

SALAT FÜR DEN FRÜHEN ANBAU



ALTÖTTINGER GROSSKOPFADA

Kopfsalat mit großen, lockeren Köpfen. Bildet viel Blattmasse mit großen Blättern, die auch **wie Pflücksalat** geerntet werden können. **Kältetolerant** und für den frühen Anbau im Freiland geeignet.

Kann ebenso wie **Schnittsalat** gesät und als **Baby-Leaf** geerntet werden.

Guter **würzig-nussiger Geschmack**. Seltene, **alte Lokalsorte** aus Bayern.

Bei **Schnecken** die „**letzte Wahl**“.

Aussaat ab Februar, Keimtemperatur etwa 12 - 20 Grad, Salate sind Lichtkeimer



RINGELBLUME / CALENDULA

Anbau **einjährig ab April ins Freiland**, **versamt sich** einfach. Orange- und gelbblühend bei einer Höhe von etwa 50 cm.

Die **Blütenblätter sind essbar**, Verwendung in Kräuterbutter, Salaten oder für Teemischungen.

Gute **Mischkulturpflanze** im Gemüsegarten, fördert die **Bodengesundheit**.

Futterpflanze für Bienen, Schwebfliegen und andere Insekten.

Alte Heilpflanze, Verwendung der ganzen Blüten für Salbe z. B. bei Verbrennungen.

KRÄUTER UND ESSBARE BLÜTEN



BORRETSCH / GURKENKRAUT

Anbau **einjährig** ab **April** ins **Freiland**, **versamt sich** einfach. **Ausladende** Pflanzen mit einer Höhe von über 50 cm.

Die jungen **Blätter und Blüten** sind **essbar**, Verwendung als Würze und in Salaten.

Sämlinge oft in großen Mengen und können **wie Microgreens** geschnitten werden.

Insektenweide für Bienen, Hummeln und andere Insekten. **Samen** sind beliebt bei Grün- und Distelfinken.

Blüten für **Heilkräutertee**. Einsatz in der Homöopathie und Nahrungsergänzung.

KRÄUTER UND ESSBARE BLÜTEN



KAPUZINERKRESSE

Anbau **einjährig**, **Aussaat** oder **Pflanzung nach den letzten Frösten**. Rankende Sorten können große Flächen besiedeln.

Blätter und Blüten sind essbar.

Verwendung in Salaten, Kräuterbutter und als Dekoration von Speisen.

Wenig düngen für üppige Blütenbildung. Kann als **Bodendecker** eingesetzt werden.

Insektenweide für Bienen, Hummeln und andere Insekten.

Enthaltene Senföle und Vitamin C stärken das **Immunsystem**.