

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.



Wiesen-Salbei *Salvia Pratensis*

Die jungen Blätter können bedenkenlos, als Gewürz verwendet werden, auch wenn das Aroma nicht ganz so intensiv ist.

Er hat eine leicht entzündungshemmende und verdauungsregulierende Wirkung.



Echter Eibisch *Althea officinalis*

Alle Pflanzenteile – Wurzeln, Blätter und Blüten – sind essbar und können in Salaten, als Gemüse oder im Tee verwendet werden.

Die Pflanze ist reich an Schleimstoffen, die reizlindernd, entzündungshemmend und einhüllend wirken.



Käslkraut

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.



Ähriger Ehrenpreis

Pseudolysimachion spicatum

In kleinen Mengen in Salaten, Suppen oder als Gemüse verwendbar, wobei der bittere Geschmack typisch ist.

Traditionell wird das Kraut (oft als Tee) bei Husten (Brustmittel), Verdauungsbeschwerden und zur Anregung des Stoffwechsels 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.



Quendel-Thymian

Thymus pulegioides

Die Blüten und Blätter können als Tee getrunken oder als Gewürz verwendet werden.

Seine Inhaltsstoffe sind entzündungshemmend und krampflösend.



Rande - 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.



Paprika – Tinkerbell süss

Kleine, dickwandige Tomatenpaprika mit aufrechtstehenden Früchten, die 4-6 cm gross werden. Platttrund. Früh einsetzender Ertrag. Gleichet einer Apfelpaprika, da die Früchte kaum gerippt sind. Gut freilandtauglich und auch für den Balkon geeignet.



Paprika – Lombardo

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



Gartenmelde – *Vollrot*

Vor dem Aufkommen des gemeinen Spinats eine der verbreitetsten Spinatpflanzen.

Die Gartenmelde „Vollrot“ zeichnet sich aus durch ihre intensive rote Farbe, die sie als Zier- und Nutzpflanze interessant macht. Die Blätter sind herzlanszettförmig bis länglich lanzettförmig. Geschmacklich sind rote Melden intensiver als grüne.



Schnitt- und Pflücksalat –

Lattughino Verde

Eichblattsalat. Früher galt die italienische Bezeichnung "Lattughino" als Sammelbegriff für Salattypen, die als Blattrosette und zum Teil mit oder ohne Wurzelanteil vermarktet werden. Für Frühjahr und Herbst. Sehr wohlschmeckend und spät schießend.



Krautstiel – *Golden / Bright yellow*

Die Sorte Golden wurde in Frankreich schon Anfang 19. Jahrhundert nachgewiesen. Auch in der Schweiz waren schon im 19. Jahrhundert gelbe Mangold bekannt.



Krautstiel – *Charlotte*

Eine Züchtung von P. Kuert aus Schaffhausen, ehemaliger Züchter der Sorte 'Roter Vulkan'. Roter Krautstiel mit breiteren Blattrippen. Hoher Zierwert, auch für das Blumenbeet. Beim Kochen bleicht die rote Farbe etwas aus.



Doldige Schleifenblume –

Lila von Farnern

Rosa-lila blühende Einjährige. Auch Bauernsenf genannt. Im Hausgarten versamt sie sich leicht von Jahr zu Jahr.



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.



Kopfsalat – Bunter Forellenschluss

Ursprüngliche aus den USA. Ein historisch belegtes Pendant zum Lattich Forellenschluss. Die Sorte macht grosse Köpfe und ist relativ schossfest. Braungesprenkelte grüne Blätter.



Schlafmohn – Weissler Mohn Ungarn

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



Kapuzinerkresse – Golden Globe

Halb- bis gefüllt blühend und duftend. Ähnlich wie der Feuerkönig, allerdings in Goldgelb blühend. Auf Deutsch wird diese Sorte auch Goldkugel genannt. Sie ist älter als 1952.

