

## BUND Projekt zur Erhaltung der Nutzpflanzen- und Insektenvielfalt in der Region Hannover – Saatgut Sorten 2021

Außerhalb der winterlichen Saatgutbörsen verschicken wir Saatgut gegen Erstattung der Porto- und Saatgutkosten. Wir bitten um jeweils 2.50€ Kostenerstattung für ein Saatgutpäckchen, das dem Nutzpflanzenvielfalts - Erhaltungsprojekt beim BUND Region Hannover zu Gute kommt.

BUND Hannover – Postbank Hannover

IBAN: DE78 2501 0030 0045 7663 00

Bitte Zweckbindung angeben: „Nutzpflanzenvielfalt“

Mehr rund um das Thema [www.bund-region-hannover.de](http://www.bund-region-hannover.de) – BUND Aktiv - Nutzpflanzenvielfalt

### 1. Kürbisse, Zucchini, Melonen, Gurken

Alle Kürbisse können sehr vielseitig in der Küche verwendet werden: Zum Brotbacken, Suppe, Aufläufe, jung auch in Salaten, als Carpaccio u.a.. Kürbisse und Zucchini gehören zur gleichen Gattung der Cucurbita, deren wilde Vorfahren ihren Ursprung auf dem amerikanischen Kontinent haben. Fünf Arten wurden dort in Kultur genommen. Die meisten hiesigen Sorten gehören folgenden Arten an: Pepo-Kürbis (*C.pepo*), Maxima-Kürbis (*C.maxima*) und Moschuskürbis (*C.moschata*). Alle Kürbisse sind Fremdbefruchter dank verschiedener Wildbienen. Die Arten kreuzen sich jedoch nur innerhalb einer Art; also *C.pepo* nur mit *C.pepo*. Bereits vor 7.500 Jahren wurden kultivierte Kürbisse in Nordost-Mexiko angebaut. Kürbisse sind also ein uraltes, gesundes Gemüse. Es bietet sich zum eigenen Anbau im Garten an. Einige Inhaltsstoffe werden heute sogar aufgrund ihrer krebshemmenden Wirkung untersucht. Allerdings gibt es auch giftige, bitter schmeckende Stoffe, die bei uns in Zierkürbissen vorkommen. Da Zierkürbisse derselben Art wie Zucchini angehören (*C.pepo*), ist Vorsicht geboten, denn sie können sich mit Zucchini kreuzen. Wir raten daher dringend vom Anbau mit Zierkürbissen ab, vor allem bei geplanter Saatgutgewinnung. Im Zweifelsfall vor Zubereitung von Zucchini ein Stückchen anlecken. Zucchini wurden übrigens erst spät in Italien als nicht rankendes Gemüse gezüchtet und frisch, gedünstet, oder gebacken gegessen. Alle Zucchini und Kürbisse sind frostempfindlich; Direktsaat also erst im Mai nach den Eisheiligen. Es bietet sich die Voranzucht in Töpfen an. Alle Cucurbita sind Starkzehrer. Sie wachsen gut in kompostreicher Erde, auch mit Terra Preta-Kompost. Ausreichenden Pflanzabstand beachten (50cm). Am Rand oder in der Mitte einer Mais-Mischkultur können rankende Kürbisse als Bodendecker wachsen. Die Kombination von frühen mit späten Sorten ist ideal für lange Erntedauer. Winterkürbisse, bleiben bis vor dem Frost an der Pflanze; sie können bis Ostern kühl, frostfrei gelagert werden. Reife Hokkaidos werden sofort abgenommen, damit nachwachsende Fruchtsätze sich gut entwickeln können.

**Zucchini und Sommerkürbisse (*C. pepo*):** alle Zucchini-Sorten, wie Lungo Fiorentino, Blanco de Virginia, Black Beauty, Cocozelle oder Rondini (runde) Zucchini. Auch Acorn, Patissaon (Ufo-Kürbis) und Spaghetti-Kürbis gehören dieser Art an sowie der Steirische Ölkürbis mit schalenlosen Samen oder diverse Halloween Sorten.

**Sommer- und Herbstkürbisse (*C. maxima*):** Hokkaido (div. Kultursorten, werden alle mit Schale gegessen); Turbankürbis, Hubbard, Gelber/Roter Zentner, Banananenkürbis.

**Winterkürbisse (*C. moschata*):** Butternuss, Muscadet de Provence, Marina de Chioggia, Futsu (div. Sorten), Zucca a Tromba della Riviera oder Langer aus Neapel.

Zucchini Lungo Fiorentino - <i>C.pepo</i>	Grüngestreifte, unsere Besten, sehr guter und langer Ertrag
Zucchini Blanco de Virginia - <i>C.pepo</i>	Zartgrüne ertragreiche Sorte
Hokkaido – Sommer+ Herbstkürbis – <i>C.maxima</i>	Orangefarben, für Suppe, Aufläufe u.a.

Muscadet de Provence – Winterkürbis - <i>C. moschata</i>	Hält wenn trocken geerntet + gelagert monatelang, für Suppe, Brot, Aufläufe etc.
Mexikanischer Kürbis, bis max. 2kg <i>C.pepo</i>	Fruchtig, jung auch zum Rohverzehr, vielseitig in der Küche
Tepehuan lima – Mexikanischer Kürbis, groß bis 4,5kg (neu) – macht starke Ausläufer, braucht Platz, <i>C.pepo</i>	Jung melonenartig frisch + gut zum Rohverzehr sehr ergiebig, vielseitig zum Garen, Backen, Auflauf
Honigmelone Ananas	Kleine Melone, orangefarbenes Fleisch, ideal f. Hochbeet
Freilandgurke: Marketmore Alte Stachelgurkensorte	Rankende Freilandgurke (nicht Gewächshaus) für Frischverzehr oder vollreif zum Schmoren
Freilandgurke: Berliner Aal Alte Stachelgurkensorte	Rankende Freilandgurke (nicht Gewächshaus) für Frischverzehr oder vollreif zum Schmoren
Apfelgurke – Freilandgurke sehr alte historische Sorte	Erst grün, dann gelb abreifende kleinere runde Gurken, grün f. Frischverzehr, reif: zum Füllen

## 2. Blumen, auch Wildblumen

Alle hier aufgeführten Wild- und Kulturlilien sind eine gute Pollen- /Nektarquelle für Insekten für viele bedrohte Insektenarten. Einige Blumen haben eine positive Wirkung auf benachbarte Nutzpflanzen bzw. die Bodengesundheit wie Tagetes u. Ringelblume, oder sie beschatten Sonnenbrand gefährdete Tomaten/Paprika, weil sie mit ihnen allmählich hochwachsen. Einige Blumen sind leckere, würzige und dekorative Zutaten für Salate, Frischkäse, Sommergetränke und getrocknet für wärmende Wintertees. Aber Achtung: es gibt auch Blüten, die zwar sehr wertvolle Pollen- und Nektarspender für Wildbienen und andere Nützlinge sind, aber für uns Menschen giftig (z.B. Akelei, Rittersporn, Fingerhut, Eisenhut). Daher ist wichtig zu wissen, welche Blüten essbar sind und uns mit Vitaminen, Antioxidantien und wertvollen Mineralstoffen versorgen. Oberstes Gebot im Blüten- und Nutzgarten ist es, ohne alle chemischen Gifte zu arbeiten. Bei Bedarf können alternativ Kräuterjauchen zur Pflanzenstärkung und Schädlingsabwehr eingesetzt werden, ohne diese aber auf Blüten zu spritzen! Viele essbare Gartenblumen sind einjährig. Sie werden ab April bis Juni alle 3 Wochen ausgesät, z.B. Ringelblume, Tagetes, Sonnenblume oder Kornblume oder Schmuckkorbchen. Es gibt auch essbare Blüten von mehrjährigen Kräutern wie z.B. Lavendel, Salbei & Thymian. Wir sammeln die frischen Blütenblätter, verwenden sie sofort oder trocknen sie luftig, um sie später in Gläsern dunkel aufzubewahren. Die reifen Samen essbarer einjähriger Blumen werden als Saatgut gesammelt und getrocknet. Die meisten Blüten werden von nützlichen Bestäubern wie Bienen oder Schwebfliegen besucht; so können sich die Sorten kreuzen, was aber der Vielfalt im Garten aber nicht schadet. Essbare Blüten bereichern nicht nur unsere Salate und andere Speisen mit ihren bunten Blütenblättern, sondern machen sie zugleich zu einem essbaren Gartenkunstwerk. Außerdem finden nützliche Insekten wie Hummeln und andere Wildbienen, Honigbienen, Schwebfliegen, Solitärwespen, Schmetterlinge und Käfer in einem kleinen Paradies mit vielen Blütenpflanzen vom Frühjahr bis zum Herbst Nahrung. Sie bestäuben nicht nur diese, sondern auch unsere Obstgehölze und anderen Nutzpflanzen gratis und sorgen mit ihrer Vielfalt für ein ökologisches Gleichgewicht in unserem Gartenbiotop.

**Frühjahr:** Gänseblümchen, Gundermann, Kleine Braunelle, Holunderblüte, Schlüsselblume, Veilchen, Vogelmiere, Vergissmeinnicht, Zimbelkraut.

**Sommer:** Aster, Borretsch, Cosmea, Gladiole, Glockenblume, Habichtskraut, Hibiskus, Hornveilchen, Jasmin, Echte Kamille, Kapuzinerkresse, Kornblume, Lavendel, Malve, Nachtkerze, Nelke, Passionsblume, Phlox, Ringelblume, Rose, Roter Mohn, Salbei, Schafgarbe, Schnittknoblauch, Schnittlauch, Sonnenblume, Tagetes/Studentenblume, Stiefmütterchen, Taglilie, Taubnessel, Thymian, Türkischer Drachenkopf.

**Spätsommer – Herbst:** Chrysantheme, Dahlie, Herbstaster, Herbst-Löwenzahn, Rose.

Akelei – Mischung - mehrjährig	Kann jederzeit gesät werden, frühe Wildbienenblüten
Akelei – rosa (neu)	Kann jederzeit gesät werden, frühe Wildbienenblüten
Alant, Echter – hochwachsend (neu)	Für viele Insekten wertvoll, braucht Platz
Cosmea – Schmuckkorbchen, <i>Cosmos sulphureus</i> (neu)	Orange-gelb, Wildbienen- und Schmetterlingsblume besonders für späte Arten, auch Schwärmer
Cosmea, Schmuckkorbchen, Mischung	Lila, rosa, weiß, zweifarbig – Wildbienen- und Schmetterlingsblume, auch für späte Arten
Echte Kamille	Vielseitig für Tees u.a. Anwendungen, für Insekten

Färber-Kamille	Heimische Wildblume – zum Färben + für Insekten
Färber-Waid, gelb	Zweijährig, im 2. Jahr duftende Wildbienenblume
Garten-Rittersporn, blau, einjährig	Dankbare Wildbienenblume, Hummeln u.a Wildbienen
Kleinblütige Königskerze, hoch, neu	Lang anhaltende Blüte, wertvoll für Insekten
Kornrade	Ehemalige Ackerwildblume, Schmetterlinge, Bienen
Mondviole ( <i>Lunaria ssp.</i> ) mehrjähr.	Weißer Blüten überwiegend; für Nachtfalter/Insekten
Mohn lila - einjährig	Gartenmohn, keine Wildart, Wildbienenblume
Mohn rot - einjährig	Gartenmohn, keine Wildart - Insektenweide
Mutterkraut – teilweise mehrjährig	Insektenblume, Heilpflanze
Nachtkerze, mittelhoch neu	Insektenblume, wertvoll für Nachtfalter
Pechnelke, Gewöhnliche – rosa, neu ungefüllt, heim. Wildblume, mehrj.	Blüte ab 2. Jahr, Wildbienenblume + stärkt Abwehrkräfte der umgebender Pflanzen
Ringelblume – <i>Calendula</i> - Mischung	gelb+orange, für Tees, Ringelblumensalbe, Salat u a
Silberblatt – einjährig	Wildpflanze, wertvoll u.a. für Nachtfalter
Sonnenblumen – Mischung	Unterschiedliche Farben, hochwachsend, für Insekten
Speise-Chrysantheme (neu)	Essbar, für Insekten, auch Ackerwucherblume gen.
Staudensonnenblume	Später blühende Wildbienen/Insektenblume
Tagetes erecta – hochwachsend	Lange Blüte bis zum Frost, gegen Bodennematoden, Wildbienenblume, sehr dekorativ im Gemüsebeet
Tagetes Huacatay – Riesengewürztagetes (neu)	Bis zu 2m hoch; Schattenpflanze in heißen Sommern, um Tomaten zu schützen, gegen Nematoden
Tagetes tenuifolia - niedrig	Kleine Blüten, gelb+orange+rot, gegen Nematoden Sehr dekorativ, auch im Gemüsebeet
Türkischer Drachenkopf, einjährig, niedrig	Als Lippenblütler für Insekten, auch Teekraut, erinnert an Verbene im Geruch
Wiesensalbei	Wildblume, mehrjährig, für Wildbienen
Wilde Karde – zweijährig	für Wildbienen, Schwebfliegen + Schmetterlinge Samen für körnerfressende Gartenvögel
Zinnien – Mischung	Lange + spät blühend, wertvoll für Schmetterlinge u.a. Voranzucht sinnvoll! Pflanzung erst ab Mitte Mai

### 3. Tomaten

Mehr zu Anzucht, Vermehrung, Sorten in der Broschüre „Tomaten selber anziehen“. Für Kübelkultur eigenen sich Busch-, Cocktail und Wildtomaten, ggf. auch normale + Fleischtomaten, brauchen dann besonders viel Kompost und Bio-Tomatendünger. Fotos unter [www.bund-region-hannover.de](http://www.bund-region-hannover.de) – BUND Aktiv – Nutzpflanzenvielfalt

Herzförmige Busch - rot	Busch- + Balkontomate
Kremser Perle - rot	Busch- + Balkontomate
Red Russian - rot	Busch- + Balkontomate
Silvery Fir Tree - rot	Busch- + Balkontomate
Artisan Blush Tiger – gelborange gestreift – sehr aromatisch süß	Cocktailtomate
Artisan Blush Tiger – rotgrün gestreift – sehr aromatisch süß	Cocktailtomate
Black Cherry – Dunkel – sehr aromatisch, etwas später	Cocktailtomate
Bolivianische Obsttomate – gelb, fruchtig, früh	Cocktailtomate
Brandyvine Cherry – dunkelrot, sehr früh, süßsauer, reichtragend	Cocktailtomate
Dolce Vita – Rot, süß, relativ früh – gute Resistenzen	Cocktailtomate
Grüne Trauben – gelbgrün – fruchtig etwas später	Cocktailtomate
Helsington Junction Blue – schwarz süß – spät	Cocktailtomate
Kleine Gelbe – gelb – fruchtig, gute Säure, Massenträger	Cocktailtomate
Kleinfrüchtige Rote Zucker – süß, sehr guter Ertrag, Naschtomate	Cocktailtomate
Onkel Gustav – rot, etwas größer, sehr aromatisch süß, guter Ertrag	Cocktailtomate

Oranges Pfläumchen – sehr süß, sehr reichtragend, festere Schale	Cocktailtomate
Pernau Orange Flasche – orange, süß, lecker	Cocktailtomate
Pruniformis gelb, süßfruchtig, Massenträger	Cocktailtomate
Schwarzer Maure – dunkelrotbraun – aromatisch, etwas größere Tomaten	Cocktailtomate
Sizilianische Olive - rot – süß-aromatisch, etwas später, hoher Ertrag	Cocktailtomate
Schokolade – rotschwarz – später, süßfruchtig, leichte Säure	Cocktailtomate
Traubentomate v. H.Göhring, rot, süße Trauben	Cocktailtomate
Weißgelbe Cherry – sehr aromatisch süß und widerstandsfähig	Cocktailtomate
Apollo – rot – früh, guter klassischer Tomatengeschmack	Salattomate, normal groß
Beymes Ernteseegen - rot, guter klassisch Tomatengeschmack	Salattomate, normal groß
Green Zebra - grün – saftig süßsauer – etwas später	Salattomate, normal groß
Guernsey Island – rotgrün, saftig süßsauer – etwas später	Salattomate, normal groß
Harbinger - rot, guter klassischer Tomatengeschmack	Salattomate, normal groß
Harzfeuer – samenfest Ostharz – rot, guter Geschmack	Salattomate, normal groß
Harzfeuer Auslese – rot – kälteresistent – klassische Sorte	Salattomate, normal groß
Haubners Vollendung - rot – guter klassischer Geschmack	Salattomate, normal groß
König Humbert – Massenträger – oval – rot	Salattomate, normal groß
Lämpchen – gelb – süßfruchtig, guter früher Ertrag	Salattomate, normal groß
Orange Bourgoin – orange – cremig milder Geschmack	Salattomate, normal groß
Pflaumentomate Steinhagen, rosa, sehr hoher Ertrag, süß	Salattomate, oval
Roter Heinz – rot – früh – klassischer guter Geschmack	Salattomate, normal groß
Russische Schwarze – rot dunkel – saftig, frischer Geschmack Relativ gut resistent gegen Kraut- und Braunfäule	Salattomate, normal groß
Sunviva – gelb, guter Geschmack, erste open-source Tomate	Salattomate rund
Tangerine – gelb – süßsauerlich, guter Ertrag	Salattomate, normal groß
Veni Vidi Vici - rot – früh – klassischer guter Geschmack	Salattomate, normal groß
Weißer Pfirsich – weißgelb – cremigsüß lecker, etwas später	Salattomate, normal groß
Herzog von Toscana – nur ca. 70cm hoch – gelb - fruchtig	Flaschentyp
Roman striped – sehr fleischig - rot-gelb – sehr aromatisch	Flaschentyp
San Marzano Boldoni – rot – guter Geschmack, ergiebig	Flaschentyp
San Marzano Nano – rosa, süßfruchtig sehr ertragreich, früh	Flaschentyp
Solotaja Ripka – Goldfischchen – orange – cremig, mild	Flaschentyp
Tegucigalpa – sehr resistent – hellrot – frischfruchtig sehr resistent gegen Kraut- und Braunfäule	Flaschentyp
Ananas – gelb – fruchtig, sehr saftig, große Früchte	Fleischtomate
Andenhorn – rot – sehr fleischig und guter Ertrag, ideal für Pastasoße	Fleischtomate
Brandyvine rosa – saftig, süßaromatische große Früchte	Fleischtomate
Chernomoor – dunkelrotbraun – früh, saftig aromatisch, früh	Fleischtomate
Cherokee Purple – dunkelrotbraun – rel. früh, aromatisch	Fleischtomate
Cuore de Ponente – rot, sehr aromatisch, hoher Ertrag	Fleischtomate
El Salvador – rot – mild, hoher langer Ertrag	Fleischtomate
German Mammoth Gold - orange, fruchtig-süß, hübsche Früchte	Fleischtomate
Kasachstan – rot- sehr große, aromatische saftige Tomaten	Fleischtomate
Mexiko Fleisch – rot, aromatisch, gute Resistenzen gegen Pilzkrankheiten	Fleischtomate
Oacaxan Jewel – gelborangerot – extrem aromatisch bei Vollreife	Fleischtomate
Old German – gelborangerot – gut reifen lassen, sehr saftig-lecker	Fleischtomate
Pantano – rot – feste sehr gut schmeckende große Tomaten	Fleischtomate
Pera d`Abruzzo – rot – groß, sehr aromatisch, sehr guter Ertrag	Fleischtomate
Persimmon – goldgelb – schöne cremigsüß feste Tomaten	Fleischtomate

Purple Calabash – dunkelrotbraun – schmelzender fruchtiger Geschmack, uralte Sorte, begrenztes Wachstum , frühe Sorte	Fleischtomate
Puszta Kolosz – rot – riesengroße Tomaten, sehr saftig lecker	Fleischtomate
Usbekistan – rot – aromatische mittelgroße, feste Sorte	Fleischtomate
Vecchia Maremma – rot- groß lecker saftige Sorte, hoher Ertrag	Fleischtomate
Argentinische – rot – winzige süßaromatische Kindersorte	Wildtomate
Aurantiacum – gelb – winzig, süßsauerlich, widerstandsfähig	Wildtomate
Barbianaka – rot winzige süßaromatische Kindersorte	Wildtomate
Columbianum – rot – etwas größere Tomaten in kleinen Trauben, frisch, saftig, lecker	Wildtomate
Ecuador – rot winzige süßsauerliche Kindersorte – widerstandsfäh.	Wildtomate
Galapagos Wildtomate L. Cheesmanii – goldgelb – Rarität	Wildtomate
Golden Current – johannisbeergr. fruchtigfrisch, widerstandsfähig	Wildtomate
Humboldtii 99 – rot, leckere Naschtomate, sehr resistent gegen Kraut- und Braunfäule, wächst bis zum Frost	Wildtomate
Indianertomate – rot, winzig süßsauerlich - widerstandsfähig	Wildtomate
Peru – rot – sehr resistente Sorte, kleine süßsauerliche Tomaten	Wildtomate
Ribesoides – rot resistente Sorte, kleine süßsauerliche Tomaten	Wildtomate
Rote Murren- gegen Braun- und Krautfäule sehr resistente Sorte, kleine süßsauerliche Tomaten	Wildtomate

#### 4. Salate

Kurzinfo zu Salaten (wird beigelegt). Außer bei Pflücksalat-Mischung Voranzucht möglich; solange die Pflänzchen in Anzuchtkästen bleiben, wachsen sie kaum; können dann nach und nach gepflanzt werden. Die häufigsten Salate (*Lactuca sativa*) sind Kopf-, Pflück- und Romana-Salate; es gibt Frühlings-, Sommer-Ganzjahres- und Wintersalate. Unbekannter sind Spargelsalate, von denen nur die von den Blättern befreite Rippe gedünstet als zartes Gemüse gegessen wird. Auch einige Römer-Salate wie z.B. „Kasseler Strünkchen“ können so zubereitet werden. Endivien (*Cichorium endivia*) und Zichorien (*Cichorium intybus*) werden als Salat frisch oder gedünstet gegessen. Sie wurden aus der wilden Zichorie, der Wegwarte, gezüchtet. Schon bei den alten Ägyptern und Römern wurde Salate angebaut. Es ist ein sehr altes und gesundes, mineral- und vitaminhaltiges Gemüse, das sich zum eigenen Anbau im Garten anbietet. Salate können von März – August gepflanzt werden. Salatpflanzen benötigen viel Luft, um Fäulnis zu vermeiden. Damit sie gut abtrocknen können, sollten Salate nicht zu dicht und tief gepflanzt werden. Salate lassen sich leicht vermehren: Wir warten, bis der Salat schießt, also eine Blüte treibt, binden diese an einen Stock an und lassen im Sommer die Samenkapseln ausreifen. In regenfreier Zeit werden sie abgeschnitten, nachgetrocknet und die Samen aus den Kapseln gedrückt. Lactuca- Sorten sind Selbstbe-fruchter; Zichorien jedoch Fremdbe-fruchter (Kreuzungsgefahr; blühen im 2. Jahr, Abstand halten bei Vermehrung verschiedener Sorten).

**Frühe Kopfsalate:** Butterkopf, Maikönig, Bunte Forelle, Larissa, Rolando

**Ganzjahres Kopf- und Blattsalat:** Vierjahreszeiten, Radicchetta, Eichblattsalat, Pirat, Lucinde

**Krach-/Eisbergsalat/Batavia** - Frühjahr: Grazer Kräuterhäuptel, Laibacher Eis, Maravilla de Verano, Diavolletta

**Pflücksalat – Frühjahr bis Sommer:** Lollo Rosso, Till, Hirschzunge (Amish Deer Tongue), sowie Mischungen verschiedener Sorten

**Römer-/Romana-/ Bindsalat Frühjahr** -Sommer: Wiener Maidivi, Forellenschluss, Lattuga Nera, Lattuga Capuccio, Valmaine Manavert, Teufelsohr

**Endivie** für Spätsommeranbau: Escariol, Frisée , Wallone, Diva

**Blatt-Zichorie und Radicchio** für Frühjahr bis Herbst (einige Sorten überwintern): Variegata di Castelfranco, Palla Rossa, Variegata di Lusina, Rossa di Treviso, Löwenzahnblättrige Zichorie Catalogna, Puntarelle, Blattzichorie (sehr winterfest)

Radicchetta – wird groß, sehr dankbar	Pflücksalat – einzeln säen /pflanzen
Kopfsalat Vier Jahreszeiten	Kopfsalat – einzeln säen /pflanzen
Diavoletta	Italienischer Eisbergsalat, einzeln säen/pflanzen Erst wieder in nächster Saison erhältlich
Hirschzunge – Amish Deer – knackig	Pflücksalat – einzeln säen /pflanzen
Valmaine Manavert	Römersalat – einzeln säen /pflanzen
Teufelsohren	Römersalat – einzeln säen /pflanzen
Forellenschluß	Römersalat – einzeln säen /pflanzen
Wiener Maidivi	Römersalat – einzeln säen /pflanzen
Radicchio–Mischung, Aussaat Ende Mai	Zichoriensalat– einzeln säen /pflanzen, Wintersalat
Roter Eichblattsalat	Pflücksalat – einzeln säen /pflanzen
Pflücksalat Mischung	Wird in Reihe gesät
Kasseler Stüncken	Zum Dünsten

## 5. Sonstiges Gemüse und Kräuter

Kletter-Zuckererbse Carouby	1.60 hohe, stark rankende Zuckererbse, es werden die jungen Schoten fortlaufend geerntet, hübsche Blüten, gut für Spaliere
Grünkohl: Ostfriesische Palme –	Grünkohl Herkunft Ostfriesland ursprünglich – hohe Sorte
Grünkohl: Lerchenzungen	Grünkohl, alte Sorte aus dem Norden - mittelhoch
Haferwurz - <i>Trogopodon porrifolius</i>	Kulturform des wilden Bocksbart, essbare Wurzel, schöne Blüte
Mangold – Verde a Costa Blanca	Ergiebiger, vitaler Stielmangold, weiße Rippen
Rote Beete – Tondo di Chioggia	Rot-weiße Beete, mild im Geschmack
Soja Edamame „Summershell	Es wird die junge Schote wie Kaiserschoten von Erbsen gegessen. Erst wieder in der nächsten Saison erhältlich
Stielkohl – Wintergemüse Cime de Rapa	Broccoliartig ohne große Knospen, Blätter und Stiele werden zart gedünstet, Ernte vor Blüte
Basilikum classico	Klassisches aromatisches italienisches , Voranzucht sinnvoll
Basilikum a foglie di Latuga	Besonders großblättriges Basilikum, sehr aromatisch
Blattsellerie, bildet keine Knollen	zwei-, oder mehrjährig, junge Blätter als Gewürz
Koriander, Echter Blattkoriander	Nach und nach säen für längere Ernte, Direktsaat
Liebstockel (Maggikraut)	Zwei-, oder mehrjährig, beliebt bei Insekten, gutes Gewürzkraut, hochwachsende Blüte, braucht Platz
Petersilie, italienische glatte hohe Gigante di Napoli	Zweijährig; blüht im Folgejahr, Voranzucht / Direktsaat
Schnitt-Knoblauch – mehrjährig ( <i>Allium tuberosum</i> )	wie Schnittlauch, stärkt Abwehrkräfte, Knoblaucharoma, Schmetterlings- + Bienenblüte, Direktsaat Frühjahr
Andenbeere „Schönbrunner Gold“	Hochwachsende Physalis; bei frostfreier Überwinterung im Kübel mehrjährig, Im Winter kaum gießen!
Ananasbeere - Physalis	Niedrig, früh, einjährig, für Kübelkultur, Voranzucht
Tomatillo de Milpa – <i>Physalis ixocarpa</i> - Freilandanbau	Wird reif, nicht überreif zu Salsa verarbeitet mit Chili, Zwiebel, Knoblauch und Gewürzen, Voranzucht

## 6. Busch- und Stangenbohnen

Direktsaat im Freiland erst nach den Eisheiligen Mitte Mai; Vorkultur von Stangenbohnen bringt schnelleren Ertrag. 5 bis 7 Bohnen in einem Topf ca. 3 Wochen vorher anziehen, bei kaltem Wetter an geschütztem Ort (Fensterbrett), ab Mitte Mai ins Freiland pflanzen. Feuerbohnen sind unempfindlicher und lassen sich noch im Herbst ernten. Meterbohnen hingegen stammen aus den Tropen und brauchen viel Wärme; bringen im

Gewächshaus einen langen Ertrag. Es gibt Grünbohnen (diese werden frisch geerntet und gedünstet), Körnerbohnen (die frischen Körner für Gemüsesuppe, die gut getrockneten im Glas aufheben) und solche, die sowohl als Grün- als auch Körnerbohne gegessen werden. Schwertbohnen sind meist gut geeignet als Schnippelbohnen und besonders lecker. Für die Selbstversorgung sind getrocknete Körnerbohnen ein idealer, eiweißhaltiger Wintervorrat!

<b>Buschbohne:</b> Elsterbohne Grünbohne und Körnerbohne	Frühe, ertragreiche Buschbohne, regelmäßig junge Bohnen durcherntet als Grünbohne, ausgereifte Hülsen als Körner trocknen, sehr hübsch schwarz-weiß-gefiedert, daher der Name.
<b>Buschbohne:</b> Panama Filetbohne	Grüne- Filetbohne, regelmäßig die noch zarten jungen Bohnen durcherntet, damit sie nicht fädig werden. Sehr schmackhafte Sorte
<b>Buschbohne:</b> Polen PHA161 Grün- und Schnippelbohne	Sehr frühe ergiebige Buschbohne, regelmäßig die relativ großen Bohnen durcherntet, damit sie nicht fädig werden; auch
<b>Feuerbohne</b> französische Mischung weiß schwarz rotgesprenkelt	Voranzucht in Töpfen mit 3 bis 5 Körnern ideal; ist kälteresistenter als normale Stangenbohne. <b>Erst wieder in nächster Saison erhältlich</b>
<b>Mais-Körnerbohnen</b>	Weißer Körnerbohnen mit sehr hohem Ertrag, die ideal in Mischkultur mit Mais wachsen.
<b>Meterbohne, <i>Vigna unguiculata</i></b>	Lange zarte Bohnen, keimt erst bei 20-22°C, ideal für Gewächshauskultur, stammt aus den Tropen, Grünbohne
<b>Reiserbohne</b> Giebichstein	Sehr ergiebige Reiserbohne, die gut mit Mais kombiniert werden kann, sehr frühe Körnerbohne mit braunrotem Muster
<b>Stangenbohne:</b> Forellenbohne	Kann sowohl als Grün- als auch Körnerbohne verwendet werden, hat einen guten langen Ertrag
<b>Stangenbohne:</b> Grandma Nellis Yellow Mushroom	Schöne dicke, fleischige hellgelbe Schnippelbohne, mit Fäden, die aber leicht abzuziehen sind, Geschmack Mischung aus Bohnen und Pilze; Ursprung Kanada Saskatchewan
<b>Stangenbohne:</b> Iran Flatbean Ursprung Iran - Schwertbohne	Etwas flache grüne Hülsen, jung als Grün- / Schnippelbohne, reif als Körnerbohne mit weißen abgeflachten Körnern, sehr ergiebig
<b>Stangenbohne:</b> Gelbe Hunsrücker Körnerbohne	Auch Hunsrücker Gelbkernige genannt, alte sehr ergiebige Regionalsorte, vorzugsweise als Körnerbohne
<b>Stangenbohne:</b> Perle von Marbach Alte deutsche Sorte	1958 von Hild zugelassene, jetzt freie Sorte, früh, hochwachsend mit flachen, breitfleischigen Hülsen (Schwertbohne), Grün+ Körnerernte.
<b>Stangenbohne:</b> Polnische Stangenbohne Pha361	Sehr reichtragende Stangenbohne, jung als Grünbohne, reif als Körnerbohne mit schwarzen Körnern.
<b>Stangenbohne:</b> Tatopani aus Nepal	Sehr reichtragende, robuste, relativ frühe Stangenbohne, jung als Grünbohne, später als Körnerbohne mit curryfarbenen Körnern
<b>Stangenbohne:</b> Violetta Rampicante	Traditionelle italienische Stangenbohne, Körnerbohne, frische Körner für Minestrone, sehr jung auch als Grünbohne.

## 7. Paprika – für Freiland und Gewächshaus

Sie sollten sehr früh vorgezogen werden ab Jan/Feb; Idealer Standort auf Hochbeet oder im Gewächshaus. Im Freiland brauchen sie einen warmen, geschützten Platz. Alle hier gelisteten Paprikasorten sind sehr aromatisch.

Aconcagua Riesenpaprika	Orangerote argentinische lange Blockpaprika, reift bis zum Frost
Paprika Barguzin	Gelbe russ. lange Blockpaprika, später reifend, wird sehr groß
Mini Chocolate	Frühe, reich tragende Minipaprika, braun
Chocolate Beauty	Normalgroße blockige erst grüne, dann braune Früchte
Jimmys Sweet Nardello Frying	Längliche, gebogene frühe rote Snackpaprika
Alba Regia	Erst weiß, dann rot abreifende Blockpaprika
Mischung verschiedene Paprikasorten	Farbmischung, gelbe, rote, schokoladenfarbige Sorten, Blockig, länglich, kleine, große und sehr große Früchte

## 8. Chili für Freiland und Kübelkultur

Sie sollten sehr früh vorgezogen ab Jan/Feb werden. Freiland-Chili und später reifende Sorten, die sich eigentlich nur für Kübelkultur lohnen, da sie bis Weihnachten noch tragen. Fragen? [smw@nds.bund.net](mailto:smw@nds.bund.net)

Turuncy Spiral – <i>C. annuum</i>	Freiland, goldgelbe längliche Schoten - mittelscharf
Sarit Gat – <i>C. annuum</i>	Freiland, zitronengelbe längliche Schoten - mittelscharf
Sigarette de Bergamo	Freiland+Kübelkultur, rote scharfe Chilis, Massenträger
Ají Béríto	Rote, niedrige Chili, rote größere mittelscharfe schoten
Black Naga - <i>C chinense</i>	Höllenscharf, sehr aromatisch, später braun abreifend
Bonsai Chili – <i>C. frutescens</i>	Niedrige, reich tragende kleine scharfe Chilis, fruchtig aromatisch – nur für Kübelkultur
Criolla Sella – <i>C. baccatum</i>	Goldgelbe Chilis, Massenträger, Kübelkultur, scharf
Dedo de Moca - <i>C. baccatum</i>	Brasilianische Frauenfinger-Chili, rote, scharfe Schoten relativ früh reifend, hoher Ertrag
Galapagos Wildchili	Kleine leicht scharfe Chilis, die nach und nach reifen.
Holgúin – Wildchili - Kuba	Rot, klein, lang anhaltender Ertrag, sehr scharf
Kavro – <i>C. chinense</i>	Höllenscharf, rot, Kübelkultur
Lemon Drop – <i>C. baccatum</i>	Zitronengelbe Chilis, Kübelkultur, sehr scharf
Rocotillo - <i>C. baccatum</i>	Auch als Bischofsmütze bekannt, höher wachsende Pflanze mit roten scharfen Schoten
Rote Kambodscha Chili	Hoch wachsend, imposanter Wuchs, Massenträger, lange rote scharfe Schoten
Scotch Bonnett – <i>C chinense</i>	Höllenscharf, sehr aromatisch, rote Chili
Tepin Amarillo – Birdeye Chili	Wildchili, sehr scharf, Kübelkultur, dankbar
Wildchili <i>C. chinense</i>	Extrem aromatisch, sehr scharf kleine Chilis, Kübelkultur

## 9. Amarant

Kann vorgezogen werden; aber auch Direktsaat ab Mai möglich. Zarte Blätter können frisch oder gedünstet gegessen werden, vor allem aber die eiweißreichen Körner (getrocknet).

Ponytail – roter Fuchsschwanz	Vor allem dekorativer Amarant, 1.5m hoch ca.
Kubanisches Körneramarant	bis 1.5 hoch, Körnerernte im Hochsommer, rosa Blüten
Deswia Körneramarant	Bis 1.5m hoch, rosa Blütenstände
San Martin - Körneramarant	Ca. 70cm hoch, gelbgrüne Blütenstände, frühe Reife
Mayo Indian - Körneramarant	Ca. 1m hoch, dunkelrote Blütenstände, rotgrünes Blatt
Rio San Lorenzo Körneramarant	Ca. 1.30m hoch, dunkelrote Blütenstände, Mexiko
Chihuahua - Körneramarant	Ca. 1m hoch, dunkles Blatt, dunkelrote Blüten, Mexiko

## 10.Mais

Mehr Details zu Mais, seiner Verwendung und den Sorten unter [www.bund-region-hannover.de](http://www.bund-region-hannover.de) – BUND Aktiv – Nutzpflanzenvielfalt – Mais. Aussaat: Anfang Mai ins Freiland; ggf. mit Vlies bei Frostgefahr schützen. Alle Röstmaissorten können auch als Mehlmals (trockene Körner mahlen) verwendet werden für vielfältige Aufläufe, Zutaten zu Brot, Fladen etc. Das Besondere der alten Sorten ist, dass sie alle ein ganz besonderes, sehr leckeres Aroma haben, was sich stark vom dem der gelben Hochleistungssorten unterscheidet. Alle Körner, die als Pop- oder Canchamais im Topf geröstet werden, müssen zuvor sehr gut getrocknet sein.

Long Pop Mix	Popcornmais – die Körner müssen zuvor gut trocken sein
Hopi Pop	Popcornmais - die Körner müssen zuvor gut trocken sein
Yucon Chief	Zuckermais – frisch essen oder rösten / grillen – früh reif, niedrig
Luther Hill	Zuckermais - frisch essen oder rösten / grillen – früh reif, ca. 1m hoch



Green Jade	Zuckermais - frisch essen oder rösten / grillen – niedrig, rel. früh reif
Moucheté de Perou	Cancha-Röstmais – in Topf mit etwas Öl kurz aufknacken lassen, toller Snack, dann leicht salzen
Glass Gem	Cancha-Röstmais, poppt auch, in Topf mit etwas Öl kurz aufknacken lassen, toller Snack, dann leicht salzen
Supai Red Parching	Cancha-Röstmais, in Topf mit etwas Öl kurz aufknacken lassen, toller Snack, dann leicht salzen
Painted Mountain	Cancha-Röstmais - in Topf mit etwas Öl kurz aufknacken lassen, toller Snack, dann leicht salzen – rel. früh reif – ca. 1 bis 1.30m hoch
Alamo Navajo Blue	Mehlmais – trockene Körner mahlen
Rio Lucio	Mehlmais– trockene Körner mahlen