

Wildkräuter und rare Gemüsesorten

Pro Natura und ProSpecieRara setzen sich beide auf unterschiedliche Weise für die Vielfalt im Garten ein. Am gemeinsam organisierten Churer Setzlingsmarkt finden Sie deshalb ein buntes Angebot an Wild- und Kulturpflanzen. Fördern Sie in Ihrem Garten oder auf Ihrem Balkon die Biodiversität und erweitern Sie Ihren Speiseplan mit Sorten, die unsere Vorfahren schon kannten.



www.prospecierara.ch



www.pronatura.ch

In den Pflanzsäcken finden Sie folgende Pflanzen:

Oregano / Echter Dost

Origanum vulgare

Die Blätter und Blüten sind essbar.

Oregano wird wegen seines sehr aromatischen Geschmacks in der Mittelmeerküche geschätzt.

Im Mittelalter galt Oregano als Mittel, um sich vor Dämonen, Hexen und dem Teufel abzuschirmen.



Feld-Thymian / Quendel

Thymus pulegioides

Quendel oder Feldthymian kann in der Küche wie der echte Thymian verwendet werden. In der Volksheilkunde hat er jedoch eine höhere Bedeutung als der echte Thymian.

Dem Quendel werden krampflösende und antimikrobielle Wirkungen zugesprochen.



Moschus-Malve

Malva moschata

Die Blätter können roh oder gegart gegessen werden und besitzen einen milden, guten Geschmack.

Die Samen verwendet man roh zum Knabbern; sie schmecken nussig.

Die Blüten können als Dekoration im Salat hinzugefügt werden.



Käslikraut

Malva sylvestris

Die jungen Blätter können roh in Salaten beigemischt werden. Viel bekannter ist jedoch deren Heilwirkung. Sie gehörte bereits in der Antike zum festen Bestandteil des Arzneiarsenals.

Der Malvenblütentee wird bei Grippe mit trockenem Husten eingesetzt.



Kuckucks-Lichtnelke

Silene flos-cuculi

Findet mit den fein gefiederten purpur-rosa Blüten vor allem als Zierpflanze Verwendung.

Die Blüten können aber auch als essbare Dekoration in Salaten verwendet werden.



Wiesen-Margerite

Leucanthemum vulgare

Die Blätter und die weissen Strahlenblüten können in Salaten verwendet werden.

Oberirdische Pflanzenteile wurden in der Volksheilkunde zur Behandlung von Keuchhusten und Asthma verwendet.



Saat-Esparsette

Onobrychis viciifolia

Die Blüten kann man, ausgezupft, als Streudekoration für Salate und Gemüsegerichte nutzen.

Die Früchte bleiben mit ihrer stacheligen Oberfläche an Tieren hängen und werden so verbreitet.



Kriechender Günsel

Ajuga reptans

Die Blätter können roh, in Salaten oder mit Früchten wie Zuckermelonen, Bananen oder Mangos gegessen werden. Sie haben einen feinen, leicht bitteren Geschmack.

In der Volksmedizin wurde der Kriechende Günsel als Tee zubereitet und gegen Rheuma, Magengeschwüre und Angina eingesetzt.



Rundblättrige Glockenblume

Campanula rotundifolia

Die Blüten werden als essbare Dekoration verwendet. Die jungen Blätter können zu Salaten gegeben werden.



Heide-Nelke

Dianthus deltoides

Die Blüten können als essbare Dekoration, z.B. zu Fruchtsalat verwendet werden.



Wiesen-Salbei

Salvia pratensis

Die Blüten vom Wiesen-Salbei eignen sich gut zum Dekorieren von Speisen oder getrocknet als Geschmacksträger in Teemischungen.

Zudem färbt die Blüte sehr gut und wird deshalb auch zum Färben von Säften und Likören aber auch von Ostereiern verwendet.



Randen - *Noire de Lausanne*

Alte Sorte, seit den 1960er-Jahren aus den offiziellen Listen verschwunden ist. 1922 in einer Zeitschrift der Genfer Gartengesellschaft erwähnt. Vermutlich wegen ihrer spitz zulaufenden Form vom Markt verschwunden. Sehr guter Geschmack.



Fenchel – *Perfektion*

1942 erstmals erwähnt. Wurde von der Sativa für den Ganzjahresanbau weiterentwickelt. Wüchsige Sorte mit zuverlässiger Knollenbildung. Ab Oktober vor Frost schützen. Braucht grössere Platzabstände (40 x 20 cm), sonst bildet er nur flache Knollen aus.



Paprika – *Rote Teufelchen*

Ursprünglich aus Szegrol (Ungarn) nach Österreich eingeführt. Früchte sind ca. 2x3cm gross, konisch und kurz, dickwandig, feuerrot und sehr scharf.



Paprika – *Lombardo*

Schärfreier, dünnwandiger Peperoni-Typ. Die leicht gedrehten, schmalen, langen Früchte reifen von hellgrün nach rot ab. Reicher Behang. Gute Freilandtauglichkeit.



Gartenmelde – Vollrot

Vor dem Aufkommen des gemeinen Spinats eine der verbreitetsten Spinatpflanzen. Von den Römern nach Mitteleuropa gebracht und um 800 n. Chr. von Hildegard von Bingen im "Hortus sanitas" beschrieben.

Die Gartenmelde „Vollrot“ zeichnet sich aus durch ihre intensive rote Farbe, die sie als Zier- und Nutzpflanze interessant macht. Diese Sorte wurde für eine gewisse Zeit in der Nordwestschweiz und in Deutschland angeboten und wird seit 2007 erhalten. Die Blätter sind herz-lanzettförmig bis länglich lanzettförmig. Rote Gartenmelde kann als farbgebender Gemüsezusatz verwendet. Geschmacklich sind rote Melden intensiver als grüne.



Spargelsalat – Grüner Stern

Die Sorte kann schon im März gesät werden, hat lanzenspitzförmige Blätter und bildet eine schöne, grüne, sternförmige Rosette. Er wird wie Lattich roh im Salat, aber auch als Gemüse gekocht, genutzt.



Krautstiel – Golden / Bright yellow

Neben den weissen und roten Typen dürfte es auch schon früher den gelb gerippten Krautstiel gegeben haben (vermutlich im 16. Jahrhundert). Die Sorte Golden wurde in Frankreich schon Anfang 19. Jahrhundert nachgewiesen. Auch in der Schweiz waren schon im 19. Jahrhundert gelbe Mangold bekannt.



Krautstiel – *Feurio*

Sehr schicke Sorte mit langen, lebhaft roten Stielen. Das Laub ist grün oder bräunlich. Etwas herber im Geschmack als grüne Sorten. Hoher Zierwert.



Kornblume – *Blauer Junge*

Diese Sorte war schon 1881 im Katalog von François Wyss in Solothurn erwähnt. Schon früh, mindestens jedoch im späten Mittelalter, holte man die bekannte Kornblume aus den Getreidefeldern in die Gärten und begann, sie zu kultivieren.



Gewöhnliche Stundenblume – *Petite Orange*

Intensiv orange und starkwüchsige Sorte, die während der ganzen Saison blüht. Attraktiv für Bienen und Schmetterlinge. Wurde 1950 bei Mock Samen unter den Namen «Petite Orange» und «Oranger Zwerg» angeboten.



Salat – *Teufelsohren*

Es handelt sich um einen attraktiven Pflücksalat mit guter Eignung zur Ernte als ganze Pflanze. Die gut gefüllten Blattrosetten zeichnen sich besonders durch die steil aufwärts stehenden Umblätter aus. Die Köpfe wiegen ca. 400g. Die Sorte ist für Frühjahrs- und Herbstanbau geeignet.



Schlafmohn – *Weisser Mohn Ungarn*

Blüte dunkel blass-lila. Alte Sorte aus Ungarn. Ursprünglich zur Ölgewinnung und für die Verwendung bei Backwaren angebaut. Grosse weisse Samen.



Kapuzinerkresse – *König Theodor*

Sehr wahrscheinlich mit der 1884 bei Samen Wyss erwähnten Sorte 'King Theodore' identisch. Schwarzrote Blüten mit dunklem Laub. Buschig wachsende Sorte von 1881. Höhe 40 cm.

