



### Grüner Eichblatt

Grüne Variante des bekannten Eichblattsalates. Ernte laufend über mehrere Wochen, wobei immer nur die äußeren Blätter geerntet werden. Sät sich sehr leicht selber aus. In der Folge hat man immer genug Salatpflanzen, die von den Schnecken kaum angegriffen werden.

Aussaart ab frostfrei oder im Frühbeet ab März.



### Römischer Salat

Italienischer Sommersalat, dessen Blätter neben der grünen Grundfarbe orange bis rote Färbungen ausbilden und laufend geerntet werden. Bildet keine Köpfe und schießt deshalb nicht. Knackige und doch sehr zarte Blätter wie Eissalat. Ideale Salatfortsetzung während der Sommermonate.



### Lattich „Venetianer“-Typ

Italienischer Sommersalat, dessen Blätter laufend geerntet werden. Bildet keine Köpfe und schießt deshalb nicht. Knackige und doch sehr zarte Blätter wie Eissalat. Ideale Salatfortsetzung während der Sommermonate



### Winterkresse Barbarakraut *Barbarea vulgaris*

Einhjähriges Würz- und Salatkraut. Aussat in Herbst, hält sich auch unter Schnee und kann den ganzen Winter durch beerntet werden. Große Erntemengen im zeitigen Frühjahr. Sehr scharf durch Senföle. Als Beimischung zu Kartoffelsalat.



### Senfrauke *Eruca sativa*

Grundständige Blätter als Salatzusatz und als gedünstetes Gemüse. Der Geschmack ist intensiv Senfähnlich. Aus den Samen läßt sich ein ausgezeichneter, sehr scharfer Senf bereiten. Aussaat im zeitigen Frühjahr, wie alle Kohlarten...



### Radicchio *Cichorium intybus*

Aussaart im Frühjahr oder Sommer, Ernte im Sommer oder Herbst. Zu große Hitze läßt Radicchio schießen. Wurzeln im Herbst ausgraben, kühl und dunkel in Eimern mit Sand lagern. Ab 01 umpflanzen in gute Gartenerde. Mäßig wässern. Weiter dunkel lagern. Die gebleichten Triebe als Salat verwenden.



### Feldsalat *Valerianella locusta*

Selbstvermehrendes Baldriangewächs. Aussaat nicht vor September! Sät sich von selber aus. Ernte ab Dezember, den ganzen Winter bis zum Blühbeginn. Eines der perfekten Permakulturgewächse!

### Salate

Die meisten Lattich-Sorten können durchaus als dauerhafte Kulturen gezogen werden. Ich lasse die schönsten Pflanzen stehen, damit sie in Blüte gehen können. Je nach Windrichtung verteilen sich die Samen im Garten. Keine Bange - die Samen sind winterhart und keimen genau zum richtigen Zeitpunkt. Im Frühjahr gibt es dann tausende von zarten Pflänzchen, die zum größten Teil als willkommener Pflücksalat geerntet werden. Dabei wird auch gleich vereinzelt. Interessant ist, dass diese direkt gesäten Salatpflanzen zumeist von Schnecken nicht angegriffen werden. Sie sind kräftig und nicht geschwächt, wie umgepflanzte Salatpflanzen. Nur umgepflanzte Salatpflänzchen werden von Schnecken gefressen!



### Baumspinat *Chenopodium giganteum*

Attraktive, einjährige Heckenpflanze, bis zu 3m hoch. Die Blätter und Triebe laufend ernten. Als Spinat und zum Salat. Die Purpurfarbe verschwindet beim Kochen. Sehr robust und anspruchslos, wächst auf allen Böden.



### Gemüsemalve *Malva crispa*

Die Blätter bis zum Blühbeginn und nach der Blüte ernten und als Blattsalat verwenden. Gut auch in Mischung mit anderen Blattsalaten oder als Blattgemüse, zum Beispiel zusammen mit Melde. Die blühende Pflanze wird über 2 Meter hoch, und trägt kleine Blüten. Hält sich lange im Wintergarten. Auch im Winter so manches grüne Blättchen für Salate.



### Mangold *Beta vulgaris ssp.*

Verwandt mit Roter Bete. Ausgezeichnetes Spinatgemüse, die Stiele als Beilage, wie Spargel. Aussaat direkt ins Freiland ab April. Ernte ab 2. Monat, sobald die ersten Blätter erscheinen. 2-Jährig, relativ Winterhart, ganzjährig beerntbar, vor allem im zeitigen Frühjahr.



### Rote Gartenmelde *Artiplex Hortensis*

Uralte Gemüse und Salatpflanze. Blätter und Triebe laufend ernten. Als Spinat und zum Salat. Ältere Pflanzen schmecken nicht mehr gut. Die rote Farbe verschwindet beim Kochen. Sehr robust und anspruchslos, wächst auf allen Böden. Die oft riesigen Samenstände als dekorative Trockenblumen und Vogel-/Geflügelfutter. Aussaat ab März, alle 14 Tage.



### Lauch, Porree *Allium ampeloprasum*

Schätzt tiefgründigen, leichten aber nährstoffreichen Boden. Besonders hoch ist der Stickstoffbedarf. Porree ist Starkzehrer! Sommeranbau Anf. 03 vorziehen. Die Samen brauchen 18°C zur Keimung. Winteranbau ab Ende 04 vorziehen. Pikieren ist sinnvoll. Beim Auspflanzen (ca. 10cm groß) nur in das Pflanzloch stellen und leicht angießen.



### Spargel, grün *Asparagus officinalis*

Grüne Variante des Spargels, mit wesentlich mehr Vitamin C als weißer Spargel. Unbedingt Pflanzanleitung anfordern. Ernte im 3. Jahr, dann aber etwa 10 Jahre lang. Vorsicht, Beeren sind Giftig!

### Blattgemüse

Viele Arten von Blattgemüse sind als solche nicht bekannt. Dabei kann aus einer unglaublichen Vielfalt gewählt werden. Malven, Melden, Mangold sind Selbstversämer und dadurch ausdauernde, pflegeleichte Gemüsearten. Für Permakulturgärten unverzichtbar, weil sie jede kleine Lücke im Gemüsegarten zu füllen vermögen. Malven und Melden besonders als Randbepflanzung und Windbrecher.

### Spargel

Die Anlage einer Spargelkultur ist zunächst etwas aufwendig. Die folgenden Jahre beschränken sich jedoch fast ausschließlich auf Ernten und Düngen. Eine ausführliche Anleitung zur Spargelpflanzung findet sich zum Herunterladen auf meiner Webseite. Spargel verträgt nur bedingt Mischkultur. Wird er zu sehr bedrängt, kümmert er und die Erträge sind nicht sehr berauschend.

### Lauch, Porree

Zur Zeit des Umpflanzens sollten die Pflanzen die Stärke eines kleinen Fingers haben, damit sie so tief wie möglich gesetzt werden können. Durch die Tiefpflanzung erhalten wir lange, weiße Stangen, die durch nachträgliches Anhäufeln noch verlängert werden können. Um nun tiefe Löcher zu bekommen, wird mit einer etwa 2 cm starken Eisenstange in den Boden gestoßen. Anschließend wird mit der Stange in einem kleinen Kreis gerührt. In dieses Loch wird nun die Pflanze so tief wie möglich gesenkt. Dabei können die Wurzeln eingekürzt werden, oder sie werden durch einen Lehmbrei gezogen, damit sie sich nicht im Loch verbiegen. Sollte aber das Loch für die Pflanze zu tief sein, wird sie am oberen Ende mit der umgebenden Erde leicht eingeklemmt.



### Kapuzinererbse, blau *Pisum sativum*

Unglaublich attraktive, bis 3m rankende Palerbse, rosalia Blüten, nachtblaue Schoten, dunkelgrüne Samen. Direktsaat ab frostfrei. Unbedingt Rankhilfe (toter Baum). Mehrmals durchpflücken. 3-jährige Fruchtfolge beachten - Leguminosen sind selbstunverträglich.



### Kelvedon Markerbse *Pisum sativum*

Kleinwüchsige, frühe, reich tragende und widerstandsfähige Markerbse. Braucht lediglich ca. 1/2m lange Hasenussruten als Stütze. Lange, dunkelgrüne Schoten mit bis zu 10 sehr süßen, aromatischen Erbsen. Gut zum Einfrieren.



### Erbse „Fridolfing“ *Pisum sativum*

Markerbse. Rankt bis 1,5m. Direktsaat ab frostfrei. Benötigt Rankhilfe (Haselzweig). Mehrmals durchpflücken. 3-jährige Fruchtfolge beachten - Leguminosen sind selbstunverträglich.



### „Fossbohne“ *Vicia faba*

Große Ackerbohne aus Bramberg, Salzachtal. Aussaat sehr früh, sobald der Boden offen ist. Ev. auch schon im November. Je früher, desto geringerer Befall durch schwarze Bohnenlaus. Keine Bohne, sondern Wicke - daher auch roh ungiftig. Grüne Schoten auspellen und einfrieren.



### Ackerbohne kleines Korn *Vicia faba*

Hat viele Namen, ist aber keine Bohne, sondern eine Wicke. Aussaat sehr früh, auch schon im November möglich. Je früher, desto geringer die Gefahr der Bohnenlaus. Grüne Schoten auspellen, ganz reif, wenn Schoten schwarz. Wuchshöhe bis 1/2m. Für Direktgenuss und roh bestens geeignet

### Erbsen

Erbsen vertragen schwere, lehmige Böden, die ein wenig aufgelockert sein sollten. Ausgesät werden sollte unbedingt vor Ende März, da später nur mehr geringe Erträge zu erwarten sind. Dabei ist zu beachten, daß der Boden wenigstens 2-5 Plusgrade hat. Erbsen sind bei uns einjährige Kletterer. Manche Sorten ranken sich bis in eine Höhe von 3 m, brauchen daher sinnvoller Weise eine Kletterhilfe: Dazu eignet sich jeder Zaun, gut verzweigte Haselruten oder anderer Strauchschnitt, aber auch die Ackerbohne als Stützpflanze. Besonders hervorzuheben ist die blaue Kapuzinererbse, sie sehr selten geworden und unbedingt erhaltenswert ist.

### Ackerbohnen

Bis zur Ankunft der Gartenbohnen und Kartoffeln nach der Entdeckung Amerikas wohl die wichtigste Eiweißlieferantin hierzulande. Seither sehr selten geworden, findet sie bestenfalls noch als Viehfutter und als Gründüngung Verwendung. Zu meiner großen Verwunderung, ist sie doch äußerst wohlschmeckend und verursacht kaum Blähungen. Auch die jungen Triebe und Blätter sind ein äußerst wohlschmeckendes frühes Gemüse und Salatbeigabe. Vor dem Trockenwerden gerernt und evtl. eingefroren, ist die Ackerbohne eine der geeignetsten Einlagen für Eintöpfe, Bohnengulasch und Gemüsesuppen.