

# Pflanz- und Pflegeanleitung für Gemüsesamen Winterkräuter (5 Tüten)

66215

## **Barbarakraut, Barbarakresse, Winterkresse (*Barbarea vulgaris*)**

Die zweijährige Pflanze gehört zu den Kohlgewächsen (Brassicaceae) und ist in der gemäßigten Klimazone weltweit an Ackerrändern, Wegrändern und Spülsäumen von Gewässern verbreitet. Mit ihren länglich eiförmigen, dunkelgrünen sukkulenten Blättern erinnert die Pflanze an die bekanntere Brunnenkresse. Wie diese enthält sie Senföle, die ihr einen pikant-scharfen Geschmack verleihen, auch reichlich Vitamin C. Im Unterschied zur Brunnenkresse, die in fließendem Wasser kultiviert werden sollte, gedeiht das Barbarakraut aber auch im Garten. Da es recht frosthart ist und entsprechend lange geerntet werden kann, wurde es in manchen Gegenden nach der Heiligen Barbara benannt, die am 4. Dezember ihren Namenstag hat; der Tag, an dem auch Zweige von früh blühenden Gehölzen zum Antreiben auf Weihnachten geschnitten werden.

Barbarakraut eignet sich als würzige Zutat zu Blattsalat, gedünstet als Gemüse oder mit Brühe abgelöscht als Suppe.

**Standort:** Die Pflanze bevorzugt sonnig-schattige Plätze.

**Bodenansprüche:** Keine; feuchte und lehmige Standorte sind vorteilhaft.

**Aussaat:** Im zeitigen Frühjahr oder im August bis Oktober. Breitwürfig oder in Reihen von 20 bis 30 cm Abstand. Die Sämlinge auf einen Abstand von 15 bis 20 cm vereinzeln.

## **Winterportulak, Kubaspinat, Postelein (*Claytonia perfoliata* syn. *Montia perfoliata*)**

Die ein- bis zweijährige Pflanze gehört zu den Quellkrautgewächsen (Montiaceae). Ihr ursprüngliches Verbreitungsgebiet liegt in den Berg- und Küstenregionen im Westen Nordamerikas. Ansässige indigene Völker nutzen die Pflanze traditionell zur Nahrung, was von neu angesiedelten Bergleuten übernommen wurde und der Pflanze im Englischen die Bezeichnungen „miner's lettuce“ und „indian lettuce“ verlieh. Amerikanische Siedler brachten die Pflanze in die Karibik, über Australien gelangte sie 1749 nach Westeuropa.

Die Pflanze wird ca. 20 cm hoch. Charakteristisch für sie sind die tellerförmigen Hochblätter am Ende der Stiele, aus denen sich die unscheinbaren kelinen weißen Blüten bilden. Winterportulak eignet sich hervorragend zur Aussaat im Spätsommer auf abgeernteten Beeten und im ungeheizten Gewächshaus. Im Gegensatz zu Feldsalat keimt er erst, wenn die Temperaturen unter 12°C liegen und er hält Fröste bis zu -10°C unbeschadet aus.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig

**Bodenansprüche:** Gedeiht auf jedem humosen Gartenboden

**Aussaat:** März bis Mai und September/Okttober in Reihen von 15 cm Abstand.

**Verwendung:** Roh in Blattsalaten, als Gemüse gedünstet.

## **Löffelkraut (*Cochlearia officinalis*)**

Die zweijährige Pflanze gehört zu den Kreuzblütlern (Cruciferae). Sie ist im salzhaltigen Marschland, besonders in den höheren Zonen der Salzwiesen am Meer von den Küsten der Antarktis bis in die gemäßigten Zonen der nördlichen Halbkugel verbreitet. Die Pflanze sammelt Salz und scheidet dieses nach und nach wieder über die Blätter aus.

Noch vor ca. 300 Jahren wurde Löffelkraut, wie Sauerkraut, gesalzen und in Fässer gestampft, auf Seereisen mitgeführt, um dem gefürchteten Skorbut, einem Mangel an Vitamin C, vorzubeugen. Weitere Inhaltsstoffe sind Senföle, Bitterstoffe und verschiedene Mineralien.

Die Pflanze wird 30–60 cm hoch und bildet im ersten Jahr dunkelgrüne, glänzende herzförmige Blätter. Im zweiten Jahr verbreiten ihre unscheinbaren weißen Blüten einen angenehm honigartigen Duft. Sie ist völlig winterhart.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig

**Bodenansprüche:** Anspruchslos; feuchte Gartenböden bevorzugt.

**Verwendung:** Roh in Blattsalaten oder in Kräuterquark. Püriert und mit Creme fraiche angereichert, zu Pellkartoffeln.

**Aussaat:** März–April und September–November in Reihen von 15 bis 20 cm Abstand. Saattiefe: 0,5 cm. Auf einen Abstand von 4 cm verziehen.

# MANUFACTUM.

Manufactum GmbH · 45729 Waltrop · Telefon 02309 939050  
Fax 02309 939850 · [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de) · [info@manufactum.de](mailto:info@manufactum.de)



# Pflanz- und Pflegeanleitung für Gemüsesamen Winterkräuter (5 Tüten)

66215

## **Wurzelpetersilie 'Lange glatte Bardowicker'** **(*Petroselinum crispum* var. *tuberosum*)**

Die Wildform der Wurzelpetersilie stammt aus dem Mittelmeerraum. Die Pflanze zählt zur Familie der Doldenblütler (Umbelliferae). Doldenblütler vertragen sich schlecht mit sich selbst. Deshalb sollte mit dem Anbau von anderen Arten der Gattung, wie Dill, Kerbel, Möhren oder Pastinaken zwei Jahre gewartet werden. Die Wurzeln werden am besten vor Wintereinbruch geerntet. Sie halten sich gut in einer Miete oder in Sand eingeschlagen in einem ungeheizten Keller.

Bei Temperaturen von 8° bis 15°C können sie in Töpfen oder Kisten zur Ernte von frischen Blättern angetrieben werden.

**Standort:** Sonnig bis halbschattig.

**Bodenansprüche:** Bevorzugt sandige bis leicht lehmige, humose, tiefgründige Gartenböden.

**Verwendung:** Mit ihrem kräftig-würzigen, leicht süßlichen Geschmack eignet sich Wurzelpetersilie zum Würzen von Eintöpfen, geraffelt als Rohkost und püriert zu Cremesuppen. Außerdem ist sie unentbehrlicher Bestandteil von Suppengrün. Petersilie ist so reich an verschiedenen Vitaminen und Mineralien, dass man sie regelrecht als natürliches Nahrungsergänzungsmittel bezeichnen könnte.

**Aussaart:** Februar–April oder September/Okttober in Reihen von ca. 30 cm. Abstand in der Reihe auf 8 bis 10 cm verziehen. Saattiefe: 0,5–1,0 cm. Da Petersilie ca. 3 Wochen zum Keimen benötigt, empfiehlt sich eine Markiersaat mit Radieschen.

Die Wurzelbildung setzt ab Mitte Juni ein, bei Trockenheit sollte ausreichend gewässert werden.

Die Sorte 'Lange glatte Bardowicker' ist eine traditionelle Sorte, die in Bardowick im Landkreis Lüneburg gezüchtet wurde. Seit der Mitte des 16. Jahrhunderts wurde dort Feld- und Gartengemüse angebaut und Handel mit Saatgut betrieben. In neuerer Zeit lebt die Region hauptsächlich vom großflächigen Anbau von Möhren und Spargel. Alljährlich wird eine junge Bewohnerin des Ortes zur „Wurzelkönigin“ gekürt.

## **Löwenzahn, vollherziger 'Nouvelle'** **(*Taraxacum officinalis*)**

Löwenzahn zählt zu den Korbblütlern (Compositae). Er ist in ganz Europa verbreitet. Vor allem in Frankreich wurden blattreichere Sorten gezüchtet, die als „barbes de Capucines“ („Kapuzinerbärte“) im Dunkeln gebleicht angetrieben werden, wobei ihr Gehalt an Bitterstoffen abnimmt. Die Blätter werden zur Verwendung als Salat auch zarter.

**Standort:** Sonnig–halbschattig.

**Bodenansprüche:** Nährstoffreiche, tief gelockerte Böden

**Aussaart:** März/April oder September/Oktober in Reihen von ca. 30 cm. Auf einen Abstand von 10 cm verziehen. Löwenzahn zählt zu den Lichtkeimern, die Samen werden nur angedrückt.

**Antreiben:** Die Wurzeln werden im Herbst gerodet. Zum Antreiben eignen sich entweder Holzkisten oder Eimer mit durchlöcherter Boden. Diese werden mit einer ca. 8 cm hohen Kompostschicht befüllt. Die Blätter werden 2–3 cm über dem Blattansatz abgeschnitten. Die Wurzeln dicht in die Kiste oder den Eimer schichten, die Zwischenräume mit Kompost ausfüllen und einschlämmen. Ca. 1 cm des Wurzelkopfes sollte unbedeckt sein. In einem dunklen Keller aufstellen, ansonsten mit schwarzer Folie abdecken. Nach 2–3 Wochen können die ersten Blätter geerntet werden.

# MANUFACTUM.

Manufactum GmbH · 45729 Waltrop · Telefon 02309 939050  
Fax 02309 939850 · [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de) · [info@manufactum.de](mailto:info@manufactum.de)

