLLSONNIG, WINDGESCHÜTZT

BODENBEDINGUNGEN: DURCHLÄSSIG, SANDIG, MÄßIG TROCKEN BIS TROCKEN,
LEICHT SAUER BIS LEICHT ALKALISCH, KALKHALTIG, NÄHRSTOFFARM

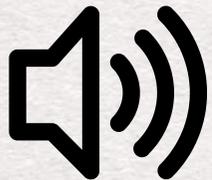
DAUER: WINTERHART, MEHRJÄHRIG

ÜBERWINTERUNG: JE NACH SORTE WINTERHART, WINTERSCHUTZ EMPFOHLEN

GESCHMACK: AROMATISCH, WÜRZIG, HERB, LEICHT SCHARF

VERWENDUNG: TEE, FLEISCH- UND FISCHGERICHTE, SOBEN, TINKTUREN, BADE-
ZUSATZ

WIRKUNG: KRAMPF- UND SCHLEIMLÖSEND, ENTZÜNDUNGHEMMEND



*PRINZIPIELL SIND ALLE ESSPFLANZEN KURZ VOR DER BLÜTE GESCHMACKLICH AM INTENSIVSTEN UND DIE BLÄTTER/STÄNGEL WEICHER

YSOP

AUSSAAT: AB MÄRZ VORZIEHEN, AB MAI DIREKTSAAAT, NUR DÜNN MIT ERDE BE-
DECKEN

ERNTE*: GANZJÄHRIG

BLÜTE: JUNI BIS SEPTEMBER

STANDORT: SONNIG

BODENBEDINGUNGEN: TRO-
CKEN, LOCKER, NÄHRSTOFFARM BIS MÄßIG NÄHRSTOFF-
REICH, KALKTOLERANT, HUMUSREICH

DAUER: MEHRJÄHRIG, WINTERHART

ÜBERWINTERUNG: BENÖTIGT KEINEN WINTERSCHUTZ, KANN MIT ÄSTEN AB-
GEDECKT WERDEN

GESCHMACK: BITTER-HERB, SALBEIÄHNLICH, KAMPFERÄHNLICH, "KRÄUTER DER
PROVENCE"

VERWENDUNG: GEWÜRZ FÜR SALATE UND WARMSPEISEN, BEI HEIßGERICHTEN
ZUR ERHALTUNG DES GESCHMACKS KURZ VOR DEM SERVIEREN HINZUGEBEN, TEE

WIRKUNG: SEKRETLÖSEND, ANTIVIRAL, ENTZÜNDUNGHEMMEND

*PRINZIPIELL SIND ALLE ESSPFLANZEN KURZ VOR DER BLÜTE GESCHMACKLICH
AM INTENSIVSTEN UND DIE BLÄTTER/STÄNGEL WEICHER



ZITRONENMELISSE



AUSSAAT: AB MÄRZ VORZIEHEN, AB MITTE MAI DIREKTSAAIT, NUR DÜNN MIT ERDE BEDECKEN

ERNTE*: FRÜHJAHR BIS HERBST

BLÜTE: JUNI BIS AUGUST

STANDORT: SONNIG BIS HALBSCHATTIG

BODENBEDINGUNGEN: SANDIG BIS LEHMIG, MÄßIG TROCKEN BIS MÄßIG FEUCHT, ALKALISCH BIS SCHWACH ALKALISCH, KALKLIEBEND, MÄßIG NÄHRSTOFFREICH, HUMUSREICH

DAUER: MEHRJÄHRIG, WINTERHART

ÜBERWINTERUNG: BIS ZU -20 GRAD; NUR BEI EXTREMEN TEMPERATUREN WINTERSCHUTZ NÖTIG (Z. B. MIT LAUB BEDECKEN, TOPF EINWICKELN); ZWEIFE BODENNAH ZURÜCKSCHNEIDEN

GESCHMACK: ZITRONENFRISCH

VERWENDUNG: GETRÄNKE, SALATE, SUPPEN, KRÄUTERSOßEN, TINKTUREN, BEI HEIßGERICHTEN ZUR ERHALTUNG DES GESCHMACKS KURZ VOR DEM SERVIEREN HINZUGEBEN, KANN ZUR VERWENDUNG ALS TEE GETROCKNET WERDEN

WIRKUNG: NERVENSTÄRKEND, KRAMPFLÖSEND UND ENTZÜNDUNGHEMMEND

*PRINZIPIELL SIND ALLE ESSPFLANZEN KURZ VOR DER BLÜTE GESCHMACKLICH AM INTENSIVSTEN UND DIE BLÄTTER/STÄNGEL WEICHER