

KÄPSELEFOODZ – SAATEN 2023

„Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte“ (Genesis 8, 22a)

Nach einer landwirtschaftlichen Ausbildung habe ich mich zwischen 2003 – 2006 in einer Gärtnerei bei Freiburg mit der Vermehrung samenfester Nutzpflanzen befasst. Dabei mit eingeflossen ist das Interesse für in Vergessenheit geratene Nutzpflanzen, sowie für die Inkulturnahme von Wildpflanzen. Nach längerer Krankheitspause habe ich in 2018 die Vermehrung auf derzeit noch kleiner Fläche in Kirnbach, Kinzigseental, 280m üNN, wieder aufgenommen. In der vorliegenden Liste verfügbarer Saaten stammt das meiste aus eigenem Nachbau, bzw. Wildsammlung, und ein geringerer Teil von anderen, möglichst regionalen, Erzeugern. Ich habe seit 2020 vermehrt Grundnahrungsmittel liefernde Pflanzen, die eher auf Äckern, als im Garten stehen, aufgenommen, weil ich deren Bewahrung und Bereithaltung im Nahbereich als zeitgemäße Vorsorge ansehe.

Das Saatgut wird diesjährig noch **auf Spendenbasis** abgegeben:

**Johannes Fischer, IBAN : DE41 6643 2700 0000 2051 04 ; BIC : FAITDE66XXX ;
Verwendungszweck (! bitte angeben !) : „Spende Käpselefoodz“**

I GETREIDE + Pseudocerealien

Körneramaranth	Amaranthus cruentus	ca. 300 K.	0,3 gr.	1-5 m2
tatarischer Buchweizen	Fagopyrum tartaricum	ca. 120 K.	5 grs.	1 m2
Winterhafer "Abels"	Avena sativa montana	ca. 120 K.	6 grs.	1 m2
große Kolbenhirse	Setaria italica	ca. 150 K.	0,5 gr.	1 m2
Zwergmais "Blue Jade"	Zea mays	ca. 30 K.	5 grs.	1,5 m2
Zuckermals "Damaun"	Zea mays convar. saccharata	25-30 K.	8 grs.	2 m2
Ribelmais	Zea mays	>25 K.	10 grs.	2 m2
Roggen "Amilo"	Secale cereale	ca. 350 K.	12 grs.	1 m2

II HÜLSENFRÜCHTE

Platterbse "Merkur"	Lathyrus sativus	ca. 80 K.	22 grs.	1 m2
weiße Süßlupine "Boris"	Lupinus albus	ca. 25 K.	8 grs.	
Wintererbse "Münchner Banater"	Pisum sativum	ca. 40 K.	6,75 grs.	

III ÖLSAATEN

Öl-Lein "Lirina"	Linum usitatissimum	ca. 600 K.	4,5 grs.	1-1,5 m2
Sonnenblume "Evening Sun"	Helianthus annuus	>30 K.	2 grs.	
Riesen - Sonnenblume	Helianthus annuus	>30 K.	2 grs.	
Sonnenblume "Rostov Black"	Helianthus annuus	>30 K.	3 grs.	

IV WURZELN

Eselsdistel	Onopordon acanthium	ca. 20 K.	0,15 gr.	
Haferwurzel / Wiesenbocksbart	Tragopodon porrifolium	ca. 80 K.	1,5 grs.	
japan. Speiseklette	Arctium lappa	>125 K.	0,3 gr.	
weiße Karotte "Küttiger Rüebli"	Daucus carota	>200 K.	0,4 gr.	5 lfd m

V KNOLLEN + RÜBEN

Zuckerrübe "Dieckmanns Optima"	Beta vulgaris var. altissima	ca. 100 K.	2 grs.	
blaugrüner Winterlauch	Allium porrum	200 K.	0,7 gr.	3-4 m2

VI BRASSICAE / Kohlgewächse

Filderkraut	Brassica oleracea capitata alba	ca. 20 K.	0,15 gr.	
Wirsing	Brassica oleracea capitata sabauda	ca. 40 K.	0,2 grs.	
Speiserübe / Herbstrübe	Brassica rapa ssp. rapa	ca. 35 K.	0,15 gr.	

VII FRUCHTGEMÜSE

Hokkaido - Kürbis	Curcubita maxima	10-12 K.	2,5 grs.	
Litschitomate	Solanum sisymbriifolium	>20 K.	0,08 gr.	
Cantalupe-Melone "Petite gries de Renee"	Curcumis melo var. cantalupa	12-14 K.	0,3 gr.	
Freilandpaprika "Hochgenuß"	Capsicum annuum	35-40 K.	0,3 gr.	3 m2
Freiland-Buschtomate "Buissonnante"	Lycopersicon esculentum	ca. 50 K.	0,2 gr.	4 m2

VIII "SPINATE"

chin. Speisechrysantheme	Chrysanthemum coronarium	ca. 150 K.	0,4 gr.	1 m2
chin. Gemüsemalve	Malva verticillata	>80 K.	0,35 gr.	
Winter-Schnittmangold "Laura"	Beta vulgaris var. cicla	ca. 125 K.	2 grs.	

IX "SALATE"

Feldsalat "Wingert"	Valerianella locusta	>800 K.	1 grs.	
krause Blattpetersilie "Oma Hilde"	Petroselinum crispum	>650 K.	0,8 gr.	
gelber Portulak (Kulturform)	Portulaca oleracea	ca. 1200 K.	0,6 gr.	
Rauke (Wildform)	Diplotaxis tenuifolia	ca. 150 K.	0,4 gr.	
Batavia - Salat "Mottistone"	Lactuca sativa var. capitata	ca. 40K.	0,1 gr.	
grüner Eichblattsalat	Lactuca sativa var. capitata	ca. 60 K.	0,2 gr.	
Winter-Römersalat "vom Schwarzen Meer"	Lactuca sativa var. longifolia	ca. 35 K.	0,1 gr.	
Schnittsellerie "Dinant"	Apium graveolens var. secalinum	>1000 K.	0,4 gr.	
Spitzwegerich (Kulturform)	Plantago lanceolata	>300 K.	0,45 gr.	1-2 m2
Winterkresse / Barbarakraut	Barbarea vulgaris	>400 K.	0,75 gr.	1-1,5 m2

X WÜRZ- / HEILKRAUT

wilde Karde "Tai"	Dipsacus fullonum	ca. 80 K.	0,35 gr.	
Wiesen - Kümmel	Carum carvi	> 150 K.	0,45 gr.	
wilde Melisse	Melissa officinalis	30-40 K.	0,02 gr.	

WILDPFLANZEN - SAATGUT

Bastard - Luzerne	Medicago x varia	>200 K.	0,7 gr.	
Besenginster	Sarothamnus scoparius	20-25 K.	0,2 gr.	
Breitwegerich	Plantago major	ca. 200 K.	0,4 gr.	5 lfd m
gelber Hornklee	Lotus corniculatus	ca. 400 K.	0,7 gr.	1-2 m2
Knoblauchsrauke	Alliaria officinalis	> 200 K.	0,7 gr.	
echtes Mädesüß	Filipendula ulmaria	ca. 250 K.	0,3 gr.	
wilde Senfrauke	Eruca vesicaria ssp. muralis	> 400 K.	0,5 gr.	2 m2
Wiesenlabkraut	Galium molluga	> 350 K.	0,3 gr.	

Alle gelisteten Saaten können auch über die Internetseite des Vereins „V.E.N.“ :
www.nutzpflanzenvielfalt.de per Email bestellt werden.

Dort sind auch weitestgehend die jeweiligen **Sortenbeschreibungen** detailliert einsehbar.

KÄPSELEFOODZ

JOHANNES FISCHER
77709 KIRNBACH
TALSTR. 57
07834 - 8679837

SORTENBESCHREIBUNGEN

I GETREIDE + Pseudocerealien

Körneramaranth (*Amaranthus cruentus*) : 1,5 - 2m hoher, leuchtend – rote Pflanze mit hellgelben Samen, hitze- und trockenheitstolerant. SO : leicht saurer Sandboden. Verwendung als Popcorn, Beimengung für Brotmehle, für fermentierte Getränke, und zur microgreen – Anzucht. Blattnutzung nicht sinnvoll. ca. 300 K., 0,3 gr., 1-5 m²

Tartarischer Buchweizen (*Fagopyrum tartaricum*) : Glutenfreies Pseudogetreide, robust und anspruchslos. Aussaat Mai – Juni in Reihen 10-16 cm ; 15-30 K. / lfd m. Grünfütterpflanze + Bienenweide. Zur Beikrautregulierung und Teilbeschattung. ca. 120 K., 5 gr., 1 m²

Winterhafer „Abels“ (*Avena sativa* var. *montana*) : Hochwüchsig überjährige, relativ frostharte Hafersorte mit schwarzem, länglichem fest bespelzten Korn. Als Winterbodendecker. Zur Bodengesundung. Zur Tierfütterung. ca. 120 K., 6 gr., 1 m²

Kolbenhirse, große (*Setaria italica* ssp. *maxima*) : Auf durchlüfteten Böden mit geringem Unkrautdruck flache Aussaat ab Mai auf feinem Saatbett in 20- 30cm Reihen 120-150 K./m². Nach Auflaufen Beikraut regulieren. Auf ca. 50 - 80 Pfl./m² vereinzeln. Ungleichmäßige Abreife (ca. 18 Wo.). Vogelfraß verhindern. Verwendung ähnl. wie Braunhirse. ca. 150 K., 0,5 gr., 1 m²

Zwergmais „Blue Jade“ (*Zea mays*) : blaukörniger, mittelspät reifender Körnermais, nur 1m hoch, Aussaat Ende April. Ablagetiefe 4-6 cm, anwalzen. Vogelfraß verhindern, ca. 15 Pfl./m² bei Reihenabstand 35-50cm. Gute Vorfrucht, selbstverträglich. Bevorzugt organisch düngen. Sehr niedriger Kolbensitz. Fremdbestäuber. ca. 30 K., 5 gr., 1 ½ m²

Zuckermais „Damaun“ (*Zea mays* convar. *saccharata*) : 2 – 2,5m hohe, mittelfrühe, gelbkörnige Sorte mit enormen Zuckergehalt. Mischanbau mit Hülsenfrüchtlern (Bohnen) und Bodenrankern (Kürbis, ...) empfohlen. Als Frisch- / Gemüsemais. Für Keimsprossenanzucht in beschwerten Tüchern geeignet. 25-30 K., 8 gr., 2 m²

Ribelmais (*Zea mays*) : Jahrhundertalte badische Landsorte. Auch für raue Lagen. Mittelspäte, mäßig hohe Pflanzen (1,6 m) mit recht hohem Kolbensitz. Gelbkörnig. Traditionell für Speisen aus Maisgrieß. > 25 K., 10 gr., 2 m²

Roggen "Amilo" (*Secale cereale*) : aus polnischem Ökolandbau. Aussaat Ende September auf leichtem, nicht staunassen Boden. ca. 300K./m². N-Düngung nur mäßig und aufgeteilt. Gute Vorfrucht. Für Getreidezubereitungen und Keimsprossen. ca. 350K., 12 gr., 1 m²

II HÜLSENFRÜCHTE

Platterbse, lathyrinarm (*Lathyrus sativus*) : aus Main-Tauber-Kreis. Trockenresistente Hülsenfrucht. Bitterstoffarme, großkörnige Züchtung. Für kalkhaltige Lehmböden. Direktsaat 2-6cm tief ab Anfang April in 10 – 20cm Reihen. 120 Pfl./m². 1,50m hoch, verzweigt + rankend wachsend. Auch als Boden-decker / Gründüngung. Kornertrag ½ kg/m² ; 25% Protein. Verwendungsmöglichkeiten wie Kicher-erbse. ca. 80 K., 22 gr., 1 m²

Weißer Süßlupine „Boris“ (*Lupinus albus*) : Bitterstoffarme Kultursorte. Trockenheitstolerant. 40 % Proteingehalt. Direktaussaat IV in 15cm Reihen 6 – 7 K. / lfd m 2 – 4 cm tief an sonnigen, nicht alkalischen Standort. Zur Mehlgewinnung. Für fermentierte Tapas. ca. 25 K., 8 gr.

Wintererbse „Münchener Banater“ (*Pisum sativum*) : Frostharter, sehr robuster, hochwüchsiger (1,8 m) Massenträger. Olivgrün – bräunliches 6mm Korn. Herbstsaat. Mischfruchtanbau mit langstrohiger Roggensorte empfohlen. ca. 40 K., 6,75 gr.

III ÖLSAATEN

Öl – Lein „Lirina“ (*Linum usitatissimum*) : derzeit in D meistgenutzte Sorte : mittelfrüh, ertragreich mit hohem Ölgehalt (>30%), 60 - 75cm hoch, blaublühend. Aussaat Ende März/Anfang April. Ernte im August. Nur mäßige Standfestigkeit, selbstunverträglich. ca. 600 K., 4,5 gr., 1 - 1½ m²

Sonnenblume „Evening Sun“ (*Helianthus annuus*) : Italienische Sorte, 2,5 - 3m hoch, sehr dekorative Schnittblume: anfangs gelbe Blüten reifen über versch. rotbronzenen Farben ab, schwarze Samenschale. Zur Ölsamengewinnung dichten Bestand oder Ausdünnung des Blütenbehangs empfohlen. > 30 K., 2 gr.

Riesen – Sonnenblume (*Helianthus annuus*) : Sehr hohe verzweigende Pflanzen (4 – 5m), gelbblühend, grau-bräunliche Samenschale. Zur Teilbeschattung (ca. alle 5 x 5m 1 Pfl.) von Kulturen. Zur Ölsamengewinnung wg. des stark verzweigten Blütenbehangs weniger geeignet. > 30 K., 2 grs.

Sonnenblume „Rostov Black“ (*Helianthus annuus*) : Überwiegend unverzweigte, früh abreifende, niedrige (1,7 m) Sorte mit mittelgroßen Köpfen und großen schwarz-schaligen Kernen. Zur Ölsaaterzeugung. > 30 K., 3 grs.

IV WURZELN

Eselsdistel (*Onopordon acanthium*) : aus Wildsammlung. Zweijährig, frosthart, 2,5m hoch. Auf kalkhaltigen Sand- / Lehmböden. Blüte kontrollieren (invasiv). Mögliche Nutzungen : der Blütenböden (vgl. Artischocke), der Stängel (vgl. Spargel), der Wurzel (inulinhaltig), und der Samen (ca. 30% Ölgehalt). ca. 20 K., 0,15 grs.

Haferwurz / Wiesenbocksbart (*Tragopodon porrifolius*) : Frosthartes überjähriges Wurzelgemüse. Selbstaussäend. Direktsaat III in 30cm Reihen 20 K. / lfd m 2 – 3 cm tief an vollsonnig tiefgründigen Standort. Ernte ab X über den Winter hinweg. Zubereitung : gut gebürstet ungeschält dämpfen. ca. 80 K., 1½ grs.

japanische Speiseklette „Wannabe Early“ (*Arctium lappa*) : Frosthart - zweijähriges weißes Wurzelgemüse. Kalkliebend. Für halbschattigen Standort. Direktsaat III in 30 cm Anzuchtzeilen. Nach 5 – 6 Wo. Pflanzung auf Standraum 60 x 30 cm. Wurzelernte von X bis III. >125 K., 0,3 gr.

weiße Karotte "Küttiger Rüebli" (*Daucus carota*) : alte frosttolerante Sorte aus der Schweiz. Starklaubig, sehr robust und ertragreich. Flache, nicht zu enge, Aussaat ab Mai in 10-12cm Reihen. Ernte zw. Anf. Sept.-Mitte Nov.. Sehr gute Lagereigenschaften. Mildes süßlich-würziges Aroma. > 200 K., 0,4 gr., ca. 5 lfd m

V KNOLLEN + RÜBEN + ...

blaugrüner Winterlauch (*Allium porrum*) : robust mit hoher Frostbeständigkeit. Auf tiefgründig - humose Lehmböden. Freiland - Voransaat 2 - 3cm tief zw. Mitte März – Ende April 20 - 25K./lfdm in 15cm Reihen (unter Vlies). Nach ca. 3 Mon. in 40 cm Reihen a 10 Pfl./lfd m setzen. Weißanteil abhängig von Pflanztiefe (ggf. in Furchen / mehrf. anhäufeln). 200 K., 0,7 gr., 3 - 4 m²

Zuckerrübe „Dieckmanns Optima“ (*Beta vulgaris* var. *altissima*) : Kegelförmige Rübe mit orangener Schale und gelbem Fruchtfleisch. Direktsaat Mitte IV in 20cm Voranzuchtzeilen, danach Pflanzung auf Standraum 20 x 40cm. Zubereitungsmöglichkeiten wie Süßkartoffeln. Auch roh essbar. Laub wie Mangold nutzbar. ca. 100 K., 2 grs.

VI BRASSICAE (Kohlgewächse)

weißes Filderkraut (Brassica oleracea capitata alba) : alte Landsorte aus LK Stuttgart
Große Pflanzen mit Standraum (60 – 70cm)² und mehrere Kilo schweren, lockeren Spitzkrautköpfen.
Lange Kulturdauer, zeitig voranziehen. Feine Blattstrukturen mit etwas Grünanteil – ideal für die
Sauerkrautherstellung. ca. 20 K., 0,15 gr.

Wirsing (Brassica oleracea capitata sabauda) : bis -8°C kältetolerante Sorte für den Herbstanbau
mit eher lockeren, feingekrausten, flachrunden Köpfen mittlerer Platzfestigkeit.
Direktanzuchtsaat VI – Mitte VII, dann auf 45x45 cm setzen
Für den Frischverzehr : nur begrenzt lagerfähig. ca. 40 K., 0,2 gr.

Speiserübe / Herbstrübe (Brassica rapa ssp. rapa) : Alte lokale Hausgartensorte aus dem
Mittl. Schwarzwald mit gemischt weißen und gelben rundlich – ovalen ertragreichen Rüben
Verwendung als Frühjahrsgemüse (Mairübchen) oder etw. später bis zum Schoßbeginn.
Deftiger, leicht senfartiger Geschmack. ca. 35 K., 0,15 gr.

VII FRUCHTGEMÜSE

Hokkaido – Kürbis (Curcubita maxima) : mit Schale verwendbarer, 0,7 – 1,5 kg schwerer
orangener Gartenkürbis mit guten Lagereigenschaften. 2,5 grs. = 10 – 12 Korn

„Litschitomate“ / rauhblättriger Nachtschatten (Solanum sisymbriifolium) : sehr robuste, ca. 1,5m
hohe, tomatenähnliche Pflanze mit stacheligem Blattwerk. Standraum mind. 80 x 80cm.
Zahlreiche rispenartige Fruchtstände mit je 10 – 20 ca. 2cm Ø tomatengleichen Früchten.
Ernte nur mit robusten Handschuhen. Bewusste Kulturführung (invasiver Neophyt) achten.
Verwendung und Geschmack wie Tomaten, leicht süßlich. > 20 K., 0,08 gr.

Cantalupe – Melone „Petite gries du Renee“ (Cucumis melo var. cantalupa) : Ertragreich,
500 – 800 grs. Früchte. Etwas teilbeschatteter, windgeschützter Standort günstiger.
Orangefarbiges Fruchtfleisch, gelb-grünliche, später bräunliche Schale, teils netzartig überzogen
In Frankreich als Amateursorte eingetragen. 12-14 K., 0,3 gr.

Freiland – Paprika „Hochgenuß“ (Capsicum annuum) : niedrige, frühreifende Freilandsorte
für tiefgründig-humose, nährstoff-reiche, leicht saure Böden. Voranzucht drinnen (25°C) in Schalen
ab Ende März. Nach 2 Wo. pikieren in 9-10cm Töpfe. Ende Mai 12-15 Pfl./m² in 30 - 40cm Reihen
setzen ; evtl. mulchen, genügend bewässern. Braucht zur Reife Stütze. 35 - 40 K., 0,3 grs., 3 m²

Buschtomate „Buissonnate“ (Lycopersicon esculentum) : alte Freiland - Industriesorte mit engem
Erntefenster. Bei mäßiger Düngung und Dammanhäufelung kein Ausgeizen und Anbinden nötig.
Mittelgroße, runde, rote, glatte, 3 - 4kammerige Frucht (50 – 60 mm ; ca. 50 grs.) mit dünner Schale,
und säuerlich-frischem kräftigem Aroma. In Frankreich als Amateursorte eingetragen.
ca. 50 K., 0,2 gr., 4 m²

VIII "SPINATE"

Speise – Chrysantheme (Chrysanthemum coronarium) : kältetolerant (bis -8 C), hoch (bis 2 m)
mit gelben Blüten; Aussaat ab Mitte III. Spinaternte spätestens in Kniehöhe, sonst Handernie nötig.
Angenehm würziges Aroma. Hoher Vit. C-, Fe-, Carotingehalt. 150 K., 0,4 gr., 1 m²

Gemüsemalve, chinesische (Malva verticillata) : 2 - 2,5 m hohe, weiß - violett blühende Malve
mit großen, gekrausten, nur wenig behaarten und recht schweren Blättern. Mehrfacher Schnitt
der jungen Pflanzen in Kniehöhe möglich. Kann in großen Mengen wie Mangold oder als Spinat
verzehrt werden. Relativ neutrales Aroma. Hilft bei Bronchialerkrankungen. > 80 K., 0,35 gr.

Mangold „Laura“ (Beta vulgaris var. cicla) : Ausdauernde, sehr robuste, grünblättrige Sorte,
v. a. für Winter- und Frühjahrsernten. Direktsaat ab IV (unter Vlies) in 20 – 25 cm Reihen.
Auf 10 Pfl. / lfd m vereinzeln. Zubereitung : blanchiert, wie Spinat. Auch als Winterbodendecker
einsetzbar. ca. 125 K., 2 grs.

IX "SALATE"

Feldsalat "Wingert" (*Valerianella locusta*) : Frostharte Weinberg-Sorte mit unregelmäßigem Keimaufgang. Selbstaussäend, verwildernd. Flache Direktsaat Anfang IX in 15 cm Reihen 40 Pfl. / lfd m in unkrautarmen Boden. Anwalzen. Ernten zw. X – III an frostfreien Tagen. Auch für Untersaaten in Wein und Beerenobst. > 800 K., 1 grs.

krause Blattpetersilie „Oma Hilde“ (*Petroselinum crispum*) : frostharte, zweijährige spätblühende Schnittpetersilie. In lockeren, nährstoffreichen Boden an halbschattigen Ort Direktsaat (Horstsaat) Ende IV 200 K./ lfd m 1cm tief unter Folie. Auf 10 Pfl./ lfd m in Reihen > 15cm vereinzeln. Gleichmäßig bewässern. Ernte von außen nach oben. >650 K., 0,8 grs.

gelber Portulak (Kulturform) (*Portulaca oleracea*) : 0,5 m hohe trockenheitstolerante Pflanzen mit großen fleischigen Blättern. Flache Direktsaat ab Mitte Mai je 7 Pfl./ lfd m in 25 cm Reihen. Satzweise Ernten nach 5 Wochen. Salatgemüse mit nußartigem, erfrischendem, leicht säuerlichem Geschmack. Hat hohe Ca- und Fe- Gehalte, und wirkt blutreinigend. ca. 1200 K., 0,6 gr.

Rauke (Wildform) (*Diplotaxis tenuifolia*) : erucasäurearme Züchtung einer ausdauernd frostharten Wildrauke. Wie Rucola nutzbar : Aussaat Ende III in 20 cm Reihen a 20 Pfl. / lfd m in lockeren, nicht sauren Boden an sonnigen Standort. ! regelmäßig gießen + schneiden ! Nutzung als Salat und Würzmittel. Ölhaltige Samen sehr scharf. ca. 150K., 0,4 grs.

Bataviasalat "Mottistone" (*Lactuca sativa* var. *capitata*) : Mittelgroße hochrunde lockere Köpfe mit hellgrün – rötlich geschleckten, ovalrunden Blättern mit gekrausten Rändern. Früh schossend. Weißsamig. Leicht erhöhter Bitterstoffanteil. ca. 40 K., 0,1 gr.

Grüner Eichblattsalat (*Lactuca sativa* var. *capitata*) : Verrundet – gezackte, große, lanzettliche, dunkelgrüne Blätter in lockerer Kopfbildung. Von Erscheinungsbild und Geschmack als Jungpflanze endivienartig (vgl. „Marrokanische Kresse“). Sehr robust, selbst aussäend. Wird von Schnecken gemieden. Mäßig erhöhter Bitterstoffgehalt. ca. 60 K., 0,2 gr.

Winter – Römersalat „vom Schwarzen Meer“ (*Lactuca sativa* var. *longifolia*) : Herbstaussaat. kältetolerant bis -15°C. Große hochrunde, mittelfeste Köpfe. Länglich-ovale, dunkelgrüne Blätter Knackig feste Blattbeschaffenheit. Standraum : (40 – 45cm)², spätschiessend, braunsamig ca. 35 K., 0,1 gr.

Schnittsellerie „Dinant“ (*Apium graveolens* var. *secalinum*) : Frosthart. Ausdauernd. Schoßfest. Flache Direktanzuchtsaat Ende IV an halbschattigen, nicht zu sauren Ort. Auf 20 x 30 cm pflanzen. Nutzung v. a. als Würze. Trocknung lohnend. Entwässernde Wirkung. Auch zur Schädlingsbekämpfung in Mischkulturen (z.B.: Salate, Kohlpflanzen). > 1000 K., 0,4 gr.

Kultur – Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) : Flache Direktsaat ab III in 25 cm Reihen in unkrautarmen, wasserführenden, leicht sauren Boden an halbschattigen Standort. 2 – 3 J. Nutzung möglich. Antimikrobielle Schleimdroge v. a. bei Atemwegsbeschwerden. Samennutzung als Quell- und Bindemittel (vgl. Flohsamen). > 300 K., 0,45 gr., 1 – 2 m²

Winterkresse / Barbarakraut (*Barbarea vulgaris*) : Herbstaussaat an halbschattigen Standort. Winterhart, selbstaussäend. Rosettenernte ähnlich wie Feldsalat. Für Frisch- und Rohverzehr. Als Salatbeigabe. Hoher Vit. C – Gehalt! Heilpflanze : bei Magen und Darmbeschwerden, allg. Infekten, zur Wundheilung. > 400 K., 0,75gr., 1 – 1½ m²

X WÜRZ- / HEILKRAUT

wilde Karde (*Dipsacus fullonum*) : zweijährige, frostharte, 1,5m hohe Zier- und Heilpflanze. Voranzucht ab III. Direktsaat oder Pflanzung ab V. Pflanzabstände 60 x 60 cm Wurzelernste im V, Wirkt entgiftend über die Leber (z. B. gg. Borreliose). Getrocknete Blütenstände für Floristik. Bienenweide. ca. 80 K., 0, 35 gr

Wiesenkümmel (*Carum carvi*) : zweijährige, ca. 1,4m hohe Wildform. Flache Direktsaat ab III in lehmigen Boden an sonnigen Ort in 30 cm Reihen a ca. 40 Pfl. / lfd m. Samen haben verdauungsfördernde, und entkrampfende Eigenschaften. Nutzung z. B. für Kohlgerichte und Roggenbrot. Wurzel gekocht essbar. Blätter mit mildem Geschmack. > 150 K., 0,45 gr.

Wilde Melisse (*Melissa officinalis*) : Wildsammlung von Waldlichtung. ca. 0,6m hoch, weiß – violett blühend. Lichtkeimer (Samen nur andrücken). Voranzucht in 10er Töpfen. Heilpflanze : antimikrobielle, antivirale, leicht beruhigende Effekte. Ohne Zitrusaromen. ca. 30-40 K., ca. 0,02 gr.

WILDPFLANZEN - SAATGUT

Bastard – Luzerne (*Medicago x varia*) : Hitze- und trockenheitstolerante, 0,7m hohe, bodenstickstoffeintragende ausdauernde Pflanzen. Breitwürfige Direktsaat III / IV. Zur Transfermulchgewinnung. Für Hangbefestigung. Bienenweide. Samen für Keimsprossen (Alfalfa) nutzbar. Essbare Pfahlwurzel. > 200 K., 0,7 gr.

Besenginster (*Sarothamnus scoparius*) : Wildsammlung von trockener Extensivweide Bis zu 2,5m hoher gelbblühender Strauch ; ! giftig !, Pionierpflanze, bindet Stickstoff im Boden, verfestigt Hanglagen. Auch leicht zu brechendes Brennholzreisig (Hartholz). 20 - 25 K., 0,2 gr.

Breitwegerich (*Plantago major*) : von großblättrigem Wildbestand mit Ährenlängen über 20cm. Lichtkeimer. Nutzung als trittfesten Wegbewuchs. Alle Pflanzenteile essbar : junge Blätter pur oder in Salaten, Wurzeln als Gemüsebeigabe. Samen als Quell- und Bindemittel (wie Flohsamen), oder als Ölfrucht (wie Chia). Heilpflanze für Wundbehandlungen. ca. 200 K., 0,4 gr., 5 lfd m

gelber Hornklee (*Lotus corniculatus*) : Wildsammlung Mittl. Schwarzwald. Krautige tiefwurzelnde Kleepflanze bis 40cm hoch, Bodenstickstoff liefernd. Als Untersaat in Beeren- und Spalierobst. Zur Einfassung größerer Beetareale (Fraßgift für Schnecken). Auch Futterpflanze. ca. 400 K., 0,7 gr., 1-2 m2

Knoblauchsrauke (*Alliaria officinalis*) : für (halb -) schattigen Standorte mit humos bedecktem, pH5,5 Boden. Winterausaat z. B. an Nordseite von Hecken, Kleingehölzen oder (Obst -) Sträuchern Blätter als Beigabe zu Mischsalaten. Trocknung lohnend. Knoblauchartig – senfartiger, leicht säuerlicher Geschmack. Samen als Ersatz für Pfeffer. Hoher Vit. C – Gehalt. Antiseptisch. > 200 K., 0,7 gr.

Echtes Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) : Wildsammlung von Bachböschung im Mittl. Schwarzwald. Gut 1,5m hohe, robuste ausdauernde Pflanzen. Verwendung der Blütenstände. Des persipan-ähnlichen Aromas wg. für div. Süßspeisen und Tees. Heilpflanze : enthält Salicylsäuren („natürl. Aspirin“). ca. 250 K., 0,3 gr.

wilde Senfrauke (*Eruca vesicaria ssp. muralis*) : robuste, trockenheits- und kältetolerante, ca. 80cm hohe Pflanzen mit hohem Kornertrag. Nutzung der Samen und der jungen Blattrossetten. Geschmack der Blätter leicht säuerlich senfartig. Samen scharf und nussig. > 400 K., 0,5 gr., 2 m2

Wiesenlabkraut (*Galium molluga*) : 0,8 m hohe hitze- und trockenheitsverträgliche ausdauernde Wildspinatpflanze. Flache Direktsaat III in 25 cm Reihen. In V auf 15 Pfl. / lfd m vereinzeln/setzen. Bei regelmäßiger Mahd Ernten von IV - XI. Verwendung gedämpft wie Spinat, oder roh für Smoothies und Salate. Geschmack etwa zw. Salat und Rucola. Samen können für Keimsprossen und microgreens verwendet werden. Zur Transfermulchgewinnung einsetzbar. > 350 K., 0,3 gr.