

## Ausgewählte Mehrjährige Pflanzen zur Selbstversorgung

Deutscher Name	Latinischer Name	Essbare Teile
Basilikum-Minze	Mentha species	Blätter
Beinwell, Bocking No 4	symphytum x uplandicum	(junge) Blätter
Chinesischer Gemüsebaum	Toona sinensis	(junge) Blätter
Chinesischer Schnittknoblauch	Allium odorum	Blätter
Ewiger Kohl	Brassica species	Triebspitzen
Japanischer Ingwer 'Crugs's Zing'	Zingiber mioga	Blütestände, Triebspitzen
Kleine Bibernelle	pimpinella minor	(junge) Blätter
Nanking-Chrysantheme	chrysanthemum nankingense	Blätter
Sommer-Portulak	Portulaca oleracea v. sativa	Bätter (vor der Blüte)
Sonnenwurz 'Gute Gelbe'	Helianthus strumosus	Knollen
Taglilie	Hemerocalis	Junge Triebe, Blüten
Wilde Rauke	Diplotaxis tenuifolia	(junge) Blätter
Winterheckenziebel	alium fistulosum	Blätter (sehen aus wie aufgeblasen)
Yacon	Smallanthus sonchifolius	Speicherknollen
Zuckerwurz	sisum sisarum	Wurzel, Triebe
Edelkastanie	castanea sativa	Kastanien
Chinesische Kastanie	castanea mollissima	Kastanien
Kaukasischer Kletterspinat	Habitizia tamnoides	Blätter, junge Triebe

### Feuchter Standort

Knotenblättriger Sellerie	apium nodiflorum	Blätter
Vietnamesischer Wasserfenchel	oenanthe stolonifera	Junge Triebe, Dolden

## Liste Roland Schmid/Pia Steiner

Bemerkungen
Verwendung wie Basilikum, aber winterhart und breitet sich aus
Kulinarische Sorte mit hohem Eiweissgehalt
exotischer Geschmack, ganze Gartensaison beerntbar
roh als Gewürzkraut, kann gedünstet als Gemüse gegessen werden
kann ganze Gartensaison grosszügig beerntet werdet, milder Geschmack
exotischer Geschmack (nicht so scharf wie Ingwer)
wüchsige Wildstaude, Bestandteil der grünen Frankfurter Sosse
Wildpflanze, wächst üppig über ganez Gartensaison
einjährig, aber versamt sich zuverlässig, guter Bodendecker als Unterpflanzung
Ähnlich wie Topinabur, aber schmackhafer, bes. geschält (Sorte 'Gute Gelbe' lässt sich gut schälen)
Blüte sehr dekorativ (z.B. Salat, Dessert), aber auch schmackhaft (Buttergeschmack)
junge Blätter laufend ernten, nussartiger intensiver Geschmack
eines der ersten Grün im Frühjahr. horstbildend
roh (Fruchtsalat), gekocht (Gemüse), nicht winterhart, aber einfach zu überwintern
feine süsse fingerdicke Wurzeln, alte Gemüsepflanze (2/3 ernten, 1/3 im Boden lassen)
Einfachste Methode für Kohlenhydrath-Selbstversorgung, eher für saure Böden
Einfachste Methode für Kohlenhydrath-Selbstversorgung, verträgt auch alkalische Böden
sehr wüchsige Kletterpflanze (bis 3m)

wüchsige Wildstaude mit Sellerie-Karotten-Aroma  
 vitaminreiches Frühlingskraut mit Sellerie-Fenchel-Aroma