Survival-Handbuch

für

Wasser + Nahrung

© KH Heino Hanisch

Impressum/Imprint

Survival-Handbuch „Wasser + Nahrung“

copyright: © 2017/18/19 KH Heino Hanisch

Alle Rechte beim Autor !

siehe auch: AGB/Nutzungs-Bedingungen !

Post: KH Heino Hanisch PF 580522 10414 Berlin

Achtung: Sachliche und fachliche Hinweise zur Verbesserung der inhaltlichen Qualität dieses Buches sind jederzeit willkommen, Hinweise zur aller-neuesten deutschen Rechtschreibung jedoch nicht !

Haftungs-Ausschluß

Eine Haftung des Verlages, des Autors oder des Herausgebers für Personen-, Sach- und Vermögens-Schäden oder strafrechtliche Verfolgungen, welche aus dem Gebrauch oder Mißbrauch von Techniken, Informationen, persönlichen Meinungen, Ideen und Tipps resultieren mögen, die auf diesem e-book angeführt/beschrieben werden, ist ausgeschlossen – alle Angaben etc. ohne Gewähr !

Ebenfalls von der Haftung ausgeschlossen sind Schäden, welche durch das Herunterladen und die Speicherung auf dem eigenen Computer und die Weitergabe dieses Ebooks an andere Personen bzw. Computer-Systeme entstehen können, wie z.B. Viren-Befall oder ähnliche Ereignisse.

Sämtliche aktuellen Gesetze und Verordnungen in allen Ländern/Staaten sollten beachtet werden.

Danke !

Mein Dank gilt allen, die mir bei der Erstellung und Verbesserung dieses Handbuches mit kritischen Hinweisen, Tipps oder auf andere Art + Weise behilflich waren; siehe auch: Quellen.

Wasser + Nahrung

Wasser 005

Nahrung 008

Braten, Backen, Kochen 010

260 essbare Pflanzen Mittel-Europas/ME 011
260 essbare Pflanzen ME – Sammel-Kalender 025

31 giftige (Wild-) Pflanzen Mittel-Europas 042
essbare + giftige Pflanzen – Blüten 043
essbare + giftige Beeren 044

1500 essbare Wildpflanzen Mittel-Europas 046

Garten und Acker/Feld 076
- **Jahres-Arbeits-Kalender** 076
- **Anbau von Garten - + Feld-Früchten** 088
- **Anbau von Getreide** 129
- **Vor-Kulturen + Nach-Kulturen** 132
- **Jahreszeiten-Ablauf** 133
- **Bäume + Gehölze schneiden** 134
- **Bodenzeiger-Pflanzen** 134
- **Bäume: wichtige Bäume in der Forstwirtschaft** 135
- **mögliche Baumhöhen (Auswahl)** 135
- **Licht, Sonnen-Licht** 136
- **Assimilations-Tätigkeit der Pflanzen...** 136
- **Ernten und Lagern von Obst + Gemüse** 137
- **Trocken-Früchte** 137
- **Einmach-Kalender** 138
- **Einkoch-Zeiten** 140

Gärtnern mit dem Mond 142

Düngung 143
Ernten 143
Konservierung 144
Kräuter sammeln 144
Gründüngungs – Pflanzen 144
Pflanzen-Jauchen, - Tees, - Brühen 146
Kletter-Pflanzen für Garten + Haus-Außenwände 151
Kompost 151
Pflanzen: Keimfähigkeit, Temperatur, Wachstum 153
Pflanzen: Keimfähigkeit von Gemüse 153
Pflanzen: Temperatur + Wachstum 154
Pflanzen: Kälte-Tod 154
Misch-Kultur: Kräuter & Blumen 155
Misch-Kultur: Obst-Pflanzen/Gehölze 158
chem. Bestandteile von Pflanzen 159
Höchst-Alter einiger Kräuter, Sträucher und Bäume 159

© KH Heino Hanisch

natürlicher Pflanzen-Schutz **160**
- **Monokulturen, Wechselfelder-Wirtschaft …** **160**
- **Krankheiten am Gemüse und die Behandlung** **163**
- **Nützlinge** **164**
- **Schutz-Pflanzen** **164**

Pflanzen-Vermehrung **164**

jährliche Samen-Erzeugung einiger Pflanzen **164**

Pilze als Nahrung + natürliche Medizin **165**
Pilz-Anbau **167**
Pilze in der Medizin **169**

Nutz-Pflanzen
- **Pflanzen für Gewebe-Fasern** **173**
- **Pflanzen zum Flechten** **173**
- **Pflanzen zum Färben** **174**
- **Pflanzen gegen Schädlinge** **176**
- **Pflanzen zur Wäsche-Pflege** **177**
- **Pflanzen zur Reinigung** **177**
- **Ersatz-Pflanzen für: Mehl, Kaffe, Tee, Kakao...** **177**
- **Kaffesatz-Verwertung** **178**

Produkte aus Pflanzen, Kräutern, Honig etc.
- **Blüten – Essenzen** **179**
- **Brot – Sauerteig** **179**
- **Getränke** **180**
- **Gewürz-Pflanzen** **183**
- **Gewürz-Kräuter-ABC** **184**
- **Margarine** **191**
- **Met** **192**
- **Pflanzen-Öle** **192**
- **Pflanzen-Säfte** **195**
- **Salz** **195**
- **Senf, Mostrich** **196**

Dach-Begrünung: geeignete Pflanzen zur Dach-Begrünung **196**
Steingärten/Felsgärten: Pflanzen für Steingärten/Felsgärten **197**
Vegetations-Zonen der Erde **198**

Jagd + Fischfang **199**
Gefahren durch tierische Nahrung **201**
Tier-Krankheiten **202**

Vitamine, Mineralien, Spuren-Elemente, Eiweiße … **205**

Lexikon Botanik-Feld-Garten **215**

Produkt-Kriterien für Outdoor/Survival/Katastrophen-Schutz **226**

Quellen/weiterführende Medien **235**

© KH Heino Hanisch

Wasser

Wasser ist (nach der **Atemluft) das wichtigste Lebensmittel** für Mensch, Tier und Pflanze. Körper + Geist brauchen Wasser, um ihre Aufgaben fehlerfrei erledigen zu können - von der kleinsten Zelle bis zum größten Organ.

Ohne **ausreichend Wasser** sind Sie nicht handlungsfähig und Ihre Reaktionszeit ist herabgesetzt; Sie machen Fehler und können nicht mehr klar denken - dies gilt sowohl für den Sommer als auch für den Winter. Der Mensch benötigt täglich ca. 2 Liter Wasser zum Trinken und ca. 1 Liter Wasser für die notwendigste Hygiene; in der Wüste können es sogar bis zu 11-12 Liter Trinkwasser sein.

Eine alte **Faustregel** besagt: der normale Mensch kann ca. 3min ohne Luft leben, ca. 3-10 Tage ohne Wasser und ca. 3 Wochen ohne feste Nahrung. Entsprechend trainierte Personen überbieten diese Zeiten vielleicht noch etwas, wobei auch sie dann nicht vor Nieren-Schädigungen etc. gefeit sind. Pro Person werden für 6 Tage rund 15-30 Liter Trinkwasser - oder mehr! - benötigt.

Wasser ist auch ein wichtiges therapeutisches Mittel zur Behandlung von vielerlei Beschwerden; achten Sie also darauf, daß Sie immer reichlich **sauberes, keimfreies** Wasser zur Verfügung haben.

Achtung: Verschmutztes/verseuchtes Wasser (ABC-Verseuchung) kann eine Vielzahl von gefährlichen Erkrankungen auslösen, z.B. Dysenterie, Cholera, Typhus, Hepatitis, Erkrankungen durch Leberegel und Blutegel etc. oder Sie verleiben sich Fadenwürmer, Bandwürmer, Trichinen oder andere Parasiten ein oder Sie vergiften sich mit chemischen Stoffen oder radioaktivem Fallout – dies alles kann sehr schwere bis tödliche Gesundheits-Störungen hervorrufen !

- **Relativ (!) sichere** Wasser-Quellen sind Quellen + Brunnen/Tief-Brunnen; aber auch Quellen & Brunnen können verschmutzt/verseucht/vergiftet sein !
- Beim **Bau von Brunnen** den Schacht ordentlich absichern -große Einsturz-Gefahr !
- Nach dem Bau eines Brunnen ist dieser vor Verschmutzung/Vergiftung zu schützen: bauen Sie einen **dichten, verschließbaren Deckel** für den Brunnen und eine **dichte, verschließbare Hütte** um den Brunnen herum – sauberes Wasser ist lebensnotwendig !

Einige Möglichkeiten, **verschmutztes Wasser trink-fertig zu machen:**

1. durch **Abkochen:** filtern, ca. 10min oder länger richtig kochen/sieden lassen; die Wasser-Entkeimung durch Abkochung funktioniert jedoch nur bis Höhenlagen von ca. 3000m !

2. durch **mechanische Filterung:** Stoff-Filterung, Sand-Filterung, Kohlenstoff-Filter, Keramik-Filter etc.; nimmt mechan. Verunreinigungen & teilweise chem. Verunreinigungen aus dem Wasser (auch geeignet bei radioakt. Fallout); es gibt auch Meerwasser-Entsalzungs-Filter (Umkehrosmose); nach der mechan. Filterung abkochen und/oder mit chemischen Entkeimungs-Mitteln versetzen

3. durch **Destillation:** Wasserdampf-Erzeugung- Ableitung - Abkühlung: anschließend etwas Salz bzw. Mineralstoff-Tabletten zugeben, da destilliertes Wasser keine Mineralien mehr enthält und dem Körper somit durch bio-chemische Reaktionen die körpereigenen Mineralien entzieht

4. durch **chemische Stoffe** wie **Chlor, Kalk, kolloidales Silber** (Söldner hängten früher eine Silbermünze in ihren Trinkbecher - 929 Silber oder reiner; kolloidales Silber gibt es als Lösung bei verschiedenen Firmen fertig zu kaufen), **Wasserentkeimungs-Tabletten** etc.; machen das Wasser teilweise keimfrei bzw. halten es keimfrei; Hersteller-Hinweise beachten !

© KH Heino Hanisch

5. durch **Bestrahlung mit Sonnenlicht:** eine mit grob gefiltertem Wasser gefüllte, halbseitg schwarz beschichtete Plasteflasche für 5- 48 h der Sonnen-UV-Strahlung aussetzen (durchsichtige Seite zur Sonne); die UV-Strahlung tötet viele Keime durch Zerstörung der DNA/DNS; Glas-Flaschen sind nicht effektiv, da sie kaum durchlässig sind für die UV-Strahlung;
Variante: längere Bestrahlung des Wassers mit einer UV-Lampe (Strom, Batterie) von außen oder innen (hier: Strom-Schlag beachten !)

6. Zugabe von **Tonerde** bei mechanischen Verunreinigungen (Fallout); Tonerde bindet viele Stoffe und sinkt dann zu Boden - Wasser vorsichtig abgießen bzw. von oben trinken; diese Methode ist auch geeignet bei radioaktivem Fallout

7. Entkeimung mit einigen Kristallen bzw. etwas Pulver von **Kaliumpermanganat**; bei violetter Färbung wird das Wasser entkeimt; Kaliumpermanganat sollte nur kurzfristig innerlich angewendet werden, da die Darmflora geschädigt werden kann; Kaliumpermanganat kann auch zur Behandlung von Wunden, Pilz-Infektionen etc. benutzt werden; Achtung: nicht zu oft innerlich anwenden !
Hinweis: Kaliumpermanganat gibt es in der BRD nur noch als wäßrige Lösung zu kaufen.

8. Zugabe von **2%iger Jodtinktur**; 10-20 Tropfen pro Liter Wasser, ca. 1Stunde warten, bis getrunken werden kann; nicht als Trinkwasser geeignet für Schwangere & Schilddrüsen-Patienten; Achtung: regelmäßige Einnahme und zuviel Jod kann Schilddrüsen-Erkrankungen hervorrufen!

9. Chlorkalk - Vorsicht, ätzend ! – Gesicht & Haut schützen! Zugabe von 2g Chlorkalk(= 1 Prise 35%iger Chlorkalk) auf 1000 Liter Wasser; einige Stunden warten, langsam trinken

10. Entkeimung mit kolloidalem Silber; ½ EL kolloidales Silber in 4 Liter Wasser, schütteln, ca. 6 min warten, schütteln, 6 min warten, dann erst trinken

mögliche Wasserstellen:

Quellen, Bäche, Flüsse, Seen, Tümpel, Regenwasser, Schnee, Eis, Morgentau, bestimmte Kakteenarten, Birken (-Saft) etc. **- immer auf Verkeimung, Vergiftung etc. achten, niemals** leichtsinnig werden !!!

Wegweiser zu Wasser:

üppige Vegetation, saftige Grasbüschel, Vögel, Vogelkot an Felsen, wassersuchende Pflanzen wie Schilf & Sumpfdotterblume, Insektenschwärme, Tierpfade;
bei Tierpfaden sehr vorsichtig sein, da dort auch Raubtiere lauern können !

Wasser-Transport:

Wasser-Tank-Schiffe; Wasser-Tank-Autos; Wasser-Leitungen; Wasser-Kanister; Wasser-Eimer; Wasser-Fässer; Wasser-Krüge; Wasser-Reifen (können gerollt werden); Wasser-Flaschen u.s.w.

© KH Heino Hanisch

Wasserbedarf zur Erzeugung von jeweils 1 kg eines Nahrungsmittels:

1kg Kartoffeln:	500 Liter Wasser
1kg Getreide:	900 Liter Wasser
1kg Mais:	1400 Liter Wasser
1kg Reis:	1900 Liter Wasser
1kg Soja:	2000 Liter Wasser
1kg Huhn:	3500 Liter Wasser
1kg Rindfleisch:	20 000 – 100 000 Liter Wasser

! Achtung !

Achtung : Auch „normales“ Meer-Wasser (Salz-Wasser) kann getrunken werden – nach Alain Bombard („Navy-Survival-Handbuch“) bis zu 800 ml/0,8 Liter in 24h, schluckweise über den ganzen Tag verteilt, evtl. mit Süß-Wasser vermischt. Trinken Sie jedoch zuviel Salz-Wasser oder die ganzen möglichen 800 ml in einem einzigen Schluck, dann können Ihre Nieren blitzschnell versagen und Ihr gesamter Stoffwechsel zusammenbrechen; Folge: Tod durch Organ-Versagen !

Diesen Hinweis auf trinkbares Salz-Wasser bitte sehr kritisch betrachten !

Ich persönlich würde es höchstens im Verhältnis 1:10 (salzig : süß) trinken oder versuchen, es ganz sein zu lassen !

Achtung: Nach Katastrophen aller Art ist das Wasser meist verseucht/vergiftet (ABC-Verseuchung) - Sie müssen versuchen, unter Zuhilfenahme aller vorhandenen Mittel + Möglichkeiten dieses Wasser einigermaßen trinkbar zu machen !

Achtung: Nach Vulkan-Ausbrüchen z.B. verbindet sich das Schwefeldioxid, welches der Vulkan ausstößt, mit dem Wasser in der Atmosphäre zu Schwefelsäure und regnet auf die Erde herab – Wasser und Boden werden sauer (säurehaltig – schweflige Säure) und können inclusive der Pflanzen nur noch eingeschränkt genutzt werden; außerdem können Haut, Augen, Magen-Darm-Kanal und Atem-Organe (Nase, Mund, Lunge) bei Mensch und Tier geschädigt werden.

Achtung: Da destilliertes Wasser frei von Mineralien ist, entzieht es dem Körper viele dieser Mineralien und Ihr Stoffwechsel kann zusammenbrechen, wenn Sie zu viel davon trinken. Aber: Destilliertes Wasser ist in großen Mengen trinkbar, wenn Sie ihm vorher etwas Kochsalz und/oder andere bio-verwertbare Mineralien zugesetzt haben (z.B. **gute** Mineral-Brausetabletten) !

Achtung: Die Nutzung chemischer Mittel zur Wasser-Entkeimung kann u.U. im Magen-Darm-Kanal Reaktionen auslösen (Hinweise auf dem Beipackzettel beachten !), wie z.B. leichte Magen- Darm-Beschwerden oder Durchfall.
Tipp: Nach Einsatz von Chemikalien das Wasser vor dem Trinken noch einmal durchfiltern (Stoff, gepresste Watte, mediz. Kohle/Holzkohle, Löß/Heilerde etc.).

© KH Heino Hanisch

Nahrung

- **Das wichtigste Lebens-Mittel** ist **sauberes Wasser - siehe da !**
- **Faustregel: Der Mensch kann ca. 3 Wochen oder mehr ohne Nahrung auskommen, aber nur ca. 3 Tage ohne Wasser !**
- In der **Natur** finden sich **viele Nahrungsmittel**: angebautes und wildes Obst + Gemüse, Getreide, Kartoffeln, wilde Apfelbäume, Kirschen, Wein, essbare Beeren, Pilze, Gräser, Wurzeln, Nüsse, Innenrinde von Nadelbäumen, Fische, Enten, Gänse, Hasen, Rehwild, Honig etc..
- Wenn Sie eine kleine **Notration** besitzen, dann können Sie diese gleich essen oder etwas strecken und dabei versuchen, sich aus der Umgebung zu ernähren - viele Nahrungsmittel aus der Natur sind nahrhaft und enthalten wertvolle Vitamine, Mineralien und andere Stoffe sowie viel Flüssigkeit (Obst, Gemüse, Beeren, Pilze, Nüsse etc.); schälen Sie die Nahrung oder waschen/kochen/braten Sie sie richtig durch – Parasiten !
- **Essen Sie nichts, wenn Sie kein Trinkwasser haben** – die Nahrung entzieht Ihrem zur Verdauung Körper Wasser und Sie können Magen-Darm-Krämpfe bekommen !
- Wenn Sie sich Nahrung aus der Natur beschaffen, dann sollten Sie nur das nehmen, was Sie wirklich kennen - besser weniger, als sich mit Magen-/Darm-Krämpfen vergiftet am Boden herum zu wälzen !
- Nahrung, welche Tiere zu sich nehmen, ist nur bedingt für den Menschen geeignet, da etliche dieser Pflanzen, Früchte + Pilze nur von Tieren vertragen und verdaut werden kann
- Nehmen Sie nur pflanzliche + tierische Nahrung zu sich, welche äußerlich und innerlich gesund erscheint !
- Wenn Sie Hasen + Kaninchen jagen (und fangen), dann sollte dies nicht Ihre einzige Nahrungsquelle auf Dauer sein - Hasen- + Kaninchen-Fleisch schmeckt zwar gut, benötigt aber zur Verdauung Wasser sowie Vitamine + Mineralien, welche somit dem menschlichen Körper entzogen werden.
- Die Leber von Eisbären, Robben und Haien enthält eine für den normalen Menschen tödliche Dosis an fettlöslichem Vit. A - nicht essen oder nur häppchenweise !
  Nur Innuit/Eskimos vertragen diese Nahrung ohne größere Probleme – Anpassung !
- Sollten Sie ein **Tier erlegt** haben, dann nehmen Sie es an Ort und Stelle (falls es nicht schon zu dunkel ist) aus und nicht an Ihrem Lagerplatz: Raubtiere (Bär, Tiger, Puma, Jaguare, Wölfe, wilde Hunde u.a.) **riechen** das Blut (auch Menschenblut !) **kilometerweit** und werden Sie dann u.U. besuchen kommen; lagern Sie bitte auch keinerlei Lebensmittel (auch keine Konserven + Süßigkeiten) in oder neben Ihrem Zelt – es sei denn, Sie sind sehr gut bewaffnet und immer schnell wach! Ansonsten hängen Sie alle Nahrung mind. hundert Meter weiter an einen Baum oder verteilen Sie sie auf mehrere Bäume ! Beachten Sie die Duftspur, die Sie von der Beute zum Zelt bzw. vom Zelt zum Vorratsbaum und zurück verursachen – rechnen Sie immer mit hungrigen und auch gefährlichen Besuchern, halten Sie immer Ihre Waffen bereit !
- **Jede tierische Nahrung** aus der Natur - egal ob Fisch oder Fleisch, aber auch Pilze und Eier - **muß gut durchgebraten oder gekocht werden**, da man sonst mit dieser Nahrung jede Menge Parasiten wie Würmer, Trichinen bzw. Bakterien, Viren, Pilze etc. in sich aufnehmen

© KH Heino Hanisch

kann, welche dann zu schwersten Gesundheits-Störungen oder sogar zum Tod führen können !

- **Nicht konservierte Nahrung darf nicht aufbewahrt werden** – sie wird schnell schlecht (Bakterien, Viren, Pilze etc.) und somit für den Menschen **tödlich giftig !**
- **Konservierungs-Methoden:** richten sich auch nach den Klima-Zonen; für längerfristige Lagerung (Tage, Wochen, Monate) – trocknen/dörren; räuchern, pökeln, einsalzen, einlegen, einfrieren; für kurzfristige Lagerung (Stunden, u.U. Tage) – kochen, braten, backen; Verwendung von entsprechenden Pflanzen & äth. Ölen zur Konservierung
- **Pemmikan:** Pemmikan ist die modifizierte eiserne Ration der nordamerikanischen Indianer, haltbar & nahrhaft; 1kg mageres Fleisch trocknen, zerfasern/zerreiben, mit 800g ausgelassenem/auf dem Feuer flüssig gemachten Speck/Fett verrühren, ca. 100g Rosinen, 100g Zucker & eine Prise Salz dazugeben, erstarren lassen oder erst in Formen gießen & füllen; nach dem Erstarren/dem Abkühlen in Stücke schneiden, zuerst in Papier (Butterbrotpapier) und erst dann in Folie/Alufolie wickeln.
- **Pemmikan** ist kalt oder erwärmt eßbar; **Achtung:** Pemmikan ist als Nahrung für den Winter gedacht, also wenn es kalt ist; wird Pemmikan zu warm (Sommer), muß man mit der schnellen Verseuchung mit Pilzen, Bakterien, Viren etc. rechnen – **Vergiftungsgefahr !**
- **Sauerteig für Brot: z**ur Herstellung von Roggen-Weizen-Mischteigen wird 1/3 des benötigten Mehls mit lauwarmen Wasser zu einem suppigen Teig gerührt und abgedeckt (Topf mit Deckel, zugebundener Ledersack) für ca. 48h stehen gelassen; Raumtemperatur 25-30°C; beim erstenmal dauert es ca. 48h, bis die Gärung und damit die Lockerung des Teiges einsetzt; beim zweitenmal dauert es ca. 24h, wenn man eine Handvoll Sauerteig übrigläßt (der sogenannte Starterteig) und ihn zum nächsten Teig dazugibt; der übrige Teig wird mit den restlichen 2/3 des Mehls zu einem Brotteig verarbeitet. Der Sauerteig verbessert den Geschmack, gibt dem Roggen mehr Halt, lockert das Brot auf wie Hefe; man kann auch etwas Hefe (wenn vorhanden) zum Sauerteig zugeben.
- Die Waldläufer & Goldsucher, die damals in Nordamerika ihr Glück suchten, trugen immer etwas **Sauerteig als Starterteig** bei sich **am Körper**, damit er nicht zu kalt wurde und „starb“.
- **Bergtouren und andere Extremtouren:** Extrembelastungen verlangen schnell verfügbaren „Brennstoff“ für den Körper; bei Touren z.B. in höhergelegenen Regionen (ab ca. 1500m) nimmt der Sauerstoffgehalt der Luft schnell ab; damit wird auch die Nahrungsaufnahme bzw. die Nahrungs-Verwertung verlangsamt. Am wichtigsten ist hier eine spezielle Nahrungsmischung, nämlich: ca. 70% Kohlenhydrate, ca. 15-18% Fett und 12-15% Eiweiß, dazu Vitamine, Mineralien und viel Wasser. Sie benötigen in den Bergen also eine Nahrungs-Mischung von 7-8g Kohlenhydrate, 1,5g Fett und 1g Eiweiß pro kg Körpergewicht; je niedriger der Fettgehalt und je höher der Kohlenhydratgehalt in der täglichen Kost, desto besser die körperliche & geistige Leistungsfähigkeit; Kohlenhydrate können in Leber & Muskeln gespeichert werden; Getränke: kohlenhydrathaltigen Tee/Fruchtsaftschorle; Mineral-Wasser mit Calcium & Magnesium- Mischung, MIschungs-Verhältnis 2:1

Sollten Sie keine Ahnung von Nahrung aus der Natur haben, dann können Sie das ändern: lesen Sie entsprechende Survival-Literatur oder belegen Sie einen seriösen Survival-Kurs !

Grundregel: Koche es, brate es, backe es, gare es – oder lass es !!!

© KH Heino Hanisch

Braten, Backen, Kochen

Grundregel: Koche es, brate es, backe es, gare es – oder lass es !!!

allgemein: Ist das Wild/der Fisch: eßbar oder giftig ? Mit Parasiten befallen ?
Sieht es/er gut aus ? Riecht es/er gut ? Viele Algen + viel Müll im Wasser ?

Fisch am Spieß: Fisch abspülen, ausnehmen, ausspülen, auf einen Spieß stecken, über kleiner Glut oder ganz kleiner Flamme langsam und gleichmäßig braten, bis Haut + Schuppen braun werden, Haut mit Schuppen abziehen, Fisch salzen, fertig
Fisch auf heißem Stein: Fisch vorbereiten wie oben, dann auf im Feuer erhitzte Stein legen, regelmäßig wenden, bis der Fisch schön durch ist
Fisch-Suppe: Kartoffeln/Gemüse schälen bzw. putzen, in Würfel schneiden, weichkochen, den gesäuberten Fisch dazugeben, je nach Geschmack und Vorhandensein verschiedene Gewürze dazugeben, ebenso Zwiebeln, Speck, Kräuter, Mehlschwitze u.a.m.
Der Fisch muß **immer gut durchgebraten/durchgekocht** sein, damit evtl. vorhandene Parasiten (wie Bandwürmer etc.) abgetötet werden

Wild am Spieß: Fell abziehen, auswaiden/ausnehmen, waschen, innen & außen einfetten, würzen (Salz, Pfeffer, Kräuter), auf einen Spieß stecken und auf kleiner Flamme unter ständiger Fettbeträufelung ganz langsam braten
Achtung: Tot aufgefundenes Wild wird nicht gegessen - Vergiftungs- + Tollwut-Gefahr !

Vögel am Spieß: Enten, Gänse, Hühner etc. wird der Kopf abgetrennnt, dann werden sie gerupft, geköpft, ausgenommen, gewaschen, gewürzt (Salz, Pfeffer, Kräuter), auf einen Spieß gesteckt und unter ständiger Beträufelung mit eigenem Fett ganz langsam gebraten

Schaschlik: Fleisch-Würfel abwechselnd mit Zwiebeln + Speck auf einen Spieß stecken, mit Salz/Pfeffer bestreuen und unter Fettbeträufelung langsam über der Glut oder über ganz kleiner Flamme durchbraten

Pellkartoffeln: grob gereinigte und von den grünen Trieben/Augen befreite Kartoffeln werden in einen Topf mit Wasser gelegt und gekocht, bis sie weich sind (Stichprobe); herausnehmen, abpellen und je nach Geschmack + Möglichkeit mit Salz, Fett, Quark o.a. Essen

Kartoffel-Suppe: Zutaten: Kartoffeln, Knochen oder Fleisch, Speck, Bockwurst, Gemüse, Petersilie, Sellerie, Salz
Das Gemüse putzen, in Würfel schneiden, mit dem Knochen/Fleisch mit reichlich Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen, erst nur wenig Salz dazugeben; nach ca. 20 min Kochzeit die in mittelgroße Würfel geschnittenen Kartoffeln dazugeben und nochmals leicht salzen
Nach ca. 40-50 min sind die Kartoffeln weich, nun wird der Topf vom Feuer genommen; die in Scheiben zerschnittene Bockwurst, der glasig gebratene Speck und die kleingeschnittene Petersilie/ Sellerie werden dazugetan - fertig.

Gemüse-Suppe, Eintopf: Gemüse, Kartoffeln und Fleisch werden zusammen in einem Topf gekocht und je nach Geschmack gewürzt.

© KH Heino Hanisch

260 essbare (Wild-) Pflanzen Mittel-Europas

deutsch – botanisch

Essbar ist alles bekannte Obst + Gemüse (siehe auch: **Obst + Gemüse**...), sowie Samen, Kerne, Nüsse etc. (wie Apfel- & Birnenkerne, Kerne bzw. Mandeln von Pfirsich, Pflaume, Aprikose etc.; Walnüsse, Haselnüsse etc.), die Sproßspitzen/jungen Nadeln von Nadelbäumen, die Rinden-Innenseite (das Kambium) von vielen Bäumen, Gewürz-Pflanzen und vieles andere mehr.

Bei Pflanzen, welche man nicht kennt, sollte man sich vorher kundig machen, welche Teile eßbar bzw. bekömmlich sind.

! Ist man sich nicht sehr sicher, dann kann man ein winziges Stück der Pflanze zu sich nehmen und 1-2 h lang die Reaktion von Körper & Geist beobachten - man kann es aber auch sein lassen und sich nur mit Pflanzen befassen, welche man wirklich kennt !!!

Achtung: Pflanzen, welche auf verunreinigten Böden (Deponie, Dünger, Pestizide etc.) oder in der Nähe von industriellen Anlagen (AKW, Chem. Fabriken, Tier-Mastanlagen etc.) oder an Straßen wachsen, sollten nicht gegessen werden.

Des weiteren ist die immer bestehende Gefahr einer Infektion über Urin & Kot von Tieren (Füchse, Vögel etc.) zu beachten !

Ahorn: Spitz-Ahorn – Acer platanoides: Blätter: März-April; Blüten: April; Früchte: die unreifen zartgrünen Früchte unmittelbar nach der Blütezeit; Kambium: im Frühjahr; Keimlinge: März ; Samen: Juni-September; Stamm: März-April; der Saft

Alant: Echter Alant – Inula helenium: Blüten: zur Blüte; Blätter: April-Juli; Wurzeln: September-Frühjahr

Apfel – Pyrus malus, Malus sylvestris: alle mittel-europ. Prunus-Arten; Blüten: zur Blüte; Blätter: im Frühjahr/ April-Mai (junge Blätter); Früchte: bei Reife

Aprikose – Prunus armeniaca: Blüten: zur Blüte; Früchte: bei Reife

Artischocke, Eßdistel – Cynara scolymus, C. Cardunculus: Blüten-Knospen: kurz vor Erblühen; Blütenblätter: kurz vor & nach nach dem Erblühen; Bütenboden: kurz nach dem Erblühen; Blätter (junge Blätter); Wurzeln (Bitterstoffe)

Aster: Goldaster – Aster linosyrus: Blätter: April-Juni; junge zarte Blätter; Blüten: August-September

Baldrian: Arznei-Baldrian – Valeriana officinalis: Blätter: April-Mai; junge Blätter; Blüten: Mai; Blütenknospen: Mai; Wurzeln: von September an bis in den Winter hinein

Bärenklau: Wiesen-Bärenklau – Heracleum sphondylium: Blätter: April-Mai; Blattstengel: Mai-August; Blütenknospen: Mai-August; Samen: August-Oktober (die unreifen, grünen Samen); Wurzeln: September-März

Bärlauch – Allium ursinum: nicht verwechseln mit Maiglöckchen/Convallaria majalis oder mit der Herbstzeitlosen/Colchicum autumnale – beide giftig !; Blüten: April-Juni; Blütenknospen: April-Juni; Blätter: März-April; Samen: Juni; Zwiebel: von Mai-Februar, nachdem sich die Blätter zersetzt haben

© KH Heino Hanisch

Bärwurz: Gewöhnliche Bärwurz – Meum athamanticum: Blätter: April bis Mai, teilweise bis September; Blüten: April-Mai; Wurzeln: im Herbst & vor der Blüte im Frühjahr

Basilikum – Ocimum basilicum: Kraut: April-Juli

Beifuß: Gewöhnlicher Beifuß – Artemisia vulgaris: Blätter: April-Mai; die älteren Blätter auch über die ganze Vegetationsperiode; Blüten: Juli-Oktober; Triebe: April-Mai

Beinwell: Gewöhnlicher Beinwell, Arznei-Beinwell – Symphytum officinale: Blüten: Mai-Juli; Blätter: April-Juni; Stengel & Triebe: junge, noch elastische Stengel & Triebe; Wurzeln: von September bis April (nicht gefrorener Boden)

Berufkraut: Kanadisches Berufskraut – Conyza canadensis: Blätter: April-Juni, vor der Blüte

Bibernelle: Kleine Bibernelle – Pimpinella saxifraga: Blätter: April-Juni; Blüten: Juni-Oktober; Früchte: August-September; Stengel: April-Juni; Wurzeln: von September an bis ins Frühjahr hinein; von noch nicht blühenden Pflanzen

Birken: Hänge-Birke – Betula pendula: Blätter: April-Mai; Blüten: April-Mai; Kambium: im Frühjahr; Saft: März-April (durch Anbohren von Rinde & Holz)

Birnen – Pyrus communis: Blüten: April-Mai; Früchte: zur Reife (Herbst)

Blasenkirsche: Wilde Blasenkirsche – Physalis alkekengi: Früchte: September-Oktober

Blumenkohl – Brassica oleracea var. botrytis: Schößlinge: März-Mai; Blätter: März-Mai (junge Blätter); gesamt: Juli-September

Bocksbart: Wiesen-Bocksbart – Tragopogon pratensis: Blüten: April-Juni; Blätter: April-Juni; Triebspitzen: April-Juni; Stengel: April-Juni; Wurzeln: April

Bohnen – Phaseolus vulgaris: Früchte: bei Reife (Mai-Oktober); kochen !

Borretsch – Borago officinalis: Blätter: April-August; Blüten: Mai-September

Braunelle: Kleine Braunelle – Prunella vulgaris: Blüten: Mai-September; Blätter: April-Mai; junge Blätter; Triebspitzen: April-Mai

Brennnessel: Große Brennnessel – Urtica dioica: Blätter: das ganze Jahr über (jüngere Blätter); Blütenknospen: Juni (Frühsommer); Samen: Juli-August (grüne Samen), September-Oktober (reife Samen)

Brokkoli – Brassica oleracea var. italica: Blüten, Stiele, junge Blätter: zur Reife (Oktober-Dezember)

Brombeere: Echte Brombeere – Rubus fructicosus: Blätter: April (junge Blattaustriebe), April-September (ausgereifte Blätter); Blüten: Juni-Juli; Früchte: August-September

Brunnenkresse – Nasturtium officinale: Blätter: April-August; Blüten: Mai-September; Blütenknospen: April-August; Samen: von September an; Triebe: April-August

Buchen: Rotbuche – Fagus sylvatica: Blätter: die ganz jungen Blätter; Früchte: September (Bucheckern); Keimlinge: März-April; Kambium: die zarte innere Rinde

Buchweizen: Echter Buchweizen – Fagopyrum esculentum: Samen: August-September

© KH Heino Hanisch

Chicorèe – Cichorium intybus var. foliosum: Sprossen: zur Reifezeit ab ca. 15 cm Länge (viele Bitterstoffe)

Dattel – Phoenix dactylifera: Früchte: zur Reife (ohne Kern)

Distel: Krause Distel – Carduus crispus: Blätter: April-Juni; Blüten-Stengel: April-Juni (die oberen 20cm der Blütenstengel); Samen: September; Triebspitzen: April-Juni; Wurzeln: im Herbst & Winter des ersten Jahres

Dost: Gewöhnlicher Dost – Origanum vulgare: Blätter: April-September; Stengel: Juli-Oktober; Triebe: April-September

Douglasie: Gewöhnliche Douglasie – Pseudotsuga menziesii: Blütenknospen: Mai-Juni; die kleinen männlichen Blütenknospen; Blütenpollen: April-Mai; Kambium: März-April; Triebe: Mai; Zapfen: Mai-Juni

Eberesche, Vogelbeere – Sorbus aucuparia: Blätter: Mai; Blüten: Mai-Juni; Früchte: nach dem ersten Frost; Samen: aus den Früchten

Ehrenpreis: Bachbungen-Ehrenpreis – Veronica beccabunga: Blüten: Mai-August; Blätter: März-Mai; Triebspitzen: März-Mai

Ehrenpreis: Persischer Ehrenpreis – Veronica persica: Blüten: Februar-September; Blätter: März-September

Eibe: Europäische Eibe – Taxus baccuta: Früchte: September; ohne Kerne (giftig)!

Eichen: Stiel-Eiche – Quercus robur: Blätter: März-April; Samen/Eicheln: September

Eisenkraut: Gewöhnliches Eisenkraut – Verbena officinalis: Blätter: April-Juli; Blüten: Juli-September

Elsbeere – Sorbus torminalis: Blätter: April; junge zarte Blätter; Früchte: September-Oktober, nach dem ersten Frost

Engelwurz: Wald-Engelwurz – Angelica sylvestris: Blätter: März-Juni; vor der Blüte; Blüten: Juni-September; Blütenknospen: Juni-September; Samen: August-September; Triebe: März-Juni; vor der Blüte; Wurzeln: von September an bis ins Frühjahr

Erbsen – Pisum sativum: Früchte: zur Reife (August-Oktober); enthülsen!

Erdbeeren – Fragaria vesca: Blätter: März-April; Blüten: April-Mai; Früchte: Juni-Jul

Erdkastanie, Knollenkümmel – Bunium bulbocastanum: Blätter: April-Juni; Früchte: August-September; Wurzeln: im Herbst oder Frühjahr; von noch nicht blühenden Pflanzen

Esche: Gewöhnliche Esche – Fraxinus excelsior: Blätter: Mai-August; Früchte: Juni-Juli; Samen: August; Schösslinge: April

Feige – Ficus caria: Früchte: zur Reife

Feldsalat: Gewöhnlicher Feldsalat, Rapunzel – Valerianelle locusta: Blüten: April-Mai; Blätter: März-April; Samen: Juli-August

Fenchel – Foeniculum vulgare: Blätter: April-Juli; Blüten: Juli-August; Samen: September-Oktober

© KH Heino Hanisch

Ferkelkraut: Gewöhnliches Ferkelkraut – Hypochaeris radicata: Blätter: April-Mai; Blüten: Juni-Oktober; Blütenknospen: Mai; Wurzeln: März-April

Fetthenne: Purpur-Fetthenne – Sedum telephium: Blätter: April-Juni; Triebspitzen: April-Juni; Wurzeln: September-Frühjahr

Fetthenne: Weiße Fetthenne – Sedum album: Triebe: das ganze Jahr über (die nicht blühenden Triebe)

Fichten: Gewöhnliche Fichte – Picea abies: Blütenknospen: April-Mai; Nadeln: Juli-August; Kambium: März-April; Samen: im Herbst; die noch geschlossenen Zapfen; Triebspitzen: April-Mai

Fingerkraut: Gänse-Fingerkraut – Potentilla anserina: Blätter: April-Mai; Blüten: Juni-August; Wurzeln: von September an bis ins Frühjahr hinein

Fingerkraut: Kriechendes Fingerkraut – Potentilla reptans: Blüten: Juni-August; Triebe: April-Juni

Flockenblume: Wiesen-Flockenblume – Centaurea jacea: Blüten: August-September; Blätter & Triebe: Juni-Oktober

Franzosenkraut: Behaartes Franzosenkraut – Galinsoga ciliata: Blätter: Mai-September; Blüten: Mai-September; Blütenknospen: Mai-September; Kraut: Juli-September; Samen: Juli-Oktober; Triebspitzen: Mai-September

Frauenmantel: Gemeiner Frauenmantel – Alchemilla vulgaris: Blätter: April-Juli; Blüten: Mai-Juni

Fuchsschwanz: Zurückgekrümmter Fuchsschwanz – Amaranthus retroflexus: Blätter: März-Juni; Blüten: Juni-August; Samen: September

Gänseblümchen – Bellis perennis: Blüten: Frühjahr; Blätter: Frühjahr; Knospen: Frühjahr; Blütenknospen: März-Juni; Samen: August-September

Gänsedistel: Rauhe Gänsedistel – Sonchus asper: Blätter: April-Dezember; Blüten: Juni-Oktober; Stengel: April bis zum ersten Frost; Wurzeln: weiche Wurzel-Abschnitte in der gesamten Vegetations-Periode

Gänsefuß: Weißer Gänsefuß – Chenopodium album: Blätter: April-Juni; Blüten: Juli-Oktober; Blütenknospen: Juli-Oktober; Triebe: April-Juni

Giersch: Gewöhnlicher Giersch, Geißfuß – Aegopodium podagraria: Blätter: Blattschößlinge März-April; zarte Blätter fast das ganze Jahr über; Blüten: Juni-August; Früchte: Juli-September

Gilbweiderich: Gewöhnlicher Gilbweiderich – Lysimachia vulgaris: Blüten: Juni-August; Blätter: April; junge Blätter

Glockenblume: Wiesen-Glockenblume – Campanula patula: Blüten: Mai-Juli; Blätter: April-Mai; Sprossen: April-Mai; Wurzeln: August bis in den Herbst

Goldnessel – Lamium galeobdolon: Blätter: Februar-April; Blüten: April-Oktober; Samen: Mai-September; Triebspitzen: Februar-April; Wurzeln: im Herbst

© KH Heino Hanisch

Goldrute: Kanadische Goldrute – Solidago canadensis: Blüten: Juli-Oktober; Blätter: April-Juli; Stengel: April-Juli; Triebspitzen: April-Juli

Grünkohl – Brassica oleracea convar. acephala var. sabellica: Sprossen, Blätter, obere Stiele: zur Erntezeit im Winter (Dezember-April)

Gundermann: Gewöhnlicher Gundermann – Glechoma hederaceae: Blätter: März-Juni; Blüten: April-Juni; Triebspitzen: März-Mai

Günsel: Kriechender Günsel – Ajuga reptans: Blüten: März-Juli; Blätter: März-Juli

Gurke – Cucumis sativus: Früchte: bei Reife (je nach Art: März-Dezember)

Guter Heinrich – Chenopodium bonus-heuricus: Blätter: April-Juni; Blüten: April-Oktober; Samen: September-Oktober; Stengel: bis in die Blütezeit hinein; die zarten Stengel; Triebe: April-Juni

Habichtskraut: Kleines Habichtskraut – Hieracium pilosella: Blätter: April-Mai; in Streifen geschnittenen roh als Salatbeigabe/in Kräterquark; entsaften oder in;Wasser dünsten und durch ein Sieb passieren; diesen Saft als Beigabe zu Suppen, Fonds, Gemüsesäften; Blüten: April-Mai; roh oder gekocht

Hagebutte, Hunds-Rose – Rosa canina: alle mittel-europ. Hagebutten-Arten; Blüten: zur Blütezeit (Juni); Früchte: zur Reife (mit & ohne Kerne) von September bis in den Winter

Hainbuche: Gewöhnliche Hainbuche – Carpinus betulus: Blätter: April; Früchte: Juli-September; Samen: Mai, kurz nach der Blüte

Hainsalat – Aposeris foetida: Blätter: April-Juni; Wurzeln: September bis in das Frühjahr hinein

Hartriegel: Blutroter Hartriegel – Cornus sanguinea: Früchte: Juli-Oktober

Hasel: Gewöhnliche Hasel, Haselnuss – Corylus avellana: Blütenkätzchen: Februar-April; Blätter: März-April; Nüsse: September

Hauhechel: Dornige Hauhechel – Ononis spinosa: Blüten: Juni-August; Triebe: April; ohne Dornen; Wurzeln: ab September (im Herbst)

Hederich: Acker-Hederich – Raphanus raphanistrum: Blätter: April-Juni; Blüten: Juni; Fruchtschoten: Juni-Juli; Samen: September-Oktober; Triebspitzen: April-Juni

Heidelbeere, Blaubeere – Vaccinium myrtyllus: Blüten: Mai; Blätter: die kleinen Blätter; Früchte: Juli-August

Hellerkraut: Acker-Hellerkraut – Thlaspi arvense: Blüten: Mai-Juni; Blätter: April-Juni; Wurzel: April-Mai; von noch nicht blühenden Pflanzen; Samen: August-Dezember; das aus den Samen gepresste/gekochte Öl

Himbeere – Rubus idaeus: Blätter: April-ca. Juni/Juli; Blüten: Mai-Juni; Bodentriebe: März-April; Früchte: August-September

Hirtentäschel: Gewöhnliches Hirtentäschel - Capsella bursa-pastoris: Blätter: März-Juni; Blüten: März-Juni; Samen: Juni-September; Samentaschen: März-Juni; Triebe: März-Juni; Wurzeln: zarte Wurzeln von noch nicht blühenden Pflanzen

© KH Heino Hanisch

Hohlzahn: Gewöhnlicher Hohlzahn – Galeopsis tetrahit : Blätter: Mai-Oktober; Blüten: Juni-Oktober; Samen: Oktober

Holunder: Schwarzer Holunder – Sambucus nigra: Blätter: April; Blüten: Mai-Juni; Blütenknospen: April-Mai; Beeren: grüne Beeren im Juli, reife Beeren August-September

Hopfen: Gewöhnlicher Hopfen – Humulus lupulus: Blätter: April-Juli; die reifen Blätter für Tabak, die zarten Blätter für Salat; Blüten: Juli-August; die großen weiblichen Blütenzapfen: Juli-August; Pflanzenstengel: April-Juli; Triebe: April-Juli (die weichen Triebe); Wurzeln: ab September

Hopfenklee – Medicago lupulina: Blüten: Mai-September; Samen: September-Oktober; Triebe: April-Mai

Hornklee: Gewöhnlicher Hornklee – Lotus corniculatus: Blüten: Mai-August; Blätter: März-April; Samenschoten: ab Juli; Triebe: März-April

Huflattich – Tussilago farfara: Blätter: Mai-Juli (die jungen Blätter); Blüten: März-April; Blütenknospen: März-Juni;Wurzeln: September bis in den Winter

Igelkolben: Astiger Igelkolben – Sparganium erectum: Stengel-Basis: März-April; Wurzeln: vom Herbst bis in den Winter

Johannisbeeren: alle mittel-europ. Johannisbeer-Arten; Blätter: März-Mai; Blüten: März-April; Blütenknospen: März-April; Früchte: Spätsommer (Juli)

Johanniskraut: Tüpfel-Johanniskraut – Hypericum perforatum: Blüten: April-Juni; zarte Blätter: März-Mai; Blätter: April-Juli; Triebspitzen: März-Mai

Kamille: Echte Kamille – Matricaria recutita: Blätter: April-Mai; Blüten: Mai-Juli; Blütenknospen: April-Mai

Kamille: Strahlenlose Kamille – Matricaria discoida: Blätter: April-Mai; Blüten: Juni-August

Kartoffel – Solanum tuberosum: Früchte/Kartoffeln/Knollen: Juni-November

Kastanien: Edelkastanie – Castanea sativa: Früchte: August-September

Kerbel: Wiesen-Kerbel – Anthriscus sylvestris: Blätter: April-Mai; Blüten: Mai; Kraut: April-August; Samen: Juli-August; Wurzeln: September bis in den Winter

Kiefern: Schwarz-Kiefer – Pinus nigra; Wald-Kiefer, Föhre – Pinus sylvestris: Blütenknospen: Mai (die jungen männlichen Blütenknospen); Kambium: die zarte innere Rinde; März – April; Nadeln: Mai-Juli; Samen: August-September; sind in den Zapfen enthalten (trocknen, ausklopfen); Triebspitzen: März-April; Zapfen: Juni-Juli; zur Aromatisierung von Spirituosen

Kirsche: Sauerkirsche, Weichselkirsche – Prunus cerasus: Blüten: zur Blüte (April-Mai); Blätter: April-Mai (junge Blätter); Früchte: bei Reife (Juli)

Kirsche: Felsen-Kirsche, Stein-Weichsel – Prunus mahaleb: Blüten: Mai (zur Blüte); Blätter: April-Mai; Früchte: Juli-August; Kerne: Juli-August; getrocknet, geschrotet und dem Brotteig zugesetzt

© KH Heino Hanisch

Kirsche: Trauben-Kirsche – Prunus padus: Blüten: April-Mai (zur Blüte); Blätter: April-Mai; Früchte: Juni-September; Samen: die inneren Samen (pürieren, zu Mandel-Mus, Mandel-Milch; nur in geringen Mengen verwenden !)

Kirsche: Vogel-Kirsche, Süßkirsche – Prunus avium: Blüten: April-Mai; Blätter: April-Juni; Früchte: Juni-Juli

Klee: Roter Wiesen-Klee – Trifolium pratense: Blüten: Juni-September; Blätter: April-Juni; Samen: August-September; Triebe: April-Juni

Klette: Große Klette – Arctium lappa: Blätter: junge Blätter; Blattstengel: April-August; Blütenstengel: junge Blütenstengel; Samen: August-September; Triebe: junge Triebspitzen; Wurzeln: im Herbst & Winter

Knoblauch – Allium sativum: Knoblauch-Zwiebel: zur Reife, wenn die Blütenstengel trocken sind

Knoblauchsrauke, Lauchhederich – Alliaria petiolata: Blätter: April-Juni; Blüten: Mai-Juni; Samen: Mai-Juni; Triebe: April-Juni; Wurzeln: im Herbst und im Frühjahr (vor dem Wachstum)

Knöterich: Japanischer Flügelknöterich – Fallopia japonica: Sprossen: März-April; Wurzeln: August-September

Knöterich: Schlangen-Knöterich – Bistorta officinalis: Blätter: April-August; Samen: ab August; Wurzel: September bis in den Winter

Kohl: Rüben-Kohl – Brassica rapa: versch. Sorten; Blätter: April-Mai; Blüten: April-September; Triebe: April-Mai; Samen: August-September; Wurzel: vor der Blühzeit

Kohlrabi – Brassica oleracea var. gongylodes: die Knollen: 2-3 Monate nach der Auspflanzung

Kohldistel – Cirsium oleraceum: Blätter: April-Juni; Blüten: Juni-September: der Blüten-Boden; Stengel: April-Juni; Triebe: April-Juni; Wurzeln: Septmebre bis in den Winter; von erstjährigen Pflanzen

Königskerze: Großblütige Königskerze – Verbascum densiflorum: Blüten: Juni-August; Blätter: April-Juni

Kopfsalat – Lactua sativa var. capitata: Salat-Kopf: 8-10 Wochen nach der Aussaat

Kornblume – Centaurea cyanus: Blüten: Juni-Oktober

Kornelkirsche – Cornus mas: Blätter: März-April; Blüten: Februar-März; Früchte: Juli-Oktober; Samen: Juli-Oktober; aus den gerösteten Samen der Früchte

Kratzdiestel: Gewöhnliche Kratzdiestel – Cirsium vulgare: Blätter: April-Juni, vor der Blüte (die jungen/zarten/kaum gestachelten Blätter); Blüten: Juni-September; Blütenknospen: Mai; Stengel: April-Juni, vor der Blüte; Wurzeln: vom ersten Herbst bis zum Frühjahr

Kresse: Feld-Kresse - Lepidium campestre: Blätter: März-Mai; Blüten: April-Mai; Samen: Ende Juni-Anfang August; die jungen/grünen/zarten Samen

Kresse: Gemeine Winterkresse, Barbarakraut – Barbarea vulgaris: Blätter: April-Mai; Blüten: April-Juni; kurz vor der Blütezeit & unmittelbar nach dem Erblühen; Blütenknospen: April-

© KH Heino Hanisch

Juni; kurz vor der Blütezeit & unmittelbar nach dem Erblühen; Samen: von Juli an bis in den Herbst

Kümmel: Wiesen-Kümmel – Carum carvi: Blätter: April-Mai, aber auch später noch; Blüten: Juni-Juli; Blütenknospen: Jumi-Juli; Samen: August-September; Wurzeln: von noch nicht blühenden Pflanzen

Kürbis, Garten-Kürbis – Curcubita pepo: Fruchtkörper: August-September

Labkraut: Kletten-Labkraut – Galium aparine: Blätter & Triebe: Mai-August; Samen: September-Oktober

Labkraut: Wiesen-Labkraut – Galium mollugo: Blüten: Mai-September; Blätter & Stengel: fast das ganze Jahr über (auch im Winter)

Laichkraut: Krauses Laichkraut – Potamogeton crispus: Blätter: April-Juni; Wurzeln: Herbst & Frühjahr

Lärchen: Europäische Lärche – Larix decidua: Blütenknospen: März-April; Kambium: März-April; Triebe: März-April; Zapfen: Juni; zur Aromatisierung von Spirituosen

Lattich: Kompass-Lattich - Lactuca serriola: Blätter: April-Juli; Stengel: April-Juli; vor der Blüte; Wurzeln: September bis zum Frühjahr; auspressen

Lauch: Kohl-Lauch – Allium oleraceum: Blüten: Juni-August; Blätter: April-Juni; Brutzwiebeln: Juli-August; Zwiebeln: Herbst oder Frühjahr (von noch nicht blühenden Pflanzen)

Leimkraut: Taubenkropf-Leimkraut – Silene vulgaris: Triebspitzen & Blätter: April-Mai

Lichtnelke: Kuckucks-Lichtnelke – Silene flos-cuculi: Blüten: Mai-Juli; Blätter: April-Juni

Linden: Sommer-Linde – Tilia platyphyllos: Blätter: April-Mai; junge zarte Blätter; Blüten: Juni; Blütenknospen: Mai; Samen: Ende Juni (junge Samen); August-September (reife Samen)

Linden: Winter-Linde – Tilia cordata: Blätter: April-Juni; Blüten: Juli; Blütenknospen: April-Mai; Samen: August-September

Linsen – Lens culinaris, Lens exculenta: die Früchte (Linsen): bei Reife

Löwenzahn – Taraxacum officinale: Blätter: März-Juni; Blüten: März-September; Blütenknospen: März; Blütenstengel: April-September; Wurzeln: September-März

Löwenzahn: Herbst-Löwenzahn – Leontodon autumnalis: Blätter: April-Juni; Blüten: Juli-September; Blütenknospen: Juni-Juli; Wurzeln: September bis in den Winter hinein

Lungenkraut: Geflecktes Lungenkraut – Pulmonaria officinalis: Blüten: März-Juni; Blätter: März-April

Luzerne: Saat-Luzerne – Medicago sativa: Blüten: Juni-September; Samen: September; Triebe: April-Juni

Mädesüß: Echtes Mädesüß – Filipendula ulmaria: Blätter: April; Blüten: Juni-August; Blütenknospen: Juni-August; Früchte: August; Wurzeln: Ende März-April

Mais – Zea mays: Körner: bei Reife (goldgelbe Körner, braune Haarbüschel)

Malve: Wilde Malve – Malva sylvestris: Blätter: April-Juli; Blüten: Juni-November; Blütenknospen: Mai-August; Früchte: Augsut-September; die weichen grünen Früchte; Wurzeln:

 © KH Heino Hanisch

September bis in das Frühjahr

Mangold – Beta vulgaris: die Blätter: den ganzen Sommer über; ab einer Höhe von ca. 10-15cm; immer die äußeren Blätter zuerst ernten

Margerite: Wiesen-Margerite – Leucanthemum vulgare: Blattrosesette: im Frühjahr; Blüten: Mai-Juni; Blütenknospen: Mai-Juni; Blütentriebe: Mai-Juni; Wurzeln: September-März

Mauerlattich – Mycelis muralis: Blätter: April-Juli; Blüten: Juli-August; Blütenknospen: Juni

Meerrettich: Gewöhnlicher Meerrettich – Armoracia rusticana: Blüten: Mai-Juli; Blätter: März-Mai; Wurzeln: September bis in den Winter

Mehlbeere: Gewöhnliche Mehlbeere – Sorbus aria : Früchte: August-November

Melde: Spreizende Melde – Atriplex patula: Blätter: April-Juni; Blüten: Juli-August; Blütenknospen: Juli-August; Samen: September-Oktober; Triebe: April-Juni

Melone: Zuckermelone – Cucumis melo: der Fruchtkörper: bei Reife

Melone: Wassermelone – Citrullus lanatus var. vulgaris: der Fruchtkörper: bei Reife

Minze: Grüne Minze – Mentha spicata: Blüten: August-September; Blätter: April-August; Triebe: April-August

Minze: Echte Bergminze – Calamintha nepeta: Blätter: April-August; Blüten: Juni-September; Blütenköpfe: Juni-September; Triebspitzen: Juni-September

Mispel: Echte Mispel – Mespilus germanica: Früchte: nach dem ersten Frost

Mohn: Klatsch-Mohn – Papaver rhoeas: Blätter: April-Mai (Frühjahr); Blüten: Mai-August; Samen: August

Mohrrübe, Karotte – Daucus carota: Blätter: April-Juni; Blüten: Juni-September; Samen: September-Oktober; Wurzeln: von September des ersten Jahres an bis zum Frühling des zweiten Jahres

Nachtkerze: Gemeine Nachtkerze – Oenothera biennis: Blüten: Juni-September; Blütenknospen: Juni-September; Blütenstengel: April-Juni; Blätter: April-Juni; Früchte: August-September; Samen: ab September; Wurzeln: wenn noch keine Blütentriebe vorhanden sind

Natternkopf: Gewöhnlicher Natternkopf – Echium vulgare: Blüten: Juni-September; Blätter: März-Juni

Nelken: Bartnelke – Dianthus barbatus: Blüten: Juni-September

Nelkenwurz: Echte Nelkenwurz – Geum urbanum: Blätter: März-April; Blüten: Mai-Juni; Blütenknospen: Mai-Juni; Wurzeln: von September bis in den Winter

Olive – Olea europaea: die Früchte: bei Reife; manche Oliven sind sehr bitter und müssen erst durch eine sogen. „Entbitterung“ genießbar gemacht werden

Orange – Citrus aurantium und andere**:** die Früchte: bei Reife (ca. 5-6 Monate nach der Blüte)

Pappeln: Zitter-Pappel, Espe – Populus tremula: Blütenknospen: März-April; Blätter: April-Mai; Kambium: März-April

© KH Heino Hanisch

Paprika – Capsicum annuum: die Früchte/Schoten: bei Reife

Pastinake – Pastinaca sativa : Blätter: April-Juli; Blüten: Juli-August; Blütenknospen: Juli-August; Samen: August-September; Stiele: April-Juli; Triebspitzen: April-Juli; Wurzeln: vom September des zweiten Jahres bis ins Frühjahr hinein; am besten nach dem ersten Frost

Pfennigkraut – Lysimachia nummulara: Blätter: das ganze Jahr über, bis zum ersten Frost ; Blüten: Mai-Juli

Pflaumen – Prunus domestica: die Früchte: bei Reife

Pfirsiche – Prunus persica: die Früchte: bei Reife

Platterbse: Wiesen-Platterbse – Lathyrus pratensis: Blätter: März-April; Samen: Juli-August; Triebspitzen: März-April

Porree – Allium porrum: Blätter, weiche Triebe, Zwiebeln: Sommer-Porree: Juli-August; Herbst-Porree: September-Dezember; Winterporree: Dezember-Mai

Portulak: Europäischer Portulak – Portulaca oleracea: Blüten: Mai-Juni; Blätter: April-Mai; Samen: August-Oktober ; Triebe: April-Mai

Preiselbeere, Kronsbeere – Vaccinium vitis-idaea: Blätter: April-Mai; Früchte: Juli-September

Quecke: Kriech-Quecke – Elymus repens: Samen & Blätter: ab Ende Juli; Wurzeln: September bis in den Winter

Radieschen – Raphanus sativus: die Früchte: ca. 4-8 Wochen nach Aussaat; die Blätter: als Suppen-Einlage (junge Blätter)

Rainkohl: Gewöhnlicher Rainkohl – Lapsana communis: Blätter: April-Juni; Blüten: Juni-August; Triebe: April-Mai

Raps – Brassica napus: Samen: Mai-September; Wurzel: während der gesamten Vegetations-Periode

Rauke: Weg-Rauke – Sisymbrium officinale: Blätter: April-Juni; feine Blätter & junge Erdtriebe; Samen: September-Oktober; Triebe: April-Juni; junge Erdtriebe

Rettich, Garten-Rettich – Raphanus sativus: die Wurzel: während der ganzen Reifezeit

Rhabarber, Garten-Rhabarber – Rheum palmatum, Rh. officinale: die dicken Blattstiele bis Ende Juni/Anfang Juli

Robinien: Schein-Akazie, Gewöhnliche Schein-Akazie – Robinia pseudoacacia: Blätter: April-Juni; Blüten: Juni; Blütenknospen: Mai; Samen: ab August; Samenschoten: ab Anfang Juli

Rohrkolben: Bleitblättriger Rohrkolben – Typha latifolia: Blüten: Juni-August (die weiblichen Blüten-Teile); Triebe: April-Juni; Wurzeln: im März & im Herbst

Rosenkohl – Brassica oleracea var. gemnifera: Rosen-Köpfchen: Herbst-Winter (Oktober-März)

Rote Rübe, Rote Bete – Beta vulgaris ssp. gemnifera: Blätter: April-Juni; Wurzeln: September-November

© KH Heino Hanisch

Rotkohl – Brassica oleracea var. capitata f. rubra: Kohlkopf: Juni-September

Rübe: Weiße Rübe – Brassica rapa: Blätter: April-Mai; Samen: September-Oktober; Schößlinge: April-Mai; Wurzel: von September an bis in den Winter

Salbei: Klebriger Salbei – Salvia glutinosa: Blüten: Juni-September; Kraut: April-Juni

Salbei: Wiesen-Salbei – Salvia pratensis: Blätter: April-Juni; zarte Blätter: April-Mai; Blüten: Juni-Juli; Stengel: April-Juni; Triebspitzen: April-Mai

Sanddorn – Hippophae rhamnoides: Früchte: September-Oktober

Sauerampfer: Berg-Sauerampfer – Rumex arifolius: Blätter: April-Juni; Früchte: August-Oktober; Triebspitzen: April-Juli

Sauerampfer: Großer Sauerampfer – Rumex acetosa : Blätter: März-Oktober; Blütenknospen: April-Mai; Samen: August-Oktober; Triebspitzen: April-Mai; Wurzeln: September

Sauerdorn, Gewöhnliche Berberitze – Berberis vulgaris: Blätter: April-Mai; Früchte: August-September

Sauerklee: Wald-Sauerklee – Oxalis acetosella: Blüten: April-Mai; Blätter: März-April bzw. über die ganze Vegetations-Periode ; Früchte: Mai; Stiele: März-April; Wurzeln: März-April

Schachtelhalm: Acker-Schachtelhalm – Equisetum arvense: nicht verwechseln mit dem giftigen Sumpf-Schachtelhalm/Equisetum palustre ! Blätter: März-April; Stengel: März-April; Wurzelknollen: von September bis in den Winter

Schafgarbe: Wiesen-Schafgarbe – Achillea millefolium: Blätter: März-April (die zarten frischen Grundblätter); März-September (die weichen Blätter unterhalb des Blütenstandes); Blüten: Juni-Oktober; Blütenknospen: Mai-Juni

Scharbockskraut: Gewöhnliches Scharbockskraut – Ranunculus ficaria: Blätter: März-April; Blütenknospen: April; Wurzeln: Mai-Juni

Schaumkraut: Behaartes Schaumkraut – Cardamine hirsuta: Blätter: März-Mai; Blüten: März-Mai; Blütenknospen: März-Mai; Samen: Mai-Juli; Wurzeln: März-Mai

Schaumkraut: Wiesen-Schaumkraut – Cardamine pratensis: Blätter: April-Mai (für Tabakbeimischungen bis August); Blüten: April-Juni; Blütenknospen: April-Juni; Blütenstengel: April-Juni; Samen: August-September

Schilf: Gewöhnliches Schilf – Phragmites australis: Samen: September-Oktober; Triebe: April; Wurzeln: im Herbst

Schlehe – Prunus spinosa: Blüten: April-Mai; Blätter: Mai (zarte Blätter; ansonsten das ganze Jahr über); Früchte: September-Dezember, vor dem ersten Frost

Sellerie – Apium graveolens: Knollen-Sellerie, Stangen-Sellerie, Schnitt-Sellerie; Knollen (Oktober), Stangen (August), Blätter (laufende Ernte während des Wachstums)

Senf: Acker-Senf – Sinapis arvensis: Blätter: April-Juni; Blüten: April-Mai; Samen: Juni-August; noch junge grüne Samen; Stengel: April-Juni; Triebe: April-Juni

Soja – Glyxine max; Dolichos soya; Phaseolus max: die Samen: ca. 3 Wochen nach der Aussaat

© KH Heino Hanisch

Spargel: Gemüse-Spargel – Asparagus officinalis: Samen: August; Triebe: die Spargel-Stangen von April-Mai

Spinat – Asparagus officinalis: Blätter: fast das ganze Jahr über

Springkraut: Indisches Springkraut – Impatiens glandulifera: Blüten: Juli-Oktober; Blätter: April-Juli; Samen: September-Oktober

Springkraut: Großes Springkraut – Impatiens noli-tangere: Blüten: Juli-Oktober; Blätter: April-Juli; Samen: September-Oktober

Stachelbeere – Ribes uva-crispa: Blätter: April (ganz feine, junge Blätter); Früchte: August

Steinklee: Gewöhnlicher Steinklee – Melilotus officinalis: Blüten: Mai-September; Blätter: April (vor der Blüte); Kraut: Mai-September (Kraut mit Blüten); Samen: August-September; Wurzeln: September-April

Stiefmütterchen: Wildes Stiefmütterchen – Viola tricolor: Blüten: April-September; Blätter: April-August; Triebe: März-Juni; die Blatttriebe; Wurzeln: frostfreie Periode

Storchenschnabel: Wiesen-Storchenschnabel – Geranium pratense: Blätter nicht verwechseln mit Gelben Eisenhut/Aconitum lycotonum – giftig ! Blätter: April-Juli; Blüten: Juni-August; Samen: Augsut-September

Sumpfkresse: Gewöhnliche Sumpf-Kresse – Rorippa palustris: Blätter: April-Juni; Blütenknospen: Mai;; Blütenstengel: Mai; Früchte: Juli-August; Samen: August-September

Süßdolde – Myrrhis odorata: Blätter: April-September; Blüten: Mai-Juni; Samen: Juli-August; Wurzeln: von September an bis ins nächste Frühjahr

Süßholz – Glycyrrhiza glabra: Wurzeln: von September bis in den Winter; ca. 4 Jahre alte Wurzeln

Taubnessel: Gefleckte Taubnessel – Lamium maculatum: Blätter: Februar-April; Blüten: April-Oktober; Samen: Mai-September; Triebspitzen: Februar-April; Wurzeln: im Herbst

Taubnessel: Weiße Taubnessel – Lamium album: Blätter: Februar-April; Blüten: April-Oktober; Samen: Mai-September ; Triebspitzen: Februar-April; Wurzeln: im Herbst

Teichsimse: Gewöhnliche Teichsimse – Schoenoplectus lacustris: Samen: August; Wurzeln: von September bis in den Winter

Tellerkraut: Gewöhnliches Tellerkraut – Claytonia perfoliata: Blätter: April-Mai (kurz vor der Blüte); Blüten: April-Juli; Stengel: April-Mai; kurz vor der Blüte; Wurzeln: das ganze Jahr über

Teufelskralle: Ährige Teufelskralle – Phyteuma spiacatum: Blätter: April-Mai; Blüten: April-Mai; Wurzeln: September bis in den Frühsommer hinein

Thymian: Arznei-Thymian, Feld-Thymian – Thymus pulegioides: Blüten: Juni-August; Blätter: Juni-September; Triebspitzen mit Stengeln: März-Mai

Tomate – Lycopersicon esculentum var. esculentum: die Frucht: August-Oktober

© KH Heino Hanisch

Topinambur, Erdbirne – Helianthus tuberosus: Blüten: August-Oktober; Knollen: ab Mitte Oktober bis in den Winter (wenn die oberen Trieb abgestorben sind)

Ulme: Berg-Ulme, Weißrüster – Ulmus glabra: Blätter: März-April; Früchte: April-Mai; Kambium: März-April

Veilchen, Wohlriechendes März-Veilchen – Viola odorata: Blätter: März-August; Blüten: März-April; Triebe: März-April; Wurzeln: September-März

Vergissmeinnicht: Acker-Vergissmeinnicht – Myosotis arvensis: Blüten: April-Oktober

Vogelknöterich: Acker-Vogelknöterich – Polygonum aviculare: Blätter: Mai-Juni; Samen: August-Oktober

Vogelmiere – Stellaria media: die ganzen Pflanzen: März-Oktober

Vogel-Wicke – Vicia craca: Blätter: April-Juni; Blüten: Juni-Juli; Samen: ab September; Samenschoten: Juli-August; Triebe: April-Juni

Wacholder: Heide-Wacholder – Juniperus communis: Beeren: August; die Beeren nur in geringen Mengen als Gewürz konsumieren; Blätter: März-Juni; Triebspitzen: März-April; Kambium: die zarte innere Rinde von März-April

Waldmeister – Galium odoratum: Blüten: Mai-Juni; Blätter: April-Juni

Walnuss: Echte Walnuss – Juglans regia: Blätter: April-August; Stamm: April (der Stamm-Saft); Samen: die grüne weichen Nüsse Juni-Juli; die gereiften Nüsse September

Wasserdarm – Stellaria aquatica: Blätter: April-Juni; Blüten: April-Juni; Blütenknospen: April-Juni; Samen: April-Juni; Triebspitzen: April-Juni

Wasserlinse: Kleine Wasserlinse – Lemna minor: die ganze Pflanze: das ganze frostfreie Jahr über, am besten jedoch vom Frühjahr bis in den Sommer

Wasserpeffer – Persicaria hydropiper: Blüten: September; Blätter: März-Juni; Samen: September; Triebe: Juli-September, mit Blütenknospen & Blüten

Wau: Gelber Wau – Reseda lutea: Blätter: April-Juni; Blüten: Mai-Juni; Triebe: April-Juni

Wegerich: Breit-Wegerich – Plantago major: Blätter: April-Mai; Blütenknospen: Mai-Juni; Samen: August-Oktober

Wegerich: Spitz-Wegerich – Plantago lanceolata: Blüten: Mai-Juli; Blätter: April-Juni; Samen: August-Oktober; Wurzeln: Oktober-April

Wegwarte: Gewöhnliche Wegwarte – Cichorium intybus: Blätter: April-Juli; Blüten: Juli-September; Stengel: April-Juli;n Wurzeln: September bis ins Frühjahr

Weide: Silber-Weide – Salix alba: Blätter: April; Kambium: März-April

Weidenröschen: Schmalblättriges Weidenröschen – Epilobium angustifolium: Blüten: Juni-August; Blütenknospen: Juni-August; Blätter: April-Juni; Stengel: junge, elastische Stengel; Wurzeln: April (Frühjahr)

Weiderich: Blut-Weiderich – Lythrum salicaria: Blätter: April-Mai(junge Blätter); Blüten: Juni-September; Stengel: Mai; Triebe: April-Mai

© KH Heino Hanisch

Wein: Wilder Fünfblättriger Wein – Parthenocissus inserta: Blätter: April-Juli; Früchte: September-Oktober; in kleinen Mengen genießen; Triebspitzen: April-Juli

Wein: Weinrebe – Vitis vinifera: Blätter: April-Juni; Blüten: Juni-Juli; Früchte/Trauben: September

Weißdorn: Eingriffeliger Weißdorn – Crataegus monogyna : Blätter: April (ganz junge ausschießende Blätter); Blüten: Mai-Juni; Blütenknospen: April; Früchte: August-September; Samen (aus den Beeren): August-September/Oktober

Weißkohl – Brassica oleracea var. capitata f. alba: Kohlkopf: Juni-November

Wermut – Artemisia absinthium: Blätter: April-August

Wiesenknopf: Großer Wiesenknopf – Sanguisorba officinalis: Blätter: April-September; Blütenstände: April-Juni; Triebspitzen: April-Juni; Wurzeln: im Herbst/Winter/Frühjahr des ersten Pflanzen-Jahres

Wiesenknopf: Kleiner Wiesenknopf – Sanguisorba minor: Blätter: April-August; Blüten: April-August; Triebspitzen: April-Juni

Wiesensilge – Silaum silaus: Triebe: April-Mai; Blüten: April-August

Wirsingkohl – Brassica oleracea var. sabauda: Kohlkopf: ab 3 Monate nach dem Auspflanzen

Witwenblume: Wiesen-Witwenblume – Knautia arvensis: Blätter: April-Juli (vor der Blüte); Blüten: Juli-August

Ziest: Heil-Ziest – Betonica officinalis: Blätter: April-Juli; Blüten: Juni-August; Blütenknospen: Juni; Triebe: April-Juli

Ziest: Sumpf-Ziest – Stachys palustris: Blätter: April-Juni; Samen: September-Oktober; Stengel: April-Juni, vor der Blüte; Stengelspitzen mit zarten Blättern & jungen Trieben; Wurzeln: September bis in den Winter

Ziest: Wald-Ziest – Stachys sylvatica: Blätter: April-Juni; Stengelbasis: April; Wurzeln: September bis in das Frühjahr

Zitrone – Citrus limon: die Früchte/Zitronen: ganzjährige Ernte möglich

Zucchini – Cucurbita pepo var. giromontiina: die Früchte: 6-8 Wochen nach der Aussaat bis zum ersten Frost

Zwiebel – Allium cepa: Triebe, Blätter: bis zur Erntezeit; Frucht/Zwiebelknolle: September-November (wenn die Triebe/Blätter verwelken)

© KH Heino Hanisch

Jahres-Sammelkalender

von **260 essbaren (**Wild-) **Pflanzen Mitteleuropas** (deutsch-botanisch)

Achtung: Pflanzen, welche auf verunreinigten Böden (Deponie, Dünger, Pestizide etc.) oder in der Nähe von industriellen Anlagen (AKW, Chem. Fabriken, Mastanlagen etc.) oder an Straßen wachsen, sollten nicht gegessen werden **!**

Januar

Blätter/Triebe/Stengel:
Blüten/Blüten-Knospen:
Samen/Früchte:

Wurzeln/unterirdische Triebe/Zwiebeln: Acker-Schachtelhalm/Equisetum arvense; Echter Alant/ Inula helenium; Arznei-Baldrian/Valeriana officinalis; Wiesen-Bärenklau/Heracleum sphondylium; Bärlauch/Allium ursinum; Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Krause Distel/Carduus crispus; Wald-Engelwurz/Angelica sylvestris;Purpur-Fetthenne/Sedum telephium; Gänse-Fingerkraut/Potentilla anserina; Hainsalat/Aposeris foetida; Gewöhnlicher Hopfen/Humulus lupulus; Huflattich/Tussilago farfara; Astiger Igelkolben/Sparganium erectum; Wiesen-Kerbel/Anthriscus sylvestris; Große Klette/Arctium lappa; Knoblauchsrauke/Alliaria petiolata; Schlangen-Knöterich/Bistorta officinalis; Kohldistel/Cirsium oleraceum; Gewöhnliche Kratzdiestel/Cirsium vulgare; Kompass-Lattich/Lactuca serriola; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Herbst-Löwenzahn/Leontodon autumnalis; Wilde Malve/Malva sylvestris; Wiesen-Margerite/Leucanthemum vulgare; Gewöhnlicher Meerrettich/Armoracia rusticana; Wilde Mohrrübe/Daucus carota; Echte Nelkenwurz/Geum urbanum; Pastinak/Pastinaca sativa; Kriech-Quecke/Elymus repens; Gewöhnlicher Steinklee/Melilotus officinalis; Wildes Stiefmütterchen/Viola tricolor; Süßdolde/Myrrhis odorata; Gewöhnliche Teichsimse/Schoenoplectus lacustris; Ährige Teufelskralle/Phyteuma spiacatum; Wohlriechendes Veilchen/Viola odorata; Spitz-Wegerich/Plantago lanceolata; Gewöhnliche Wegwarte, Zichorie/Cichorium intybus; Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis; Sumpf-Ziest/Stachys palustris

Februar

Blätter/Triebe/Stengel: Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album

Blüten/Blüten-Knospen: Persischer Ehrenpreis/Veronica persica; Gewöhnliche Haselnuss/Corylus avellana; Kornelkirsche/Cornus mas

Samen/Früchte:

Wurzeln/unterirdische Triebe/Zwiebeln: Acker-Schachtelhalm/Equisetum arvense; Echter Alant/ Inula helenium; Arznei-Baldrian/Valeriana officinalis; Wiesen-Bärenklau/Heracleum sphondylium; Bärlauch/Allium ursinum; Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Krause Distel/Carduus crispus; Wald-Engelwurz/Angelica sylvestris; Erdkastanie, Knollenkümmel/Bunium bulbocastanum;

© KH Heino Hanisch

Purpur-Fetthenne/Sedum telephium; Gänse-Fingerkraut/Potentilla anserina; Hainsalat/Aposeris foetida; Gewöhnlicher Hopfen/Humulus lupulus; Huflattich/Tussilago farfara; Astiger Igelkolben/Sparganium erectum; Wiesen-Kerbel/Anthriscus sylvestris; Große Klette/Arctium lappa; Knoblauchsrauke/Alliaria petiolata; Schlangen-Knöterich/Bistorta officinalis; Kohldistel/Cirsium oleraceum; Gewöhnliche Kratzdiestel/Cirsium vulgare; Krauses Laichkraut/Potamogeton crispus; Kompass-Lattich/Lactuca serriola; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Herbst-Löwenzahn/Leontodon autumnalis; Wilde Malve/Malva sylvestris; Wiesen-Margerite/Leucanthemum vulgare; Gewöhnlicher Meerrettich/Armoracia rusticana; Wilde Mohrrübe/Daucus carota; Echte Nelkenwurz/Geum urbanum; Pastinak/Pastinaca sativa; Kriech-Quecke/Elymus repens; Gewöhnlicher Steinklee/Melilotus officinalis; Wildes Stiefmütterchen/Viola tricolor; Süßdolde/Myrrhis odorata; Gewöhnliche Teichsimse/Schoenoplectus lacustris; Ährige Teufelskralle/Phyteuma spiacatum; Wohlriechendes Veilchen/Viola odorata; Spitz-Wegerich/Plantago lanceolata; Gewöhnliche Wegwarte, Zichorie/Cichorium intybus; Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis; Sumpf-Ziest/Stachys palustris

März

Blätter/Triebe/Stengel: Acker-Schachtelhalm/Equisetum arvense; Spitz-Ahorn/Acer platanoides; Bärlauch/Allium ursinum; Ehrenpreis/Veronica beccabunga; Persischer Ehrenpreis/Veronica persica; Stiel-Eiche/Quercus robur; Wald-Engelwurz/Angelica sylvestris; Wald-Erdbeere/Fragaria vesca; Feldsalat, Rapunzel/Valerianella locusta; Weiße Fetthenne/Sedum album; Japanischer Flügelknöterich/Fallopia japonica; Zurückgekrümmter Fuchsschwanz/Amaranthus retroflexus; Gänseblümchen/Bellis perennis; Goldnessel/Lamium galeobdolon; Kriechender Günsel/Ajuga reptans; Gewöhnliche Haselnuss/Corylus avellana; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Gewöhnlicher Hohlzahn/Galeopsis tetrahit; Gewöhnlicher Hornklee/Lotus corniculatus; Astiger Igelkolben/Sparganium erectum; Alpen-Johannisbeere/Ribes alpinum; Schwarz-Kiefer/Pinus nigra; Wald-Kiefer/Pinus sylvestris; Roter Wiesen-Klee/Trifolium pratense; Kornelkirsche/Cornus mas; Feld-Kresse/Lepidium campestre; Wiesen-Labkraut/Galium mollugo; Europäische Lärche/Larix decidua; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Geflecktes Lungenkraut/Pulmonaria officinalis; Wiesen-Margerite/Leucanthemum vulgare; Gewöhnlicher Meerrettich/Armoracia rusticana; Gewöhnlicher Natternkopf/Echium vulgare; Echte Nelkenwurz/Geum urbanum; Zitter-Pappel, Espe/Populus tremula; Wiesen-Platterbse/Lathyrus pratensis; Kriech-Quecke/Elymus repens; Großer Sauerampfer/Rumex acetosa; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Schafgarbe, Wiesen-Schafgarbe/Achillea millefolium; Gewöhnliches Scharbockskraut/Ranunculus ficaria; Behaartes Schaumkraut/Cardamine hirsuta; Wildes Stiefmütterchen/Viola tricolor; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album; Berg-Ulme/Ulmus glabra; Wohlriechendes Veilchen/Viola odorata; Vogelmiere/Stellaria media; Wasserpeffer/Persicaria hydropiper

Blüten/Blüten-Knospen: Persischer Ehrenpreis/Veronica persica; Gänseblümchen/Bellis perennis; Kriechender Günsel/Ajuga reptans; Gewöhnliche Haselnuss/Corylus avellana; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Huflattich/Tussilago farfara; Alpen-Johannisbeere/Ribes alpinum; Europäische Lärche/Larix decidua; Kornelkirsche/Cornus mas; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Geflecktes Lungenkraut/Pulmonaria officinalis; Zitter-Pappel, Espe/Populus tremula; Behaartes Schaumkraut/Cardamine hirsuta; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Wohlriechendes Veilchen/Viola odorata; Vogelmiere/Stellaria media

Samen/Früchte: Vogelmiere/Stellaria media

Wurzeln/unterirdische Triebe/Zwiebeln: Acker-Schachtelhalm/Equisetum arvense; Echter Alant/

 © KH Heino Hanisch

Inula helenium; Arznei-Baldrian/Valeriana officinalis; Wiesen-Bärenklau/Heracleum sphondylium; Gewöhnliche Bärwurz/Meum athamanticum; Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Krause Distel/Carduus crispus; Wald-Engelwurz/Angelica sylvestris; Erdkastanie, Knollenkümmel/Bunium bulbocastanum; Gewöhnliches Ferkelkraut/Hypochaeris radicata; Purpur-Fetthenne/Sedum telephium; Gänse-Fingerkraut/Potentilla anserina; Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Hainsalat/Aposeris foetida; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Huflattich/Tussilago farfara; Astiger Igelkolben/Sparganium erectum; Wiesen-Kerbel/Anthriscus sylvestris; Knoblauchsrauke/Alliaria petiolata; Schlangen-Knöterich/Bistorta officinalis; Kohldistel/Cirsium oleraceum; Gewöhnliche Kratzdiestel/Cirsium vulgare; Krauses Laichkraut/Potamogeton crispus; Kompass-Lattich/Lactuca serriola; Kohl-Lauch/Allium oleraceum; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Herbst-Löwenzahn/Leontodon autumnalis; Echtes Mädesüß/Filipendula ulmaria; Wilde Malve/Malva sylvestris; Wiesen-Margerite/Leucanthemum vulgare; Gewöhnlicher Meerrettich/Armoracia rusticana; Wilde Mohrrübe/Daucus carota; Echte Nelkenwurz/Geum urbanum; Pastinak/Pastinaca sativa; Kriech-Quecke/Elymus repens; Bleitblättriger Rohrkolben/Typha latifolia; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Behaartes Schaumkraut/Cardamine hirsuta; Gewöhnlicher Steinklee/Melilotus officinalis; Wildes Stiefmütterchen/Viola tricolor; Süßdolde/Myrrhis odorata; Gewöhnliche Teichsimse/Schoenoplectus lacustris; Ährige Teufelskralle/Phyteuma spiacatum; Wohlriechendes Veilchen/Viola odorata; Spitz-Wegerich/Plantago lanceolata; Gewöhnliche Wegwarte, Zichorie/Cichorium intybus; Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis; Sumpf-Ziest/Stachys palustris

April

Blätter/Triebe/Stengel: Acker-Schachtelhalm/Equisetum arvense; Spitz-Ahorn/Acer platanoides; Echter Alant/Inula helenium; Arznei-Baldrian/Valeriana officinalis; Wiesen-Bärenklau/Heracleum sphondylium; Bärlauch/Allium ursinum; Gewöhnliche Bärwurz/Meum athamanticum; Basilikum/Ocimum basilicum; Gewöhnlicher Beifuß/Artemisia vulgaris; Gewöhnlicher Beinwell/Symphytum officinale; Echte Bergminze/Calamintha nepeta; Kanadisches Berufskraut/Conyza canadensis; Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Hänge-Birke/Betula pendula; Wiesen-Bocksbart/Tragopogon pratensis; Borretsch/Borago officinalis; Kleine Braunelle/Prunella vulgaris; Große Brennnessel/Urtica dioica; Echte Brombeere/Rubus fructicosus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Rotbuche/Fagus sylvatica; Krause Distel/Carduus crispus; Gewöhnlicher Dost/Origanum vulgare; Ehrenpreis/Veronica beccabunga; Persischer Ehrenpreis/Veronica persica; Stiel-Eiche/Quercus robur; Gewöhnliches Eisenkraut/Verbena officinalis; Elsbeere/Sorbus torminalis; Wald-Engelwurz/Angelica sylvestris; Wald-Erdbeere/Fragaria vesca; Erdkastanie, Knollenkümmel/Bunium bulbocastanum; Gewöhnliche Esche/Fraxinus excelsior; Feldsalat, Rapunzel/Valerianella locusta; Fenchel/Foeniculum vulgare; Purpur-Fetthenne/Sedum telephium; Weiße Fetthenne/Sedum album; Gewöhnliche Fichte/Picea abies; Gänse-Fingerkraut/Potentilla anserina; Kriechendes Fingerkraut/Potentilla reptans; Japanischer Flügelknöterich/Fallopia japonica; Gemeiner Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Zurückgekrümmter Fuchsschwanz/Amaranthus retroflexus; Gänseblümchen/Bellis perennis; Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Weißer Gänsefuß/Chenopodium album; Gewöhnlicher Giersch, Geißfuß/Aegopodium podagraria; Gewöhnlicher Gilbweiderich/Lysimachia vulgaris; Wiesen-Glockenblume/Campanula patula; Goldnessel/Lamium galeobdolon; Kanadische Goldrute/Solidago canadensis; Gundermann/Glechoma hederaceae; Kriechender Günsel/Ajuga reptans; Guter Heinrich/Chenopodium bonus-heuricus; Kleines Habichtskraut/Hieracium pilosella; Gewöhnliche Hain-Buche/Carpinus betulus; Hainsalat/Aposeris foetida; Gewöhnliche Haselnuss/Corylus avellana; Dornige Hauhechel/Ononis spinosa; Acker-Hederich/Raphanus raphanistrum; Acker-Hellerkraut/Thlaspi arvense; Himbeere/Rubus idaeus; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris;

 © KH Heino Hanisch

Gewöhnlicher Hohlzahn/Galeopsis tetrahit; Gewöhnlicher Hopfen/Humulus lupulus; Hopfenklee/ Medicago lupulina;Alpen-Johannisbeere/Ribes alpinum; Gewöhnlicher Hornklee/Lotus corniculatus; Astiger Igelkolben/Sparganium erectum; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Echte Kamille/Matricaria recutita; Strahlenlose Kamille/Matricaria discoida; Wiesen-Kerbel/Anthriscus sylvestris; Schwarz-Kiefer/Pinus nigra; Wald-Kiefer/Pinus sylvestris; Stein-Weichsel/Prunus mahaleb; Trauben-Kirsche/Prunus padus; Süß-Kirsche/Prunus avium; Roter Wiesen-Klee/Trifolium pratense; Große Klette/Arctium lappa; Knoblauchsrauke/Alliaria petiolata; Schlangen-Knöterich/Bistorta officinalis; Rüben-Kohl/Brassica rapa; Kohldistel/Cirsium oleraceum; Großblütige Königskerze/Verbascum densiflorum; Kornelkirsche/Cornus mas; Gewöhnliche Kratzdiestel/Cirsium vulgare; Feld-Kresse/Lepidium campestre; Wiesen-Kümmel/Carum carvi; Wiesen-Labkraut/Galium mollugo; Krauses Laichkraut/Potamogeton crispus; Europäische Lärche/Larix decidua; Kompass-Lattich/Lactuca serriola; Kohl-Lauch/Allium oleraceum; Taubenkropf-Leimkraut/Silene vulgaris; Kuckucks-Lichtnelke/Silene flos-cuculi; Sommer-Linde/Tilia platyphyllos; Winter-Linde/Tilia cordata; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Herbst-Löwenzahn/Leontodon autumnalis; Geflecktes Lungenkraut/Pulmonaria officinalis;Saat-Luzerne/Medicago sativa; Echtes Mädesüß/Filipendula ulmaria; Wilde Malve/Malva sylvestris; Wiesen-Margerite/Leucanthemum vulgare; Mauerlattich/Mycelis muralis; Gewöhnlicher Meerrettich/Armoracia rusticana; Melde: Spreizende Melde/Atriplex patula; Grüne Minze/Mentha spicata; Klatsch-Mohn/Papaver rhoeas; Wilde Mohrrübe/Daucus carota; Gemeine Nachtkerze/Oenothera biennis; Gewöhnlicher Natternkopf/Echium vulgare; Echte Nelkenwurz/Geum urbanum; Zitter-Pappel, Espe/Populus tremula; Pastinak/Pastinaca sativa; Pfennigkraut/Lysimachia nummulara; Wiesen-Platterbse/Lathyrus pratensis;Europäischer Portulak/Portulaca oleracea; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Kriech-Quecke/Elymus repens; Gewöhnlicher Rainkohl/Lapsana communis; Weg-Rauke/Sisymbrium officinale; Bleitblättriger Rohrkolben/Typha latifolia; Hunds-Rose, Hagebutte/Rosa canina; Großes Springkraut/Impatiens noli-tangere; Klebriger Salbei/Salvia glutinosa; Wiesen-Salbei/Salvia pratensis; Berg-Sauerampfer/Rumex arifolius; Großer Sauerampfer/Rumex acetosa; Gewöhnliche Berberitze/Berberis vulgaris; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Schafgarbe, Wiesen-Schafgarbe/Achillea millefolium; Gewöhnliches Scharbockskraut/Ranunculus ficaria; Behaartes Schaumkraut/Cardamine hirsuta; Wiesen-Schaumkraut/Cardamine pratensis; Schein-Akazie, Robinie/Robinia pseudoacacia; Gewöhnliches Schilf/Phragmites australis; Acker-Senf/Sinapis arvensis; Spargel/Asparagus officinalis; Indisches Springkraut/Impatiens glandulifera; Indisches Springkraut/Impatiens glandulifera; Stachelbeere/Ribes uva-crispa; Gewöhnlicher Steinklee/Melilotus officinalis; Wildes Stiefmütterchen/Viola tricolor; Wiesen-Storchenschnabel/Geranium pratense; Gewöhnliche Sumpf-Kresse/Rorippa palustris; Süßdolde/Myrrhis odorata; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album; Gewöhnliches Tellerkraut/Claytonia perfoliata; Ährige Teufelskralle/Phyteuma spiacatum; Feld-Thymian/Thymus pulegioides; Berg-Ulme/Ulmus glabra; Wohlriechendes Veilchen/Viola odorata; Vogelmiere/Stellaria media; Wacholder/Juniperus communis; Waldmeister/Galium odoratum; Echte Walnuss/Juglans regia; Wasserdarm/Stellaria aquatica; Kleine Wasserlinse/Lemna minor; Wasserpeffer/Persicaria hydropiper; Gelber Wau/Reseda lutea; Breit-Wegerich/Plantago major; Spitz-Wegerich/Plantago lanceolata; Gewöhnliche Wegwarte, Zichorie/Cichorium intybus; Silber-Weide/Salix alba; Schmalblättriges Weidenröschen/Epilobium angustifolium; Blut-Weiderich/Lythrum salicaria; Weinrebe/Vitis vinifera; Wilder Fünfblättriger Wein/Parthenocissus inserta; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna; Wermut/Artemisia absinthium; Vogel-Wicke/Vicia craca; Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis; Kleiner Wiesenknopf/Sanguisorba minor; Wiesensilge/Silaum silaus; Gemeine Winterkresse/Barbarea vulgaris; Wiesen-Witwenblume/Knautia arvensis; Heil-Ziest/Betonica officinalis; Sumpf-Ziest/Stachys palustris; Wald-Ziest/Stachys sylvatica; Goldaster/Aster linosyrus

 © KH Heino Hanisch

Blüten/Blüten-Knospen: Spitz-Ahorn/Acer platanoides; Arznei-Baldrian/Valeriana officinalis; Bärlauch/Allium ursinum; Gewöhnliche Bärwurz/Meum athamanticum; Hänge-Birke/Betula pendula; Borretsch/Borago officinalis; Gewöhnlicher Dost/Origanum vulgare; Persischer Ehrenpreis/Veronica persica; Gewöhnliches Eisenkraut/Verbena officinalis; Wald-Erdbeere/Fragaria vesca; Feldsalat, Rapunzel/Valerianelle locusta; Gewöhnliche Fichte/Picea abies; Gänseblümchen/Bellis perennis; Gundermann/Glechoma hederaceae; Kriechender Günsel/Ajuga reptans; Guter Heinrich/Chenopodium bonus-heuricus; Kleines Habichtskraut/Hieracium pilosella; Gewöhnliche Haselnuss/Corylus avellana; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Huflattich/Tussilago farfara; Alpen-Johannisbeere/Ribes alpinum; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Echte Kamille/Matricaria recutita; Wiesen-Kerbel/Anthriscus sylvestris; Trauben-Kirsche/Prunus padus; Süß-Kirsche/Prunus avium; Rüben-Kohl/Brassica rapa; Feld-Kresse/Lepidium campestre; Europäische Lärche/Larix decidua; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Geflecktes Lungenkraut/Pulmonaria officinalis; Gemeine Nachtkerze/Oenothera biennis; Zitter-Pappel, Espe/Populus tremula; Raps/Brassica napus; Großer Sauerampfer/Rumex acetosa; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Gewöhnliches Scharbockskraut/Ranunculus ficaria; Behaartes Schaumkraut/Cardamine hirsuta; Wiesen-Schaumkraut/Cardamine pratensis; Schlehe/Prunus spinosa; Acker-Senf/Sinapis arvensis; Wildes Stiefmütterchen/Viola tricolor; Gefleckte Taubnessel/ Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album; Gewöhnliches Tellerkraut/Claytonia perfoliata; Ährige Teufelskralle/Phyteuma spiacatum; Wohlriechendes Veilchen/Viola odorata; Acker-Vergissmeinnicht/Myosotis arvensis; Vogelmiere/Stellaria media; Wasserdarm/Stellaria aquatica; Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis; Kleiner Wiesenknopf/Sanguisorba minor; Wiesensilge/Silaum silaus; Gemeine Winterkresse/Barbarea vulgaris; Sumpf-Ziest/Stachys palustris

Samen/Früchte: Berg-Ulme/Ulmus glabra; Vogelmiere/Stellaria media; Wasserdarm/Stellaria aquatica

Wurzeln/unterirdische Triebe/Zwiebeln: Gewöhnliche Bärwurz/Meum athamanticum; Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Wiesen-Bocksbart/Tragopogon pratensis; Wald-Engelwurz/Angelica sylvestris; Erdkastanie, Knollenkümmel/Bunium bulbocastanum; Gewöhnliches Ferkelkraut/Hypochaeris radicata; Purpur-Fetthenne/Sedum telephium; Gänse-Fingerkraut/Potentilla anserina; Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Hainsalat/Aposeris foetida; Acker-Hellerkraut/Thlaspi arvense; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Huflattich/Tussilago farfara; Rüben-Kohl/Brassica rapa; Gewöhnliche Kratzdiestel/Cirsium vulgare; Wiesen-Kümmel/Carum carvi; Krauses Laichkraut/Potamogeton crispus; Kompass-Lattich/Lactuca serriola; Kohl-Lauch/Allium oleraceum; Echtes Mädesüß/Filipendula ulmaria; Wilde Malve/Malva sylvestris; Wilde Mohrrübe/Daucus carota; Gemeine Nachtkerze/Oenothera biennis; Pastinak/Pastinaca sativa; Raps/Brassica napus; Kriech-Quecke/Elymus repens; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Behaartes Schaumkraut/Cardamine hirsuta; Gewöhnliches Schilf/Phragmites australis; Gewöhnlicher Steinklee/Melilotus officinalis; Süßdolde/Myrrhis odorata; Ährige Teufelskralle/Phyteuma spiacatum; Kleine Wasserlinse/Lemna minor; Spitz-Wegerich/Plantago lanceolata; Gewöhnliche Wegwarte, Zichorie/Cichorium intybus; Schmalblättriges Weidenröschen/Epilobium angustifolium; Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis; Sumpf-Ziest/Stachys palustris; Wald-Ziest/Stachys sylvatica

Mai

Blätter/Triebe/Stengel: Echter Alant/Inula helenium; Wiesen-Bärenklau/Heracleum sphondylium; Gewöhnliche Bärwurz/Meum athamanticum; Basilikum/Ocimum basilicum; Gewöhnlicher Beifuß/ Artemisia vulgaris; Gewöhnlicher Beinwell/Symphytum officinale; Echte Bergminze/Calamintha

© KH Heino Hanisch

nepeta; Kanadisches Berufskraut/Conyza canadensis; Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Hänge-Birke/Betula pendula; Wiesen-Bocksbart/Tragopogon pratensis; Borretsch/Borago officinalis; Kleine Braunelle/Prunella vulgaris; Große Brennnessel/Urtica dioica; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Krause Distel/Carduus crispus; Gewöhnlicher Dost/Origanum vulgare; Gewöhnliche Douglasie/Pseudotsuga menziesii; Eberesche, Vogelbeere/Sorbus aucuparia; Ehrenpreis/Veronica beccabunga; Persischer Ehrenpreis/Veronica persica; Gewöhnliches Eisenkraut/Verbena officinalis; Wald-Engelwurz/Angelica sylvestris; Wald-Erdbeere/Fragaria vesca; Erdkastanie, Knollenkümmel/Bunium bulbocastanum; Fenchel/Foeniculum vulgare; Gewöhnliches Ferkelkraut/Hypochaeris radicata; Purpur-Fetthenne/Sedum telephium; Weiße Fetthenne/Sedum album; Gewöhnliche Fichte/Picea abies; Gänse-Fingerkraut/Potentilla anserina; Kriechendes Fingerkraut/Potentilla reptans; Behaartes Franzosenkraut/Galinsoga ciliata; Gemeiner Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Zurückgekrümmter Fuchsschwanz/Amaranthus retroflexus; Gänseblümchen/Bellis perennis; Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Weißer Gänsefuß/Chenopodium album; Gewöhnlicher Giersch, Geißfuß/Aegopodium podagraria; Wiesen-Glockenblume/Campanula patula; Goldnessel/Lamium galeobdolon; Kanadische Goldrute/ Solidago canadensis; Gundermann/Glechoma hederaceae; Kriechender Günsel/Ajuga reptans; Guter Heinrich/Chenopodium bonus-heuricus; Kleines Habichtskraut/Hieracium pilosella; Hainsalat/Aposeris foetida; Acker-Hederich/Raphanus raphanistrum; Acker-Hellerkraut/Thlaspi arvense; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Gewöhnlicher Hopfen/Humulus lupulus; Hopfenklee/Medicago lupulina; Huflattich/Tussilago farfara; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Echte Kamille/Matricaria recutita; Strahlenlose Kamille/Matricaria discoida; Wiesen-Kerbel/Anthriscus sylvestris; Stein-Weichsel/Prunus mahaleb; Trauben-Kirsche/Prunus padus; Roter Wiesen-Klee/Trifolium pratense; Große Klette/Arctium lappa; Knoblauchsrauke/Alliaria petiolata; Schlangen-Knöterich/Bistorta officinalis; Rüben-Kohl/Brassica rapa; Kohldistel/Cirsium oleraceum; Großblütige Königskerze/Verbascum densiflorum; Gewöhnliche Kratzdiestel/Cirsium vulgare; Feld-Kresse/Lepidium campestre; Wiesen-Kümmel/Carum carvi; Kletten-Labkraut/Galium aparine; Wiesen-Labkraut/Galium mollugo; Krauses Laichkraut/Potamogeton crispus; Kompass-Lattich/Lactuca serriola; Kohl-Lauch/Allium oleraceum; Taubenkropf-Leimkraut/Silene vulgaris; Kuckucks-Lichtnelke/Silene flos-cuculi; Sommer-Linde/Tilia platyphyllos; Winter-Linde/Tilia cordata; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Herbst-Löwenzahn/Leontodon autumnalis; Saat-Luzerne/Medicago sativa; Wilde Malve/Malva sylvestris; Mauerlattich/Mycelis muralis; Gewöhnlicher Meerrettich/Armoracia rusticana; Melde: Spreizende Melde/Atriplex patula; Grüne Minze/Mentha spicata; Klatsch-Mohn/Papaver rhoeas; Wilde Mohrrübe/Daucus carota; Gemeine Nachtkerze/Oenothera biennis; Gewöhnlicher Natternkopf/Echium vulgare; Echte Nelkenwurz/Geum urbanum; Zitter-Pappel, Espe/Populus tremula; Pastinak/Pastinaca sativa; Pfennigkraut/Lysimachia nummulara; Europäischer Portulak/Portulaca oleracea; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Gewöhnlicher Rainkohl/Lapsana communis; Weg-Rauke/Sisymbrium officinale; Bleitblättriger Rohrkolben/Typha latifolia; Hunds-Rose, Hagebutte/Rosa canina; Großes Springkraut/Impatiens noli-tangere; Klebriger Salbei/Salvia glutinosa; Wiesen-Salbei/Salvia pratensis; Berg-Sauerampfer/Rumex arifolius; Großer Sauerampfer/Rumex acetosa; Gewöhnliche Berberitze/Berberis vulgaris; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Behaartes Schaumkraut/Cardamine hirsuta; Wiesen-Schaumkraut/Cardamine pratensis; Schein-Akazie, Robinie/Robinia pseudoacacia; Schlehe/Prunus spinosa; Acker-Senf/Sinapis arvensis; Spargel/Asparagus officinalis; Indisches Springkraut/Impatiens glandulifera; Indisches Springkraut/Impatiens glandulifera; Gewöhnlicher Steinklee/Melilotus officinalis; Wildes Stiefmütterchen/Viola tricolor; Wiesen-Storchenschnabel/Geranium pratense; Gewöhnliche Sumpf-Kresse/Rorippa palustris;Süßdolde/Myrrhis odorata; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album; Gewöhnliches Tellerkraut/Claytonia perfoliata; Ährige Teufelskralle/Phyteuma spiacatum; Feld-Thymian/Thymus pulegioides;

 © KH Heino Hanisch

Vogelknöterich/Polygonum aviculare; Vogelmiere/Stellaria media; Wacholder/Juniperus communis; Waldmeister/Galium odoratum; Echte Walnuss/Juglans regia; Wasserdarm/Stellaria aquatica; Kleine Wasserlinse/Lemna minor; Wasserpeffer/Persicaria hydropiper; Gelber Wau/Reseda lutea; Breit-Wegerich/Plantago major; Spitz-Wegerich/Plantago lanceolata; Gewöhnliche Wegwarte, Zichorie/Cichorium intybus; Schmalblättriges Weidenröschen/Epilobium angustifolium; Blut-Weiderich/Lythrum salicaria; Weinrebe/Vitis vinifera; Wilder Fünfblättriger Wein/Parthenocissus inserta; Wermut/Artemisia absinthium; Vogel-Wicke/Vicia craca; Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis; Kleiner Wiesenknopf/Sanguisorba minor; Wiesensilge/Silaum silaus; Gemeine Winterkresse/Barbarea vulgaris; Wiesen-Witwenblume/Knautia arvensis; Heil-Ziest/Betonica officinalis; Sumpf-Ziest/Stachys palustris; Wald-Ziest/Stachys sylvatica; Goldaster/Aster linosyrus

Blüten/Blüten-Knospen: Wiesen-Bärenklau/Heracleum sphondylium; Bärlauch/Allium ursinum; Gewöhnliche Bärwurz/Meum athamanticum; Gewöhnlicher Beinwell/Symphytum officinale; Hänge-Birke/Betula pendula; Wiesen-Bocksbart/Tragopogon pratensis; Borretsch/Borago officinalis; Kleine Braunelle/Prunella vulgaris; Große Brennnessel/Urtica dioica; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Gewöhnlicher Dost/Origanum vulgare; Gewöhnliche Douglasie/Pseudotsuga menziesii; Eberesche, Vogelbeere/Sorbus aucuparia; Ehrenpreis/Veronica beccabunga; Persischer Ehrenpreis/Veronica persica; Gewöhnliches Eisenkraut/Verbena officinalis; Wald-Erdbeere/Fragaria vesca; Feldsalat, Rapunzel/Valerianelle locusta; Gewöhnliche Fichte/Picea abies; Behaartes Franzosenkraut/Galinsoga ciliata; Gemeiner Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Gänseblümchen/Bellis perennis; Wiesen-Glockenblume/Campanula patula; Goldnessel/Lamium galeobdolon; Gundermann/Glechoma hederaceae; Kriechender Günsel/Ajuga reptans; Guter Heinrich/Chenopodium bonus-heuricus; Kleines Habichtskraut/Hieracium pilosella; Heidelbeere, Blaubeere/Vaccinium myrtyllus; Acker-Hellerkraut/Thlaspi arvense; Himbeere/Rubus idaeus; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Gewöhnlicher Hohlzahn/Galeopsis tetrahit; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Hopfenklee/Medicago lupulina; Gewöhnlicher Hornklee/Lotus corniculatus; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Echte Kamille/Matricaria recutita; Wiesen-Kerbel/Anthriscus sylvestris; Schwarz-Kiefer/Pinus nigra; Wald-Kiefer/Pinus sylvestris; Stein-Weichsel/Prunus mahaleb; Trauben-Kirsche/Prunus padus; Süß-Kirsche/Prunus avium; Roter Wiesen-Klee/Trifolium pratense; Knoblauchs-Rauke/Alliaria petiolata; Rüben-Kohl/Brassica rapa; Feld-Kresse/Lepidium campestre; Kletten-Labkraut/Galium aparine; Wiesen-Labkraut/Galium mollugo; Europäische Lärche/Larix decidua; Kuckucks-Lichtnelke/Silene flos-cuculi; Sommer-Linde/Tilia platyphyllos; Wiesen-Margerite/Leucanthemum vulgare; Klatsch-Mohn/Papaver rhoeas; Gemeine Nachtkerze/Oenothera biennis; Gewöhnlicher Natternkopf/Echium vulgare; Echte Nelkenwurz/Geum urbanum; Pfennigkraut/Lysimachia nummulara; Europäischer Portulak/Portulaca oleracea; Raps/Brassica napus; Großer Sauerampfer/Rumex acetosa; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Schafgarbe, Wiesen-Schafgarbe/Achillea millefolium; Behaartes Schaumkraut/Cardamine hirsuta; Wiesen-Schaumkraut/Cardamine pratensis; Schlehe/Prunus spinosa; Acker-Senf/Sinapis arvensis; Gewöhnlicher Steinklee/Melilotus officinalis; Wildes Stiefmütterchen/Viola tricolor; Gewöhnliche Sumpf-Kresse/Rorippa palustris; Süßdolde/Myrrhis odorata; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album; Gewöhnliches Tellerkraut/Claytonia perfoliata; Ährige Teufelskralle/Phyteuma spiacatum; Acker-Vergissmeinnicht/Myosotis arvensis; Vogelmiere/Stellaria media; Waldmeister/Galium odoratum; Wasserdarm/Stellaria aquatica; Gelber Wau/Reseda lutea; Breit-Wegerich/Plantago major; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna; Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis; Kleiner Wiesenknopf/Sanguisorba minor; Wiesensilge/Silaum silaus; Gemeine Winterkresse/Barbarea vulgaris; Sumpf-Ziest/Stachys palustris

Samen/Früchte: Gewöhnliche Hain-Buche/Carpinus betulus; Gewöhnlicher Meerrettich/Armoracia rusticana; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Behaartes Schaumkraut/Cardamine hirsuta; Berg-Ulme/Ulmus glabra; Vogelmiere/Stellaria media;

 © KH Heino Hanisch

Wasserdarm/Stellaria aquatica

Wurzeln/unterirdische Triebe/Zwiebeln: Bärlauch/Allium ursinum; Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Acker-Hellerkraut/Thlaspi arvense; Raps/Brassica napus; Rüben-Kohl/Brassica rapa; Wiesen-Kümmel/Carum carvi; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Gewöhnliches Scharbockskraut/Ranunculus ficaria; Behaartes Schaumkraut/Cardamine hirsuta; Ährige Teufelskralle/Phyteuma spiacatum; Kleine Wasserlinse/Lemna minor

Juni

Blätter/Triebe/Stengel: Echter Alant/Inula helenium; Wiesen-Bärenklau/Heracleum sphondylium; Basilikum/Ocimum basilicum; Gewöhnlicher Beinwell/Symphytum officinale; Echte Bergminze/Calamintha nepeta; Kanadisches Berufskraut/Conyza canadensis; Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Wiesen-Bocksbart/Tragopogon pratensis; Borretsch/Borago officinalis; Große Brennnessel/Urtica dioica; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Krause Distel/ Carduus crispus; Gewöhnlicher Dost/Origanum vulgare; Persischer Ehrenpreis/Veronica persica; Wald-Engelwurz/Angelica sylvestris; Wald-Erdbeere/Fragaria vesca; Erdkastanie, Knollenkümmel/ Bunium bulbocastanum; Fenchel/Foeniculum vulgare; Gewöhnliches Ferkelkraut/Hypochaeris radicata; Purpur-Fetthenne/Sedum telephium; Weiße Fetthenne/Sedum album; Kriechendes Fingerkraut/Potentilla reptans; Behaartes Franzosenkraut/Galinsoga ciliata; Gemeiner Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Zurückgekrümmter Fuchsschwanz/Amaranthus retroflexus; Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Weißer Gänsefuß/Chenopodium album; Goldnessel/Lamium galeobdolon; Kanadische Goldrute/Solidago canadensis; Gundermann/Glechoma hederaceae; Kriechender Günsel/Ajuga reptans; Guter Heinrich/Chenopodium bonus-heuricus; Hainsalat/Aposeris foetida; Acker-Hederich/Raphanus raphanistrum; Acker-Hellerkraut/Thlaspi arvense; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Gewöhnlicher Hohlzahn/Galeopsis tetrahit; Gewöhnlicher Hopfen/Humulus lupulus; Huflattich/Tussilago farfara; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Wiesen-Kerbel/Anthriscus sylvestris; Roter Wiesen-Klee/Trifolium pratense; Große Klette/Arctium lappa; Knoblauchsrauke/Alliaria petiolata; Schlangen-Knöterich/Bistorta officinalis; Kohldistel/Cirsium oleraceum; Großblütige Königskerze/Verbascum densiflorum; Gewöhnliche Kratzdiestel/Cirsium vulgare; Kletten-Labkraut/Galium aparine; Wiesen-Labkraut/Galium mollugo; Krauses Laichkraut/Potamogeton crispus; Kompass-Lattich/Lactuca serriola; Kohl-Lauch/Allium oleraceum; Kuckucks-Lichtnelke/Silene flos-cuculi; Winter-Linde/Tilia cordata; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Herbst-Löwenzahn/Leontodon autumnalis; Saat-Luzerne/Medicago sativa; Wilde Malve/Malva sylvestris; Mauerlattich/Mycelis muralis; Melde: Spreizende Melde/Atriplex patula; Grüne Minze/Mentha spicata; Wilde Mohrrübe/Daucus carota; Gemeine Nachtkerze/Oenothera biennis; Pastinak/Pastinaca sativa; Pfennigkraut/Lysimachia nummulara; Gewöhnlicher Rainkohl/Lapsana communis; Weg-Rauke/Sisymbrium officinale; Bleitblättriger Rohrkolben/Typha latifolia; Großes Springkraut/Impatiens noli-tangere; Klebriger Salbei/Salvia glutinosa; Wiesen-Salbei/Salvia pratensis; Berg-Sauerampfer/Rumex arifolius; Großer Sauerampfer/Rumex acetosa; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Schein-Akazie, Robinie/Robinia pseudoacacia; Acker-Senf/Sinapis arvensis; Spargel/Asparagus officinalis; Indisches Springkraut/Impatiens glandulifera; Indisches Springkraut/Impatiens glandulifera; Gewöhnlicher Steinklee/Melilotus officinalis; Wildes Stiefmütterchen/Viola tricolor; Wiesen-Storchenschnabel/Geranium pratense; Gewöhnliche Sumpf-Kresse/Rorippa palustris; Süßdolde/Myrrhis odorata; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album; Feld-Thymian/Thymus pulegioides; Vogelknöterich/Polygonum aviculare; Vogelmiere/Stellaria media; Wacholder/Juniperus communis; Waldmeister/Galium odoratum; Echte Walnuss/Juglans regia; Wasserdarm/Stellaria aquatica; Kleine Wasserlinse/Lemna minor; Wasserpeffer/Persicaria hydropiper; Gelber Wau/Reseda lutea; Spitz-Wegerich/Plantago lanceolata;

 © KH Heino Hanisch

Gewöhnliche Wegwarte, Zichorie/Cichorium intybus; Schmalblättriges Weidenröschen/Epilobium angustifolium; Weinrebe/Vitis vinifera; Wilder Fünfblättriger Wein/Parthenocissus inserta; Wermut/ Artemisia absinthium; Vogel-Wicke/Vicia craca; Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis; Kleiner Wiesenknopf/Sanguisorba minor; Wiesen-Witwenblume/Knautia arvensis; Heil-Ziest/Betonica officinalis; Sumpf-Ziest/Stachys palustris; Wald-Ziest/Stachys sylvatica; Goldaster/Aster linosyrus

Blüten/Blüten-Knospen: Wiesen-Bärenklau/Heracleum sphondylium; Bärlauch/Allium ursinum; Gewöhnlicher Beinwell/Symphytum officinale; Echte Bergminze/Calamintha nepeta; Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Wiesen-Bocksbart/Tragopogon pratensis; Borretsch/Borago officinalis; Kleine Braunelle/Prunella vulgaris; Echte Brombeere/Rubus fructicosus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Gewöhnlicher Dost/Origanum vulgare; Gewöhnliche Douglasie/Pseudotsuga menziesii; Eberesche, Vogelbeere/Sorbus aucuparia; Ehrenpreis/Veronica beccabunga; Persischer Ehrenpreis/Veronica persica; Gewöhnliches Eisenkraut/Verbena officinalis; Wald-Engelwurz/Angelica sylvestris; Gewöhnliches Ferkelkraut/Hypochaeris radicata; Gänse-Fingerkraut/Potentilla anserina; Kriechendes Fingerkraut/Potentilla reptans; Wiesen-Flockenblume/ Centaurea jacea; Behaartes Franzosenkraut/Galinsoga ciliata; Gemeiner Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Zurückgekrümmter Fuchsschwanz/Amaranthus retroflexus; Gänseblümchen/Bellis perennis; Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Gewöhnlicher Giersch, Geißfuß/Aegopodium podagraria; Gewöhnlicher Gilbweiderich/Lysimachia vulgaris; Wiesen-Glockenblume/Campanula patula; Goldnessel/Lamium galeobdolon; Gundermann/Glechoma hederaceae; Kriechender Günsel/Ajuga reptans; Guter Heinrich/Chenopodium bonus-heuricus; Guter Heinrich/Chenopodium bonus-heuricus; Kleines Habichtskraut/Hieracium pilosella; Dornige Hauhechel/Ononis spinosa; Acker-Hederich/Raphanus raphanistrum; Acker-Hellerkraut/Thlaspi arvense; Himbeere/Rubus idaeus; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Gewöhnlicher Hohlzahn/Galeopsis tetrahit; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Hopfenklee/Medicago lupulina; Gewöhnlicher Hornklee/Lotus corniculatus; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Echte Kamille/Matricaria recutita; Strahlenlose Kamille/Matricaria discoida; Schwarz-Kiefer/Pinus nigra; Wald-Kiefer/Pinus sylvestris; Roter Wiesen-Klee/Trifolium pratense; Knoblauchsrauke/Alliaria petiolata; Rüben-Kohl/ Brassica rapa; Kohldistel/Cirsium oleraceum; Großblütige Königskerze/Verbascum densiflorum; Blaue Kornblume/Centaurea cyanus; Gewöhnliche Kratzdiestel/Cirsium vulgare; Wiesen-Kümmel/ Carum carvi; Kletten-Labkraut/Galium aparine; Wiesen-Labkraut/Galium mollugo; Kompass-Lattich/Lactuca serriola; Kohl-Lauch/Allium oleraceum; Sommer-Linde/Tilia platyphyllos; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Saat-Luzerne/Medicago sativa; Echtes Mädesüß/Filipendula ulmaria; Wilde Malve/Malva sylvestris; Wiesen-Margerite/Leucanthemum vulgare; Mauerlattich/Mycelis muralis; Gewöhnlicher Meerrettich/Armoracia rusticana; Klatsch-Mohn/Papaver rhoeas; Wilde Mohrrübe/Daucus carota; Gemeine Nachtkerze/Oenothera biennis; Gewöhnlicher Natternkopf/Echium vulgare; Echte Nelkenwurz/Geum urbanum; Gewöhnlicher Rainkohl/Lapsana communis; Pfennigkraut/Lysimachia nummulara; Europäischer Portulak/Portulaca oleracea; Hunds-Rose, Hagebutte/Rosa canina; Klebriger Salbei/Salvia glutinosa; Wiesen-Salbei/Salvia pratensis; Schafgarbe, Wiesen-Schafgarbe/Achillea millefolium; Wiesen-Schaumkraut/Cardamine pratensis;
Schein-Akazie, Robinie/Robinia pseudoacacia; Gewöhnlicher Steinklee/Melilotus officinalis; Wildes Stiefmütterchen/Viola tricolor; Wiesen-Storchenschnabel/Geranium pratense; Süßdolde/Myrrhis odorata; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album; Gewöhnliches Tellerkraut/Claytonia perfoliata; Feld-Thymian/Thymus pulegioides; Acker-Vergissmeinnicht/Myosotis arvensis; Vogelmiere/Stellaria media; Waldmeister/Galium odoratum; Wasserdarm/Stellaria aquatica; Gelber Wau/Reseda lutea; Breit-Wegerich/Plantago major; Spitz-Wegerich/Plantago lanceolata; Blut-Weiderich/Lythrum salicaria; Weinrebe/Vitis vinifera; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna; Vogel-Wicke/Vicia craca; Großer

 © KH Heino Hanisch

Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis; Kleiner Wiesenknopf/Sanguisorba minor; Wiesensilge/Silaum silaus; Gemeine Winterkresse/Barbarea vulgaris; Sumpf-Ziest/Stachys palustris; Bartnelke/Dianthus barbatus

Samen/Früchte: Spitz-Ahorn/Acer platanoides; Wald-Erdbeere/Fragaria vesca; Kuckucks-Lichtnelke/Silene flos-cuculi; Gewöhnliche Esche/Fraxinus excelsior; Gewöhnliche Hain-Buche/Carpinus betulus; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Trauben-Kirsche/Prunus padus; Süß-Kirsche/Prunus avium; Feld-Kresse/Lepidium campestre; Sommer-Linde/Tilia platyphyllos; Behaartes Schaumkraut/Cardamine hirsuta; Acker-Senf/Sinapis arvensis; Vogelmiere/ Stellaria media; Wasserdarm/Stellaria aquatica

Wurzeln/unterirdische Triebe/Zwiebeln: Bärlauch/Allium ursinum; Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Gewöhnliches Scharbockskraut/Ranunculus ficaria; Kleine Wasserlinse/Lemna minor

Juli

Blätter/Triebe/Stengel: Echter Alant/Inula helenium; Wiesen-Bärenklau/Heracleum sphondylium; Basilikum/Ocimum basilicum; Gewöhnlicher Beinwell/Symphytum officinale; Echte Bergminze/Calamintha nepeta; Borretsch/Borago officinalis; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Gewöhnlicher Dost/Origanum vulgare; Persischer Ehrenpreis/Veronica persica; Wald-Erdbeere/Fragaria vesca; Erdkastanie, Knollenkümmel/Bunium bulbocastanum; Fenchel/Foeniculum vulgare; Weiße Fetthenne/Sedum album; Behaartes Franzosenkraut/Galinsoga ciliata; Gemeiner Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Weißer Gänsefuß/Chenopodium album; Goldnessel/Lamium galeobdolon; Gundermann/Glechoma hederaceae; Kriechender Günsel/Ajuga reptans; Gewöhnlicher Hohlzahn/Galeopsis tetrahit; Gewöhnlicher Hohlzahn/Galeopsis tetrahit; Gewöhnlicher Hopfen/Humulus lupulus; Huflattich/Tussilago farfara; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Wiesen-Kerbel/Anthriscus sylvestris; Große Klette/Arctium lappa; Schlangen-Knöterich/Bistorta officinalis; Kletten-Labkraut/Galium aparine; Wiesen-Labkraut/Galium mollugo; Kompass-Lattich/Lactuca serriola; Wilde Malve/Malva sylvestris; Mauerlattich/Mycelis muralis; Grüne Minze/Mentha spicata; Pastinak/Pastinaca sativa; Pfennigkraut/Lysimachia nummulara; Gewöhnlicher Rainkohl/Lapsana communis; Großes Springkraut/Impatiens noli-tangere; Klebriger Salbei/Salvia glutinosa; Berg-Sauerampfer/Rumex arifolius; Großer Sauerampfer/Rumex acetosa; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Indisches Springkraut/Impatiens glandulifera; Indisches Springkraut/Impatiens glandulifera; Wiesen-Storchenschnabel/Geranium pratense; Süßdolde/Myrrhis odorata; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/ Lamium album; Feld-Thymian/Thymus pulegioides; Vogelmiere/Stellaria media; Wacholder/Juniperus communis; Echte Walnuss/Juglans regia; Kleine Wasserlinse/Lemna minor; Gewöhnliche Wegwarte, Zichorie/Cichorium intybus; Schmalblättriges Weidenröschen/Epilobium angustifolium; Wilder Fünfblättriger Wein/Parthenocissus inserta; Wermut/Artemisia absinthium; Wiesen-Witwenblume/Knautia arvensis; Heil-Ziest/Betonica officinalis; Goldaster/Aster linosyrus

Blüten/Blüten-Knospen: Echter Alant/Inula helenium; Wiesen-Bärenklau/Heracleum sphondylium; Gewöhnlicher Beifuß/Artemisia vulgaris; Gewöhnlicher Beinwell/Symphytum officinale; Echte Bergminze/Calamintha nepeta; Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Wiesen-Bocksbart/Tragopogon pratensis; Borretsch/Borago officinalis; Kleine Braunelle/Prunella vulgaris; Echte Brombeere/Rubus fructicosus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Gewöhnlicher Dost/Origanum vulgare; Ehrenpreis/Veronica beccabunga; Persischer Ehrenpreis/Veronica persica; Gewöhnliches Eisenkraut/Verbena officinalis; Wald-Engelwurz/Angelica sylvestris; Fenchel/Foeniculum vulgare; Gewöhnliches Ferkelkraut/Hypochaeris radicata; Gänse-Fingerkraut/

 © KH Heino Hanisch

Potentilla anserina; Kriechendes Fingerkraut/Potentilla reptans; Wiesen-Flockenblume/Centaurea jacea; Behaartes Franzosenkraut/Galinsoga ciliata; Zurückgekrümmter Fuchsschwanz/Amaranthus retroflexus; Weißer Gänsefuß/Chenopodium album; Gewöhnlicher Giersch, Geißfuß/Aegopodium podagraria; Gewöhnlicher Gilbweiderich/Lysimachia vulgaris; Wiesen-Glockenblume/Campanula patula; Kanadische Goldrute/Solidago canadensis; Kriechender Günsel/Ajuga reptans; Guter Heinrich/Chenopodium bonus-heuricus; Kleines Habichtskraut/Hieracium pilosella; Dornige Hauhechel/Ononis spinosa; Acker-Hederich/Raphanus raphanistrum; Gewöhnlicher Hopfen/Humulus lupulus; Hopfenklee/Medicago lupulina; Gewöhnlicher Hornklee/Lotus corniculatus; Echte Kamille/Matricaria recutita; Strahlenlose Kamille/Matricaria discoida; Schwarz-Kiefer/Pinus nigra; Wald-Kiefer/Pinus sylvestris; Roter Wiesen-Klee/Trifolium pratense; Rüben-Kohl/Brassica rapa; Kohldistel/Cirsium oleraceum; Großblütige Königskerze/Verbascum densiflorum; Blaue Kornblume/Centaurea cyanus; Wiesen-Kümmel/Carum carvi; Kletten-Labkraut/ Galium aparine; Wiesen-Labkraut/Galium mollugo; Kohl-Lauch/Allium oleraceum; Kuckucks-Lichtnelke/Silene flos-cuculi; Winter-Linde/Tilia cordata; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Herbst-Löwenzahn/Leontodon autumnalis; Saat-Luzerne/Medicago sativa; Echtes Mädesüß/Filipendula ulmaria; Wilde Malve/Malva sylvestris; Mauerlattich/Mycelis muralis; Gewöhnlicher Meerrettich/Armoracia rusticana; Melde: Spreizende Melde/Atriplex patula; Klatsch-Mohn/Papaver rhoeas; Wilde Mohrrübe/Daucus carota;
Gemeine Nachtkerze/Oenothera biennis; Gewöhnlicher Natternkopf/Echium vulgare;
Echte Nelkenwurz/Geum urbanum; Pastinak/Pastinaca sativa; Pfennigkraut/Lysimachia nummulara; Gewöhnlicher Rainkohl/Lapsana communis; Bleitblättriger Rohrkolben/Typha latifolia; Großes Springkraut/Impatiens noli-tangere; Klebriger Salbei/Salvia glutinosa; Wiesen-Salbei/Salvia pratensis; Schafgarbe, Wiesen-Schafgarbe/Achillea millefolium; Indisches Springkraut/Impatiens glandulifera; Indisches Springkraut/Impatiens glandulifera; Gewöhnlicher Steinklee/Melilotus officinalis; Wildes Stiefmütterchen/Viola tricolor; Wiesen-Storchenschnabel/Geranium pratense; Süßdolde/Myrrhis odorata; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album; Gewöhnliches Tellerkraut/Claytonia perfoliata; Feld-Thymian/Thymus pulegioides; Acker-Vergissmeinnicht/Myosotis arvensis; Vogelmiere/Stellaria media; Wasserpeffer/Persicaria hydropiper; Gelber Wau/Reseda lutea; Spitz-Wegerich/Plantago lanceolata; Gewöhnliche Wegwarte, Zichorie/Cichorium intybus; Schmalblättriges Weidenröschen/Epilobium angustifolium; Blut-Weiderich/Lythrum salicaria; Weinrebe/Vitis vinifera; Vogel-Wicke/Vicia craca; Kleiner Wiesenknopf/Sanguisorba minor; Wiesensilge/Silaum silaus; Wiesen-Witwenblume/Knautia arvensis; Heil-Ziest/Betonica officinalis; Bartnelke/Dianthus barbatus

Samen/Früchte: Spitz-Ahorn/Acer platanoides; Große Brennnessel/Urtica dioica;Gewöhnliche Kratzdiestel/Cirsium vulgare; Wald-Erdbeere/Fragaria vesca; Gewöhnliche Esche/Fraxinus excelsior; Behaartes Franzosenkraut/Galinsoga ciliata; Goldnessel/Lamium galeobdolon; Gewöhnliche Hain-Buche/Carpinus betulus; Blutroter Hartriegel/Cornus sanguinea; Heidelbeere, Blaubeere/Vaccinium myrtyllus; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Gewöhnlicher Hornklee/Lotus corniculatus; Alpen-Johannisbeere/Ribes alpinum; Wiesen-Kerbel/Anthriscus sylvestris; Stein-Weichsel/Prunus mahaleb; Trauben-Kirsche/Prunus padus; Süß-Kirsche/Prunus avium; Knoblauchsrauke/Alliaria petiolata; Kornelkirsche/Cornus mas; Feld-Kresse/Lepidium campestre; Sommer-Linde/Tilia platyphyllos; Winter-Linde/Tilia cordata; Wiesen-Platterbse/Lathyrus pratensis; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Kriech-Quecke/Elymus repens; Behaartes Schaumkraut/Cardamine hirsuta; Schein-Akazie, Robinie/Robinia pseudoacacia; Acker-Senf/Sinapis arvensis; Spargel/Asparagus officinalis; Gewöhnliche Sumpf-Kresse/Rorippa palustris; Süßdolde/Myrrhis odorata; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album; Vogelmiere/Stellaria media; Vogel-Wicke/Vicia craca; Gemeine Winterkresse/Barbarea vulgaris

 © KH Heino Hanisch

Wurzeln/unterirdische Triebe/Zwiebeln: Bärlauch/Allium ursinum; Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Kleine Wasserlinse/Lemna minor

August

Blätter/Triebe/Stengel: Wiesen-Bärenklau/Heracleum sphondylium; Borretsch/Borago officinalis; Gewöhnlicher Dost/Origanum vulgare; Persischer Ehrenpreis/Veronica persica; Wald-Erdbeere/Fragaria vesca; Weiße Fetthenne/Sedum album; Wiesen-Flockenblume/Centaurea jacea; Behaartes Franzosenkraut/Galinsoga ciliata;Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Goldnessel/Lamium galeobdolon; Heidelbeere, Blaubeere/Vaccinium myrtyllus; Gewöhnlicher Hohlzahn/Galeopsis tetrahit; Huflattich/Tussilago farfara; Wiesen-Kerbel/Anthriscus sylvestris; Große Klette/Arctium lappa; Schlangen-Knöterich/Bistorta officinalis; Kletten-Labkraut/Galium aparine; Wiesen-Labkraut/Galium mollugo; Grüne Minze/Mentha spicata; Pfennigkraut/Lysimachia nummulara; Großer Sauerampfer/Rumex acetosa; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Süßdolde/Myrrhis odorata; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album; Feld-Thymian/Thymus pulegioides; Vogelmiere/Stellaria media; Echte Walnuss/Juglans regia; Kleine Wasserlinse/Lemna minor; Wermut/Artemisia absinthium

Blüten/Blüten-Knospen: Echter Alant/Inula helenium; Wiesen-Bärenklau/Heracleum sphondylium; Gewöhnlicher Beifuß/Artemisia vulgaris; Echte Bergminze/Calamintha nepeta; Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Borretsch/Borago officinalis; Kleine Braunelle/Prunella vulgaris; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Gewöhnlicher Dost/Origanum vulgare; Ehrenpreis/ Veronica beccabunga; Persischer Ehrenpreis/Veronica persica; Wald-Engelwurz/Angelica sylvestris; Fenchel/Foeniculum vulgare; Gewöhnliches Ferkelkraut/Hypochaeris radicata; Gänse-Fingerkraut/ Potentilla anserina; Kriechendes Fingerkraut/Potentilla reptans; Wiesen-Flockenblume/Centaurea jacea; Behaartes Franzosenkraut/Galinsoga ciliata; Zurückgekrümmter Fuchsschwanz/Amaranthus retroflexus; Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Weißer Gänsefuß/Chenopodium album; Gewöhnlicher Giersch, Geißfuß/Aegopodium podagraria; Gewöhnlicher Gilbweiderich/Lysimachia vulgaris; Kanadische Goldrute/Solidago canadensis; Guter Heinrich/Chenopodium bonus-heuricus; Kleines Habichtskraut/Hieracium pilosella; Dornige Hauhechel/Ononis spinosa; Acker-Hederich/Raphanus raphanistrum; Gewöhnlicher Hohlzahn/Galeopsis tetrahit; Gewöhnlicher Hopfen/Humulus lupulus; Hopfenklee/Medicago lupulina; Gewöhnlicher Hornklee/Lotus corniculatus; Strahlenlose Kamille/Matricaria discoida; Roter Wiesen-Klee/Trifolium pratense; Rüben-Kohl/Brassica rapa; Kohldistel/Cirsium oleraceum; Großblütige Königskerze/Verbascum densiflorum; Blaue Kornblume/Centaurea cyanus; Gewöhnliche Kratzdiestel/Cirsium vulgare; Feld-Kresse/Lepidium campestre; Kletten-Labkraut/Galium aparine; Wiesen-Labkraut/Galium mollugo; Kohl-Lauch/Allium oleraceum; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Herbst-Löwenzahn/Leontodon autumnalis; Saat-Luzerne/Medicago sativa; Echtes Mädesüß/Filipendula ulmaria; Wilde Malve/Malva sylvestris; Mauerlattich/Mycelis muralis; Melde: Spreizende Melde/Atriplex patula; Grüne Minze/Mentha spicata; Klatsch-Mohn/Papaver rhoeas; Wilde Mohrrübe/Daucus carota; Gemeine Nachtkerze/Oenothera biennis; Gewöhnlicher Natternkopf/Echium vulgare; Echte Nelkenwurz/Geum urbanum; Pastinak/Pastinaca sativa; Gewöhnlicher Rainkohl/Lapsana communis; Bleitblättriger Rohrkolben/Typha latifolia; Großes Springkraut/Impatiens noli-tangere; Klebriger Salbei/Salvia glutinosa; Schafgarbe, Wiesen-Schafgarbe/Achillea millefolium; Indisches Springkraut/Impatiens glandulifera; Indisches Springkraut/Impatiens glandulifera; Gewöhnlicher Steinklee/Melilotus officinalis; Wildes Stiefmütterchen/Viola tricolor; Wiesen-Storchenschnabel/Geranium pratense; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album; Feld-Thymian/Thymus pulegioides; Topinambur/Helianthus tuberosus; Acker-Vergissmeinnicht/Myosotis arvensis; Vogelmiere/Stellaria media; Wasserpeffer/Persicaria hydropiper; Gelber Wau/Reseda lutea;

 © KH Heino Hanisch

Gewöhnliche Wegwarte, Zichorie/Cichorium intybus; Schmalblättriges Weidenröschen/Epilobium angustifolium; Blut-Weiderich/Lythrum salicaria; Kleiner Wiesenknopf/Sanguisorba minor; Wiesensilge/Silaum silaus; Wiesen-Witwenblume/Knautia arvensis; Heil-Ziest/Betonica officinalis; Goldaster/Aster linosyrus; Bartnelke/Dianthus barbatus

Samen/Früchte: Spitz-Ahorn/Acer platanoides; Wiesen-Bärenklau/Heracleum sphondylium; Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Große Brennnessel/Urtica dioica; Echte Brombeere/Rubus fructicosus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Echter Buchweizen/Fagopyrum esculentum; Edelkastanie/Castanea sativa; Wald-Engelwurz/Angelica sylvestris; Erdkastanie, Knollenkümmel/Bunium bulbocastanum; Gewöhnliche Esche/Fraxinus excelsior; Feldsalat, Rapunzel/Valerianella locusta; Behaartes Franzosenkraut/Galinsoga ciliata; Gänseblümchen/Bellis perennis; Goldnessel/Lamium galeobdolon; Gewöhnliche Hain-Buche/Carpinus betulus; Blutroter Hartriegel/Cornus sanguinea; Heidelbeere, Blaubeere/Vaccinium myrtyllus; Acker-Hellerkraut/Thlaspi arvense; Himbeere/Rubus idaeus; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Gewöhnlicher Hornklee/Lotus corniculatus; Wiesen-Kerbel/ Anthriscus sylvestris; Schwarz-Kiefer/Pinus nigra; Wald-Kiefer/Pinus sylvestris; Stein-Weichsel/Prunus mahaleb; Trauben-Kirsche/Prunus padus; Roter Wiesen-Klee/Trifolium pratense; Große Klette/Arctium lappa; Knoblauchsrauke/Alliaria petiolata; Rüben-Kohl/Brassica rapa; Kornelkirsche/Cornus mas; Wiesen-Kümmel/Carum carvi; Wiesen-Labkraut/Galium mollugo; Sommer-Linde/Tilia platyphyllos; Winter-Linde/Tilia cordata; Echtes Mädesüß/Filipendula ulmaria; Gewöhnliche Mehlbeere/Sorbus aria; Klatsch-Mohn/Papaver rhoeas; Gemeine Nachtkerze/Oenothera biennis; Pastinak/Pastinaca sativa; Wiesen-Platterbse/Lathyrus pratensis; Europäischer Portulak/Portulaca oleracea; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Kriech-Quecke/Elymus repens; Berg-Sauerampfer/Rumex arifolius; Großer Sauerampfer/Rumex acetosa; Gewöhnliche Berberitze/Berberis vulgaris; Wiesen-Schaumkraut/Cardamine pratensis; Schein-Akazie, Robinie/Robinia pseudoacacia; Acker-Senf/Sinapis arvensis; Stachelbeere/Ribes uva-crispa; Gewöhnlicher Steinklee/Melilotus officinalis; Wiesen-Storchenschnabel/Geranium pratense; Gewöhnliche Sumpf-Kresse/Rorippa palustris; Süßdolde/Myrrhis odorata; Weiße Taubnessel/Lamium album; Gewöhnliche Teichsimse/Schoenoplectus lacustris; Vogelknöterich/Polygonum aviculare; Vogelmiere/Stellaria media; Wacholder/Juniperus communis; Breit-Wegerich/Plantago major; Spitz-Wegerich/Plantago lanceolata; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna; Vogel-Wicke/Vicia craca; Gemeine Winterkresse/Barbarea vulgaris

Wurzeln/unterirdische Triebe/Zwiebeln: Bärlauch/Allium ursinum; Japanischer Flügelknöterich/ Fallopia japonica; Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Wiesen-Glockenblume/Campanula patula; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Kleine Wasserlinse/Lemna minor

September

Blätter/Triebe/Stengel: Gewöhnlicher Dost/Origanum vulgare; Persischer Ehrenpreis/Veronica persica; Wald-Erdbeere/Fragaria vesca; Weiße Fetthenne/Sedum album; Wiesen-Flockenblume/Centaurea jacea; Behaartes Franzosenkraut/Galinsoga ciliata; Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Goldnessel/Lamium galeobdolon; Gewöhnlicher Hohlzahn/Galeopsis tetrahit; Huflattich/Tussilago farfara; Wiesen-Labkraut/Galium mollugo; Pfennigkraut/Lysimachia nummulara; Großer Sauerampfer/Rumex acetosa; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Süßdolde/Myrrhis odorata; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album; Feld-Thymian/Thymus pulegioides; Vogelmiere/Stellaria media; Kleine Wasserlinse/Lemna minor

Blüten/Blüten-Knospen: Gewöhnlicher Beifuß/Artemisia vulgaris; Echte Bergminze/Calamintha nepeta; Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Borretsch/Borago officinalis; Kleine

 © KH Heino Hanisch

Braunelle/Prunella vulgaris; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Gewöhnlicher Dost/Origanum vulgare; Persischer Ehrenpreis/Veronica persica; Wald-Engelwurz/Angelica sylvestris; Gewöhnliches Ferkelkraut/Hypochaeris radicata; Wiesen-Flockenblume/Centaurea jacea; Behaartes Franzosenkraut/Galinsoga ciliata; Zurückgekrümmter Fuchsschwanz/Amaranthus retroflexus; Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Weißer Gänsefuß/Chenopodium album; Kanadische Goldrute/Solidago canadensis; Guter Heinrich/Chenopodium bonus-heuricus; Kleines Habichtskraut/Hieracium pilosella; Gewöhnlicher Hohlzahn/Galeopsis tetrahit; Hopfenklee/Medicago lupulina; Roter Wiesen-Klee/Trifolium pratense; Rüben-Kohl/Brassica rapa; Kohldistel/Cirsium oleraceum; Blaue Kornblume/Centaurea cyanus; Gewöhnliche Kratzdiestel/Cirsium vulgare; Kletten-Labkraut/Galium aparine; Wiesen-Labkraut/Galium mollugo; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Herbst-Löwenzahn/Leontodon autumnalis; Saat-Luzerne/Medicago sativa; Wilde Malve/Malva sylvestris; Grüne Minze/Mentha spicata; Wilde Mohrrübe/Daucus carota; Gemeine Nachtkerze/Oenothera biennis; Großes Springkraut/Impatiens noli-tangere; Klebriger Salbei/Salvia glutinosa; Schafgarbe, Wiesen-Schafgarbe/Achillea millefolium; Indisches Springkraut/Impatiens glandulifera; Indisches Springkraut/Impatiens glandulifera; Gewöhnlicher Steinklee/Melilotus officinalis; Wildes Stiefmütterchen/Viola tricolor; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album; Topinambur/Helianthus tuberosus; Acker-Vergissmeinnicht/Myosotis arvensis; Vogelmiere/Stellaria media; Wasserpeffer/Persicaria hydropiper; Gelber Wau/Reseda lutea; Gewöhnliche Wegwarte, Zichorie/Cichorium intybus; Blut-Weiderich/Lythrum salicaria; Wiesensilge/Silaum silaus; Heil-Ziest/Betonica officinalis; Goldaster/Aster linosyrus; Bartnelke/Dianthus barbatus

Samen/Früchte: Spitz-Ahorn/Acer platanoides; Wiesen-Bärenklau/Heracleum sphondylium; Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Wilde Blasenkirsche/Physalis alkekengi; Echte Brombeere/ Rubus fructicosus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Rotbuche/Fagus sylvatica; Echter Buchweizen/Fagopyrum esculentum; Krause Distel/Carduus crispus; Edelkastanie/Castanea sativa; Europäische Eibe/Taxus baccuta (ohne Kerne); Stiel-Eiche/Quercus robur; Elsbeere/Sorbus torminalis; Wald-Engelwurz/Angelica sylvestris; Erdkastanie, Knollenkümmel/Bunium bulbocastanum; Feldsalat, Rapunzel/Valerianella locusta; Fenchel/Foeniculum vulgare; Gewöhnliche Fichte/Picea abies; Behaartes Franzosenkraut/Galinsoga ciliata; Zurückgekrümmter Fuchsschwanz/Amaranthus retroflexus; Gänseblümchen/Bellis perennis; Weißer Gänsefuß/Chenopodium album; Gewöhnliche Hain-Buche/Carpinus betulus; Blutroter Hartriegel/Cornus sanguinea; Gewöhnliche Haselnuss/Corylus avellana; Acker-Hederich/Raphanus raphanistrum; Acker-Hellerkraut/Thlaspi arvense; Himbeere/Rubus idaeus; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Hopfenklee/Medicago lupulina; Schwarz-Kiefer/Pinus nigra; Wald-Kiefer/Pinus sylvestris; Trauben-Kirsche/Prunus padus; Roter Wiesen-Klee/Trifolium pratense; Große Klette/Arctium lappa; Rüben-Kohl/Brassica rapa; Kornelkirsche/Cornus mas; Wiesen-Kümmel/Carum carvi; Kletten-Labkraut/Galium aparine; Wiesen-Labkraut/Galium mollugo; Sommer-Linde/Tilia platyphyllos; Winter-Linde/Tilia cordata; Saat-Luzerne/Medicago sativa; Gewöhnliche Mehlbeere/Sorbus aria; Melde: Spreizende Melde/Atriplex patula; Wilde Mohrrübe/Daucus carota; Gemeine Nachtkerze/Oenothera biennis; Pastinak/Pastinaca sativa; Europäischer Portulak/Portulaca oleracea; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Weg-Rauke/Sisymbrium officinale; Hunds-Rose, Hagebutte/Rosa canina; Großes Springkraut/Impatiens noli-tangere; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Berg-Sauerampfer/Rumex arifolius; Großer Sauerampfer/Rumex acetosa; Gewöhnliche Berberitze/Berberis vulgaris; Wiesen-Schaumkraut/Cardamine pratensis; Gewöhnliches Schilf/Phragmites australis; Schlehe/Prunus spinosa; Indisches Springkraut/Impatiens glandulifera; Indisches Springkraut/Impatiens glandulifera; Gewöhnlicher Steinklee/Melilotus officinalis; Wiesen-Storchenschnabel/Geranium pratense; Gewöhnliche Sumpf-Kresse/Rorippa palustris; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum;

 © KH Heino Hanisch

Weiße Taubnessel/Lamium album; Vogelknöterich/Polygonum aviculare; Vogelmiere/Stellaria media; Echte Walnuss/Juglans regia; Wasserpeffer/Persicaria hydropiper; Breit-Wegerich/Plantago major; Spitz-Wegerich/Plantago lanceolata; Weinrebe/Vitis vinifera; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna; Vogel-Wicke/Vicia craca; Wilder Fünfblättriger Wein/Parthenocissus inserta; Gemeine Winterkresse/Barbarea vulgaris

Wurzeln/unterirdische Triebe/Zwiebeln: Acker-Schachtelhalm/Equisetum arvense; Echter Alant/ Inula helenium; Arznei-Baldrian/Valeriana officinalis; Bärlauch/Allium ursinum; Kleine Bibernelle/ Pimpinella saxifraga; Krause Distel/Carduus crispus; Wald-Engelwurz/Angelica sylvestris; Erdkastanie, Knollenkümmel/Bunium bulbocastanum; Purpur-Fetthenne/Sedum telephium; Japanischer Flügelknöterich/Fallopia japonica; Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Wiesen-Glockenblume/Campanula patula; Goldnessel/Lamium galeobdolon; Hainsalat/Aposeris foetida; Dornige Hauhechel/Ononis spinosa; Gewöhnlicher Hopfen/Humulus lupulus; Huflattich/Tussilago farfara; Wiesen-Kerbel/Anthriscus sylvestris; Große Klette/Arctium lappa; Knoblauchsrauke/Alliaria petiolata; Schlangen-Knöterich/Bistorta officinalis; Kohldistel/Cirsium oleraceum; Gewöhnliche Kratzdiestel/Cirsium vulgare; Krauses Laichkraut/Potamogeton crispus; Kompass-Lattich/Lactuca serriola; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Herbst-Löwenzahn/Leontodon autumnalis; Wilde Malve/Malva sylvestris; Wiesen-Margerite/Leucanthemum vulgare; Gewöhnlicher Meerrettich/Armoracia rusticana; Wilde Mohrrübe/Daucus carota; Gemeine Nachtkerze/Oenothera biennis; Echte Nelkenwurz/Geum urbanum; Pastinak/Pastinaca sativa; Kriech-Quecke/Elymus repens; Großer Sauerampfer/Rumex acetosa; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Gewöhnlicher Steinklee/Melilotus officinalis; Wildes Stiefmütterchen/Viola tricolor; Süßdolde/Myrrhis odorata; Süßholz/Glycyrrhiza glabra; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album; Gewöhnliche Teichsimse/Schoenoplectus lacustris; Ährige Teufelskralle/Phyteuma spiacatum; Wohlriechendes Veilchen/Viola odorata; Kleine Wasserlinse/Lemna minor; Gewöhnliche Wegwarte, Zichorie/Cichorium intybus; Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis; Sumpf-Ziest/Stachys palustris

Oktober

Blätter/Triebe/Stengel: Feldsalat, Rapunzel/Valerianella locusta; Weiße Fetthenne/Sedum album; Goldnessel/Lamium galeobdolon; Gewöhnlicher Hohlzahn/Galeopsis tetrahit; Wiesen-Labkraut/Galium mollugo; Pfennigkraut/Lysimachia nummulara; Großer Sauerampfer/Rumex acetosa; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album; Vogelmiere/Stellaria media; Kleine Wasserlinse/Lemna minor

Blüten/Blüten-Knospen: Gewöhnlicher Beifuß/Artemisia vulgaris; Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Gewöhnliches Ferkelkraut/Hypochaeris radicata; Wiesen-Flockenblume/Centaurea jacea; Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Weißer Gänsefuß/Chenopodium album; Kanadische Goldrute/Solidago canadensis; Guter Heinrich/Chenopodium bonus-heuricus; Kleines Habichtskraut/Hieracium pilosella; Gewöhnlicher Hohlzahn/Galeopsis tetrahit; Blaue Kornblume/Centaurea cyanus; Wilde Malve/Malva sylvestris; Schafgarbe, Wiesen-Schafgarbe/Achillea millefolium; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album; Topinambur/Helianthus tuberosus; Acker-Vergissmeinnicht/Myosotis arvensis; Vogelmiere/Stellaria media

Samen/Früchte: Wiesen-Bärenklau/Heracleum sphondylium; Wilde Blasenkirsche/Physalis alkekengi; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Eberesche, Vogelbeere/Sorbus aucuparia; Elsbeere/Sorbus torminalis; Fenchel/Foeniculum vulgare; Gewöhnliche Fichte/Picea abies;

 © KH Heino Hanisch

Behaartes Franzosenkraut/Galinsoga ciliata; Weißer Gänsefuß/Chenopodium album; Blutroter Hartriegel/Cornus sanguinea; Gewöhnliche Haselnuss/Corylus avellana; Acker-Hederich/Raphanus raphanistrum; Gewöhnlicher Hohlzahn/Galeopsis tetrahit; Hopfenklee/Medicago lupulina; Kornelkirsche/Cornus mas; Kletten-Labkraut/Galium aparine; Gewöhnliche Mehlbeere/Sorbus aria; Melde: Spreizende Melde/Atriplex patula; Echte Mispel/Mespilus germanica; Wilde Mohrrübe/Daucus carota; Gemeine Nachtkerze/Oenothera biennis; Europäischer Portulak/Portulaca oleracea; Weg-Rauke/Sisymbrium officinale; Großes Springkraut/Impatiens noli-tangere; Sanddorn/ Hippophae rhamnoides; Berg-Sauerampfer/Rumex arifolius; Großer Sauerampfer/Rumex acetosa; Gewöhnliches Schilf/Phragmites australis; Schlehe/Prunus spinosa; Indisches Springkraut/Impatiens glandulifera; Indisches Springkraut/Impatiens glandulifera; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album; Vogelknöterich/Polygonum aviculare; Vogelmiere/Stellaria media; Breit-Wegerich/Plantago major; Spitz-Wegerich/Plantago lanceolata; Wilder Fünfblättriger Wein/Parthenocissus inserta; Gemeine Winterkresse/Barbarea vulgaris

Wurzeln/unterirdische Triebe/Zwiebeln: Echter Alant/Inula helenium; Arznei-Baldrian/Valeriana officinalis; Bärlauch/Allium ursinum; Gewöhnliche Bärwurz/Meum athamanticum; Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Krause Distel/Carduus crispus; Wald-Engelwurz/Angelica sylvestris; Erdkastanie, Knollenkümmel/Bunium bulbocastanum; Purpur-Fetthenne/Sedum telephium; Rauhe Gänsedistel/Sonchus asper; Wiesen-Glockenblume/Campanula patula; Goldnessel/Lamium galeobdolon; Hainsalat/Aposeris foetida; Dornige Hauhechel/Ononis spinosa; Gewöhnlicher Hopfen/Humulus lupulus; Huflattich/Tussilago farfara; Astiger Igelkolben/Sparganium erectum; Wiesen-Kerbel/Anthriscus sylvestris; Große Klette/Arctium lappa; Knoblauchsrauke/Alliaria petiolata; Schlangen-Knöterich/Bistorta officinalis; Kohldistel/Cirsium oleraceum; Gewöhnliche Kratzdiestel/Cirsium vulgare; Krauses Laichkraut/Potamogeton crispus; Kompass-Lattich/Lactuca serriola; Kohl-Lauch/Allium oleraceum; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Herbst-Löwenzahn/Leontodon autumnalis; Wilde Malve/Malva sylvestris; Wiesen-Margerite/Leucanthemum vulgare; Wilde Mohrrübe/Daucus carota; Gemeine Nachtkerze/Oenothera biennis; Echte Nelkenwurz/Geum urbanum; Pastinak/Pastinaca sativa; Kriech-Quecke/Elymus repens; Bleitblättriger Rohrkolben/Typha latifolia; Wald-Sauerklee/Oxalis acetosella; Acker-Schachtelhalm/Equisetum arvense; Gewöhnlicher Steinklee/Melilotus officinalis; Wildes Stiefmütterchen/Viola tricolor; Süßdolde/Myrrhis odorata; Süßholz/Glycyrrhiza glabra; Gefleckte Taubnessel/Lamium maculatum; Weiße Taubnessel/Lamium album; Gewöhnliche Teichsimse/Schoenoplectus lacustris; Ährige Teufelskralle/Phyteuma spiacatum; Topinambur/Helianthus tuberosus; Wohlriechendes Veilchen/Viola odorata; Kleine Wasserlinse/Lemna minor; Spitz-Wegerich/Plantago lanceolata; Gewöhnliche Wegwarte, Zichorie/ Cichorium intybus; Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis; Sumpf-Ziest/Stachys palustris

November

Blätter/Triebe/Stengel: Weiße Fetthenne/Sedum album; Wiesen-Labkraut/Galium mollugo

Blüten/Blüten-Knospen: Wilde Malve/Malva sylvestris

Samen/Früchte: Weißer Gänsefuß/Chenopodium album; Gewöhnliche Mehlbeere/Sorbus aria; Gemeine Nachtkerze/Oenothera biennis; Schlehe/Prunus spinosa

Wurzeln/unterirdische Triebe/Zwiebeln: Acker-Schachtelhalm/Equisetum arvense; Echter Alant/ Inula helenium; Arznei-Baldrian/Valeriana officinalis; Bärlauch/Allium ursinum; Gewöhnliche Bärwurz/Meum athamanticum; Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Krause Distel/Carduus crispus; Wald-Engelwurz/Angelica sylvestris; Erdkastanie, Knollenkümmel/Bunium

 © KH Heino Hanisch

bulbocastanum; Purpur-Fetthenne/Sedum telephium; Hainsalat/Aposeris foetida;Gewöhnlicher Hopfen/Humulus lupulus; Huflattich/Tussilago farfara; Astiger Igelkolben/Sparganium erectum; Wiesen-Kerbel/Anthriscus sylvestris; Große Klette/Arctium lappa; Knoblauchsrauke/Alliaria petiolata; Schlangen-Knöterich/Bistorta officinalis; Kohldistel/Cirsium oleraceum; Gewöhnliche Kratzdiestel/Cirsium vulgare; Kompass-Lattich/Lactuca serriola; Kohl-Lauch/Allium oleraceum; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Herbst-Löwenzahn/Leontodon autumnalis; Wilde Malve/Malva sylvestris; Wiesen-Margerite/Leucanthemum vulgare; Gewöhnlicher Meerrettich/Armoracia rusticana; Wilde Mohrrübe/Daucus carota; Gemeine Nachtkerze/Oenothera biennis; Echte Nelkenwurz/Geum urbanum; Pastinak/Pastinaca sativa; Kriech-Quecke/Elymus repens; Gewöhnlicher Steinklee/Melilotus officinalis; Wildes Stiefmütterchen/Viola tricolor; Süßdolde/Myrrhis odorata; Süßholz/Glycyrrhiza glabra; Gewöhnliche Teichsimse/Schoenoplectus lacustris; Ährige Teufelskralle/Phyteuma spiacatum; Topinambur/Helianthus tuberosus; Wohlriechendes Veilchen/Viola odorata; Spitz-Wegerich/Plantago lanceolata; Gewöhnliche Wegwarte, Zichorie/Cichorium intybus; Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis; Sumpf-Ziest/ Stachys palustris

Dezember

Blätter/Triebe/Stengel:

Blüten/Blüten-Knospen:

Samen/Früchte: Schlehe/Prunus spinosa

Wurzeln/unterirdische Triebe/Zwiebeln: Acker-Schachtelhalm/Equisetum arvense; Echter Alant/ Inula helenium; Arznei-Baldrian/Valeriana officinalis; Bärlauch/Allium ursinum; Kleine Bibernelle/ Pimpinella saxifraga; Krause Distel/Carduus crispus; Wald-Engelwurz/Angelica sylvestris; Purpur-Fetthenne/Sedum telephium; Hainsalat/Aposeris foetida; Gewöhnlicher Hopfen/Humulus lupulus; Huflattich/Tussilago farfara; Astiger Igelkolben/Sparganium erectum; Wiesen-Kerbel/Anthriscus sylvestris; Große Klette/Arctium lappa; Knoblauchsrauke/Alliaria petiolata; Schlangen-Knöterich/Bistorta officinalis; Kohldistel/Cirsium oleraceum; Gewöhnliche Kratzdiestel/Cirsium vulgare; Kompass-Lattich/Lactuca serriola; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Herbst-Löwenzahn/Leontodon autumnalis; Wilde Malve/Malva sylvestris; Wiesen-Margerite/Leucanthemum vulgare; Gewöhnlicher Meerrettich/Armoracia rusticana; Wilde Mohrrübe/Daucus carota; Echte Nelkenwurz/Geum urbanum; Pastinak/Pastinaca sativa; Kriech-Quecke/Elymus repens; Gewöhnlicher Steinklee/Melilotus officinalis; Wildes Stiefmütterchen/Viola tricolor; Süßdolde/Myrrhis odorata; Süßholz/Glycyrrhiza glabra; Gewöhnliche Teichsimse/Schoenoplectus lacustris; Ährige Teufelskralle/Phyteuma spiacatum; Wohlriechendes Veilchen/Viola odorata; Spitz-Wegerich/Plantago lanceolata; Gewöhnliche Wegwarte, Zichorie/Cichorium intybus; Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis; Sumpf-Ziest/ Stachys palustris

© KH Heino Hanisch

einige **giftige** (Wild-) **Pflanzen Mittel-Europas**

Aconitum ssp. - Eisenhut; giftig: alle Pflanzenteile
Adonis vernalis – Adonisröschen, Frühlings-Adonisröschen; giftig: alle Pflanzenteile
Aethusa cynapium – Gemeine Hundspetersile; giftig: alle Pflanzenteile
Andromeda polifolia – Kahle Rosmarinheide; giftig: Blätter & Blüten
Atropa belladonna – Schwarze Tollkirsche; giftig: alle Pflanzenteile
Arum maculatum – Gefleckter Aronstab; giftig: Beeren, Blüten & Wurzel

Bryonia alba – Weiße Zaunrübe; giftig: alle Pflanzenteile

Calla palustris – Schlangenkraut; giftig: alle Pflanzenteile
Cicuta virosa – Wasserschierling; giftig: alle Pflanzenteile
Colchicum autumnale – Herbstzeitlose; giftig: alle Pflanzenteile
Conium maculatum – Gefleckter Schierling; giftig: alle Pflanzenteile

Daphne laureola – Lorbeer-Seidelbast; giftig: alle Pflanzenteile
Daphne cneorum – Rosmarin-Seidelbast; giftig: alle Pflanzenteile
Daphne mezereum – Gemeiner Seidelbast; giftig: alle Pflanzenteile
Daphne striata – Gestreifter Seidelbast; giftig: alle Pflanzenteile
Datura stramonium – Gewöhnlicher Stechapfel; giftig: alle Pflanzenteile
Digitalis grandiflora – Fingerhut; giftig: alle Pflanzenteile
Digitalis lutea – Fingerhut; giftig: alle Pflanzenteile
Digitalis purpurea – Fingerhut; giftig: alle Pflanzenteile

Euonymus europaeus – Gewöhnliches Pfaffenhütchen; giftig: alle Pflanzenteile

Gratiola officinalis – Gottesgnadenkraut; giftig: alle Pflanzenteile

Helleborus viridis – Grüner Nieswurz; giftig: alle Pflanzenteile
Helleborus niger – Christrose; giftig: alle Pflanzenteile
Hyoscyamus niger – Schwarzes Bilsenkraut; giftig: alle Pflanzenteile

Juniperus sabrina – Sadebaum; giftig: alle Pflanzenteile

Laburnum anagyroides – Gemeiner Goldregen; giftig: alle Pflanzenteile
Lycium barnarum – Gemeiner Bocksdorn; giftig: alle Pflanzenteile

Rhododendron ssp. - Alpenrose; giftig: Blüten & Blätter

Solanum nigrum – Schwarzer Nachtschatten; giftig: alle Pflanzenteile
Solanum dulcamara – Bittersüßer Nachtschatten; giftig: alle Pflanzenteile

Taxus baccata – Gewöhnliche Eibe; giftig: alle Pflanzenteile außer dem roten Samenmantel der Samen/Früchte (eßbar); Samen/Kerne ausspucken, da giftig

© KH Heino Hanisch

essbare + giftige Pflanzen - Blüten

essbare Blüten:

Apfel, Artischocke, Bärlauch, Basilikum, Begonien, Bohnenkraut, Borretsch, Chrysanthemen, Dahlien, Dill, Fenchel, Gänseblümchen, Herbstaster, Gladiolen, Holunder, Jasmin, Kamille, Kapuzinerkresse, Klee/Rotklee, Koriander, Kornblume, Lauch, Lavendel, Liebstöckel, Linde, Löwenmaul, Löwenzahn, Magnolien, Majoran, Malven, Minze, Klatschmohn, Orangen, Passionsblume, Petunie, Pfefferminze, Phlox, Raps, Ringelblume, Rosen, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Schlüsselblume, Schnittlauch, Sellerie, Sellerie, Senfrauke, Sonnenblumen, Stiefmütterchen, Taglilien, Thymian, Veilchen, Vergissmeinnicht, Zierlauch, Zuucchiniblüten, Zwiebel

mit Vorsicht und in geringen Mengen genießbare Blüten:

Begonien, Rotklee/Wiesenklee, Klatschmohn – wegen der Inhaltstoffe Oxalsäure, p-Cumarsäure, Rhoeadin

ungenießbare/giftige Blüten:

Akelei, Bilsenkraut, Christrose, Eisenhut, Fingerhut, Goldregen, Herbstzeitlose, Schwarzer Holunder, Maiglöckchen, Oleander, Pfaffenhütchen, Rainfarn, Scharfer Hahnenfuß, Schierling, Seidelbast, Stechapfel, Steinklee, Tollkirsche, Tomate, Kartoffel, Usambara-Veilchen

© KH Heino Hanisch

essbare + giftige Beeren

essbare Beeren - Farbe rot

- **Alpen-Johannisbeere** - Ribes alpinum
- **Arkerbeere** - Rubus arcticus
- **Bärentraube** - Arctostaphylos uva-ursi
- **Eberesche/Vogelbeere** - Sorbus aucuparia
- **Eisbeere** - Sorbus torminalis
- **Erdbeerbaum** - Arbutus uneda
- **Erdbeere** – Fragaria vesca
- **Gemeiner Sauerdorn/Berberitze** - Berberis vulgaris
- **Hagebutte/Hundsrose** - Rosa canina
- **Himbeere** - Rubus idaeus
- **Johannisbeere, Rote Joh.** - Ribes rubrum
- **Kornelkirsche** - Cornus mas
- **Mehlbeere** - Sorbus aria
- **Moltebeere** - Rubus chamaemorus
- **Moosbeere/Moorbeere** - Vaccinium axycoccus
- **Preiselbeere** - Vaccinium vitis-idaea
- **Sanddorn, Gemeiner** - Hippophae rhamnoides
- **Steinbeere** - Rubus saxatilis
- **Walderdbeere** - Fragaria vesca
- **Weintraube –** Vitis vinifera; Beeren-Farben – grün, blau, rot
- **Weißdorn, Gemeiner/Zweigriffeliger Weißdorn** - Ctataegus oxyacantha

essbare Beeren - Farbe blau-schwarz

- **Brombeere** - Rubus fructicosus
- **Heidelbeere** - Vaccinium myrtillus
- **Holunder, Schwarzer** - Sambucus nigra
- **Johannisbeere, Schwarze** - Ribes nigrum
- **Kirsche, Weichsel-** - Prunus mahaleb
- **Mahonie** - Mahonia aquifolium
- **Maulbeere, Schwarze** - Morus nigra
- **Olivenbaum/Ölbaum** - Olea europaea
- **Rauschbeere** - Vaccinium uliginosum
- **Schlehe/Schwarzdorn** - Prunus spinosa
- **Traubenkirsche, Gemeine** - Prunus padus
- **Traubenkirsche, Spätblühende** - Prunus serotina
- **Wacholder** - Juniperus communis
- **Weintraube –** Vitis vinifera; Beeren-Farben – grün, blau, rot

© KH Heino Hanisch

giftige Beeren - Farbe rot !

- **Aronstab** - Arum maculatum
- **Eibe** - Taxus baccata; die Beere selbst ist nicht giftig, nur der Kern ist giftig
- **Flieder, Persischer/Zedrach, Glatter** - Melia azedarach
- **Geißblatt, Deutsches/Waldheckenkirsche** - Lonicera periclymenum
- **Geißblatt, Wohlriechendes/Jelängerjelieber** - Lonicera caprifolium
- **Heckenkirsche, Rote** - Lonicera xylosteum
- **Holunder, Trauben-** - Sambucus racemosa
- **Korallenbeere** - Symphoricarpos orbiculatus
- **Maiglöckchen** - Covallaria majalis
- **Mäusedorn/Stechmyrte** - Ruscus aculeatus
- **Meerträubel** - Ephedra distachya
- **Pfaffenhütchen/Spindelstrauch** - Euonymus europaea
- **Schneeball, Gemeiner** - Viburnum opulus
- **Schneeball, Wolliger** - Viburnum lantana
- **Seidelbast, Gemeiner** - Daphne mezereum
- **Stechpalme, Gewöhnliche** - Ilex aquifolium
- **Stechwinde, Stachelige** - Smilax aspera
- **Zaunrübe, Rote Zaunrübe** - Bryonia dioica
- **Zwergmispel** - Contoneaster horizontalis

giftige Beeren - Farbe blau-schwarz !

- **Einbeere** - Paris quadrifolia
- **Attich/Zwergholunder** - Sambucus ebulus
- **Christophskraut, Ähriges** - Actaea spicata
- **Efeu, Gemeiner** - Hedera helix
- **Faulbaum** - Rhamnus frangula
- **Hartriegel, Roter** - Cornus sanguinea
- **Heckenkirsche, Blaue** - Lonicera coerulea
- **Heckenkirsche, Schwarze** - Lonicera nigra
- **Kirschlorbeer** - Prunus laurocerasus
- **Krähenbeere, Schwarze** - Empetrum nigrum
- **Liguster** - Ligustrum vulgare
- **Lorbeer** - Laurus nobilis
- **Nachtschatten, Schwarzer** - Solanum nigrum
- **Purgierkreuzdorn** - Rhamnus cathartica
- **Tollkirsche** - Atropa belladonna
- **Wein, Wilder/Jungfernrebe, Dreilappige** - Parthenocissus tricuspidata
- **Weißwurz, Vielblütige** - Polygonatum multiflorum
- **Weißwurz, Wohlriechende** - Polygonatum odoratum

giftige Beeren - Farbe weiß !

- **Mistel** - Viscum album
- **Schneebeere** - Symphoricarpus rivularis

© KH Heino Hanisch

1500 essbare (Wild-) Pflanzen Mittel-Europas

botanisch– deutsch

Hinweis:

- „**me**“ = mitteleuropäisch(en)/me
- „**!**“ bedeutet: **Vorsicht**, (teilweise) ungenießbar/giftig !

Abies - alle mitteleuropäischen Tannen-Arten
Abies alba – Edeltanne, Weißtanne
Acer – alle mitteleuropäischen/me Ahorn-Arten
Acer campestre – Feld-Ahorn, Hecken-Ahorn
Acer monspessulanum – Burgen-Ahorn, Felsen-Ahorn, Französischer Ahorn, Wein-Ahorn
Acer negundo – Eschen-Ahorn
Acer opalus – Italienischer Ahorn, Schneeballblättriger Ahorn
Acer platanoides – Spitz-Ahorn
Acer pseudoplatanus – Berg-Ahorn, Wald-Ahorn
Achillea atrata – Schwarze Schafgarbe, Schwarzrandige Schafgarbe
Achillea millefolium – Artengruppe: Gemeine Schafgarbe, Wiesen-Schafgarbe
Achillea pannonica – Ungarische Wiesen-Schafgarbe, Ungarische Schafgarbe
Achillea ptarmica – Artengruppe: Sumpf-Schafgarbe
Acinos alpinus – Alpen-Steinquendel
Acinos arvensis – Acker-Steinquendel
Acorus calamus – Kalmus
Adenophora liliifolia – Becherglocke, Lilienblättrige Schellenblume, sibirische Schellenblume
Aegopodium podagraria – Giersch, Geißfuß
Aesculus hippocastanum – Gemeine Rosskastanie
Aethionema – alle mitteleuropäischen/me Steintäschel-Arten
Aethionema saxatile – Felsen-Steintäschel
Agrimonia eupatoria – Kleiner Odermennig
Agrostemma githago – Kornrade
Agrostis – alle mitteleuropäischen (me) Straußgras-Arten
Agrostis stolonifera – Artengruppe: Weißes Straußgras
Ailanthus altissima – Götterbaum
Aira – alle mitteleuropäischen/me Schmielenhafer-Arten/Haferschmielen-Arten
Ajuga genevis – Genfer Günsel, Heide-Günsel
Ajuga reptans – Kriechender Günsel
Alchemilla – alle mitteleuropäischen/me Frauenmantel-Arten
Alchemilla alpinia – Alpen-Frauenmantel
Alchemilla conjuncta – Artengruppe: Verbundener Frauenmantel
Alchemilla fissa – Artengruppe: Geschlitzter Frauenmantel
Alchemilla splendens – Artengruppe: Schimmernder Frauenmantel
Alchemilla vulgaris – Artengruppe: Gemeiner Frauenmantel
Alisma – alle mitteleuropäischen/me Froschlöffel-Arten
Alisma plantago-aquatica – Artengruppe: Gemeiner Froschlöffel
Alliaria – alle mitteleuropäischen/me Alliaria-Arten
Alliaria petiolata – Knoblauchgrauke, Knoblauchshederich

© KH Heino Hanisch

Allium – alle mitteleuropäischen/me Lauch-Arten
Allium angulosum – Kanten-Lauch
Allium carinatum – Gekielter Lauch
Allium nigrum – Schwarzer Lauch
Allium oleraceum – Ross-Lauch, Gemüse-Lauch, Kohl-Lauch
Allium paradoxum – Seltsamer Lauch
Allium schoenoprasum – Schnittlauch, schnitt-Lauch
Allium scorodoprasum - Wilder Lauch, Rundköpfiger Lauch
Allium senescens – Berg-Lauch
Allium sphaerocephalon – Kugel-Lauch
Allium strictum – Steifer Lauch
Allium suaveolens – Wohlriechender Lauch
Allium ursinum – Bärlauch
Allium victoralis – Allermannsharnisch
Allium vineale – Weinbergs-Lauch
Alnus – alle mitteleuropäischen/me Erlen-Arten
Alnus alnobetula – Grün-Erle, Strauch-Erle
Alnus glutinosa – Schwarz-Erle, Schwarzerle
Alnus incana – Grau-Erle, Grauerle
Alopecurus – alle mitteleuropäischen/me Fuchsschwanzgras-Arten
Althaea – alle mitteleuropäischen/me Althaea-Arten, Erlen-Arten, Stockmalve-Arten
Althaea hirsuta – Rauher Eibisch
Althaea officinalis – Echter Eibisch
Althaea rosea – Stockrose
Alyssum – alle mitteleuropäischen/me Steinkraut-Arten
Alyssum alyssoides – Kelch-Steinkraut
Alyssum montanum – Berg-Steinkraut
Amaranthus – alle mitteleuropäischen/me Fuchsschwanz-Arten
Amaranthus albus – Weißer Fuchsschwanz
Amaranthus blitoides – Westamerikanischer Fuchsschwanz
Amaranthus blitum – Aufsteigender Fuchsschwanz
Amaranthus graecizans – Griechischer Fuchsschwanz, Wilder Fuchsschwanz
Amaranthus hybridus – Artengruppe: Garten-Fuchsschwanz, Ausgebreiteter Fuchsschwanz
Amaranthus retroflexus – Zurückgekrümmter Fuchsschwanz
Amelanchier – alle mitteleuropäischen/me Felsenbirnen-Arten
Amelanchier lamarckii – Kupfer-Felsenbirne
Amelanchier ovalis – Gemeine Felsenbirne
Amelanchier spicata – Ährige Felsenbirne
Ammophila – alle me Strandhafer-Arten
Ammophila arenaria – Gewöhnlicher Strandhafer
Anacamptis pyramidalis – Hundswurz, Spitzorchis
Anagallois arvensis – Acker-Gauchheil
Anchusa officinalis – Gewöhnliche Ochsenzunge, Gewöhnliches Wolfsauge, Acker-Krummhals
Angelica archangelica – Angelika, Echte Engelwurz
Angelica sylvestris – Wilde Engelwurz, Wald-Engelwurz
Anthemis tinctoria – Färber-Kamille, Färber-Hundskamille
Anthoxanthum – alle me Ruchgras-Arten
Antoxanthum odoratum – Artengruppe: Ruchgras
Anthriscus – alle me Kerbel-Arten
Anthriscus caucalis – Hundskerbel

© KH Heino Hanisch

Anthriscus cerefolium – Garten-Kerbel
Anthriscus nitida – Glänzender Kerbel
Anthriscus sylvestris – Wiesen-Kerbel
Anthyllis vulneraria – Echter Wundklee
Apera – alle me Windhalm-Arten
Aphanes arvensis – Gewöhnlicher Ackerfrauenmantel
Apium graveolens – Echter Sellerie
Apium nodiflorum – Knotenblütiger Sellerie
Aposeris foetida - Stinkender Hainlatztich, Hainsalat, Sinksalat
Arabidopsis – alle me Schmalwand-Arten, Gänsekresse-Arten
Arabidopsis suecica – Schwedische Schmalwand
Arabidopsis thaliana – Acker-Schmalwand
Arabis – alle me Arabis-Arten
Arabis alpina – Artengruppe: Alpen-Gänsekresse
Arabis auriculata – Öhrchen-Gänsekresse
Arabis bellidifolia – Artengruppe: Zwerg-Gänsekresse
Arabis caerula – Blaue Gänsekresse
Arabis ciliata – Doldige Gänsekresse
Arabis glabra – Turmkraut, Kahle Gänsekresse
Arabis hirsuta – Artengruppe: Rauhe Gänsekresse, Behaarte Gänsekresse
Arabis pauciflora – Armblütige Gänsekresse
Arabis soyeri – Glänzende Gänsekresse
Arabis turrita – Turm-Gänsekresse
Arctium – alle me Kletten-Arten
Arctium lappa – Große Klette
Arctium minus – Kleine Klette
Arctium Arctium nemorosum – Hain-Klette
Arctium tomentosum – Filzige Klette
Arctostaphylos alpinus – Alpen-Bärentraube
Arctostaphylos uva-ursi – Gemeine Bärentraube, Rotfrüchtige Bärentraube
Arenaria serpyllifolia – Artengruppe: Quendel-Sandkraut
Armeria maritima – Sand-Grasnelke
Armoracia – alle me Meerrettich-Arten
Armoracia rusticana – Meerrettich
Arnica montana – Echte Arnika, Bergwohlverleih
Arrhenatherum – alle me Glatthafer-Arten
Arrhenatherum elatius – Französisches Raygras, Gewöhnlicher Glatthafer
Artemisia absinthium – Echter Wermut, Absinth
Artemisia annua – Einjähriger Beifuß
Artemisia campestris – Feld-Beifuß
Artemisia genipi – Schwarze Edelraute
Artemisia maritima – Salz-Beifuß, Meer-Wermut
Artemisia pontica - Pontischer Beifuß
Artemisia umbelliformis – Echte Edelraute
Artemisia vulgaris – Artengruppe: Gewöhnlicher Beifuß
Arum maculatum – Artengruppe: Gefleckter Aronstab
Aruncus dioicus – Wald-Geißbart
Asarum europaeum – Europäische Haselwurz
Asclepias syriaca – Seidenpflanze
Asparagus officinalis – Spargel, Gemüse-Spargel

© KH Heino Hanisch

Asplenium ruta-muraria – Mauerraute, Mauer-Streifenfarn
Aster – alle me Aster-Arten
Aster alpinus – Alpen-Aster
Aster amelius – Kalk-Aster
Aster bellidiastrum - Alpen-Maßliebchen
Aster laevis – Artengruppe: Glatte Aster
Aster lanceolatus – Artengruppe: Lanzettblättrige Aster
Aster linosyrus – Gold-Aster
Aster novae-angliae – Neuengland-Aster
Aster novi-belgii – Artengruppe: Neubelgische Aster
Aster tripolium – Strand-Aster
Aster x salignus – Weiden-Aster
Astragalus glycyphyllos – Süßer Tragant, Bärenschote
Athamanta cretensis – Augenwurz
Athyrium felix-femina – Wald-Frauenfarn
Atriplex hortensis – Garten-Melde, Spanischer Salat
Atriplex laciniata – Gelappte Melde
Atriplex littoralis – Strand-Melde
atriplex micrantha – Verschiedensämige Melde
Atriplex oblongifolia – Langblättrige Melde
Atriplex patula – Ruten-Melde
Atriplex portulacoides – Strandsalz-melde
Atriplex prostata – Artengruppe: Spiess-melde
Atriplex rosea – Rosen-Melde
Atriplex saggittata – Glanz-melde
Atriplex tatarica – Tatarische Melde
Avena – alle me hafer-Arten
Avena fatua – Flug-Hafer

Barbarea – alle me Barbarakraut-Arten
Barbarea intermedia – Mittleres Barbarakraut
Barbarea stricta – Steifes Barbarakraut
Barbarea vulgaris – Echtes Barbarakraut
Bassia hirsuta – Dornmelde
Bellis perennis – Gänseblümchen, Maßliebchen
Berberis – alle me Berberitzen-Arten
Berberis vulgaris – Gewöhnliche Berberitze, Sauerdorn
Berteroa – alle me Graukresse-Arten
Berteroa incana – Graukresse
Beta vulgaris – Zuckerrübe, Bete, Wilde Rübe
Betonica officinalis – Heil-Ziest
Betula – alle me Birken-Arten
betula humilis – Strauch-Birke
Betula nana – Polar-Birke, Zwerg-Birke
Betula pendula – Sand-Birke, Weiß-Birke, Warzen-Birke
Betula pubescens – Moor-Birke
Betula x aurata – Bastard-Birke
Bidens tripartita – Dreiteiliger Zweizahn
Bifora radians – Hohlsame

© KH Heino Hanisch

Biscutelle – alla me Brillenschoten-Arten
Biscutella laevigata – Brillenschote
Bistorta officinalis - Wiesen-Knöterich
Bistorta vivipara – Knöllchen-Knöterich, Knöllchen-Wiesenknöterich
Blechum spicant – Rippenfarn
Blysmus – alle me Quellbinse-Arten
bolboschoenus – alle me Meerbinse-Arten
Bolboschoenus maritimus – Strand-Binse
Borago officinalis – Borretsch, Gurkenkraut
Bothriochloa – alle me Bartgras-Arten
Botrychium virginianum – Virginische Mondraute
Brachypodium – alle me Zwenken-Arten
Brachypodium pinnatum – Fieder-Zwenke
Brachypodium sylvaticum – Wald-Zwenke
Brassica – alle me Kohl-Arten
Brassica napus – Raps
Brassica nigra – Senf, Schwarzer Senf, Senf-Kohl
Brassica Brassica oleracea – Wild-Kohl
Brassica rapa – Rüben-Kohl, Herbst-Rübe, Weiße Rübe
Briza – alle me Zittergras-Arten
Bromus – alle me Trespen-Arten
Bromus carinatus – Blattähren-Trespe
Bromus secalinus – Artengruppe: Roggen-Trespe
Bryonia alba – Weiße Zaunrübe, Schwarzfrüchtige Zaunrübe
Bryonia dioica – Rotfrüchtige Zaunrübe
Bunium bulbocastanum – Knollen-Kümmel, Erdkastanie
Bupleurum falcatum – Sichelblättriges Hasenohr
Bupleurum rotundifolia – Acker-Hasenohr, rundblättriges Hasenohr
Butomus umbellatus – Schwanen-Blumenbinse, Schwanenblume
Buxus sempervirens – Buchsbaum

Cakile – alle me Meersenf-Arten
Cakile maritima – Meersenf
Calamagrostis – alle me Reitgras-Arten
Calamintha nepeta – Artengruppe: Wald-Bergminze
Calendula – alle me Ringelblumen-Arten
Calendula arvensis – Acker-Ringelblume
Calla palustris – Schlangenkraut, Schlangenwurz
Calluna vulgaris – Besenheide, Gemeines Heidekraut, Sommerheide
Caltha palustris – Sumpf-Dotterblume
Calystegia sepium – Artengruppe: Zaunwinde
Camelina – alle me Leindotter-Arten
Camelina sativa – Artengruppe: Saat-Leindotter
Campanula – alle me Glockenblumen-Arten
Campanula alpina – Alpen-Glockenblume
Campanula barbata – Bärtige Glockenblume
Campanula bononiensis – Bologneser Glockenblume
Campanula cenista – Mont-Cenis-Glockenblume
Campanula cervicaria – Borstige Glockenblume

© KH Heino Hanisch

Campanula cochlearifolia – Zwerg-Glockenblume
Campanula glomerata – Knäuel-Glockenblume
Campanula latifolia – Breitblättrige Glockenblume
Campanula medium – Marien-Glockenblume
Campanula patula – Wiesen-Glockenblume
Campanula persicifolia – Pfirsichblättrige Glockenblume
Campanula rapunculoides – Acker-Glockenblume
Campanula rapunculus – Rapunzel-Glockenblume
Campanula rhomboidalis – Rautenblättrige Glockenblume
Campanula rotundifolia – Artengruppe: Rundblättrige Glockenblume
Campanula sibirica – Sibirische Glockenblume
Campanula – Straußblütige Glockenblume
Campanula trachelium – Nessel-Glockenblume
Cannabis sativa – Hanf
Capsella – alle me Hirtentäschel-Arten
Capsella bursa pastoris – Gewöhnliches Hirtentäschel
Caragana arborescens – Erbsenstrauch
Cardamine – alle me Schaumkraut-Arten
Cardamine alpina – Alpen-Schaumkraut
Cardamine amara – Bitteres Schaumkraut, Bittere Kresse
Cardamine bulbifera – Zwiebeltragendes Schaumkraut, Zwiebel-Zahnwurz
Cardamine enneaphyllos – Quirlblättrige Zahnwurz
Cardamine flexuosa – Wald-Schaumkraut
Cardamine heptaphylla – Fieder-Zahnwurz
Cardamine hirsuta – Vielstengeliges Schaumkraut
Cardamine impatiens – Spring-Schaumkraut
Cardamine parviflora - Kleinblütiges Schaumkraut
Cardamine pentaphyllos – Finger-Zahnwurz
Cardamine pratensis – Artengruppe: Wiesen-Schaumkraut
Cardamine resedifolia – Resedenblättriges Schaumkraut
Cardamine trifolia – Kleeblättriges Schaumkraut
Cardaminopsis – alle me Schaumkresse-Arten
Cardaminopsis arenosa – Sand-Kresse, Sand-Schaumkresse
Cardaminopsis halleri – Wiesen-Schaumkraut
Cardaminopsis petraea – Felsen-Schaumkresse
Cardaria – alle me Pfeilkresse-Arten
Cardaria draba – Pfelkresse
Carduus – alle me Distel-Arten
Carduus acanthoides – Weg-Distel
Carduus crispus – Krause Distel
Carduus defloratus – Alpen-Distel
Carduus nutans – Nickende Distel
Carduus personata – Kletten-Distel
Carex – alle me Seggen-Arten
Carex aquatilis – Wasser-Segge
Carlina acaulis – Silberdistel
Carlina vulgaris – Artengruppe: Gold-Distel, Kleine Eberwurz
Carpinus betulus – Hainbuche, Weißbuche
Carum carvi – Wiesen-Kümmel
Castanea – alle me Castanea-Arten

 © KH Heino Hanisch

Castanea sativa – Marone, Edel-Kastanie, Ess-Kastanie
Catabrosa – alle me Quellgras-Arten
Catapodium – alle me Steifgras-Arten
Centaurea calcitrapa – Stern-Flockenblume
Centaurea cyanus – Kornblume
Centaurea jacea – Wiesen-Flockenblume
Centaurea rhapontica – Alpen-Bergscharte
Centaurium – alle me Tausendgüldenkraut-Arten
Centaurium erythraea – Echtes Tausendgüldenkraut
Centaurium littorale – Strand-Tausendgüldenkraut
Centaurium pulchellum – Kleines Tausendgüldenkraut
Centranthus ruber – Spornbaldrian, Rote Spornblume
Cerastium holosteoides – Gewöhnliches Hornkraut
Cerastium semidecandrum – Sand-Hornkraut
Chaerophyllum bulbosum – Knolliger Kälberkropf, Kerbelrübe
Chenopodium – alle me Gänsefuß-Arten
Chenopodium album – Artengruppe: Weißer Gänsefuß
Chenopodium bonus-henricus – Guter Heinrich, Wilder Mehl-Spinat
Chenopodium botrys – Klebriger Gänsefuß
Chenopodium ficifolium – Feigenblättriger Gänsefuß
Chenopodium foliosum – Echter Erdbeer-Spinat, Durchblätterter Gänsefuß
Chenopodium glaucum – Graugrüner Gänsefuß
Chenopodium hybridum – Unechter Gänsefuß
Chenopodium murale – Mauer-Gänsefuß
Chenopodium polyspermum – Vielsamiger Gänsefuß
Chenopodium pumilo – Australischer Gänsefuß
Chenopodium rubrum – Artengruppe: Roter Gänsefuß
Chenopodium suecicum – Grüner Gänsefuß
Chenopodium urbicum – Straßen-Gänsefuß
Chenopodium vulvaria – Stinkender Gänsefuß
Chimaphila umbellata – Winterlieb
Chondrilla chondrilloides – Alpen-Knorpelsalat
Chondrilla juncea – Binsen-Knorpelsalat, Binsen-Knorpellattich
Chrysanthemum – alle me Chrysanthemum-Arten
Chrysanthemum segetum – Saat-Wucherblume
Chrysosplenium alternifolium – Wechselblättriges Milzkraut
Chrysosplenium oppositifolium – Gegenblättriges Milzkraut
Cicerbita alpina – Alpen-Milchlattich
Cichorium intybus – Wegwarte, Zichorie
Cirsium – alle me Kratzdistel-Arten
Cirsium aucale – Stengellose Kratzdistel
Cirsium arvense – Acker-Kratzdistel
Cirsium canum – Graue Kratzdistel
Cirsium dissectum – Englische Kratzdistel
Cirsium eriophorum – Wollköpfige Kratzdistel
Cirsium erisithales – Klebrige Kratzdistel
Cirsium heterophyllum – Verschiedenblättrige Kratzdistel
Cirsium oleraceum – Kohldistel, Kohl-Kratz-Distel
Cirsium palustre – Sumpf-Kratzdistel
Cirsium rivulare – Bach-Kratzdistel

© KH Heino Hanisch

Cirsium spinossimum – Alpen-Kratzdistel
Cirsium tuberosum – Knollige Kratzdistel
Cirsium vulgare – Gewöhnliche Kratzdistel
Cladium – alle me Schneidried-Arten, Schneide-Arten
Claytonia perfoliata – Winterpostelein, Claytonie
Clematis – alle me Waldreben-Arten, Clematis-Arten
Clematis alpina – Alpen-Waldrebe
Clematis recta – Aufrechte Waldrebe
Clematis vitalbva – Gewöhnliche Waldrebe
Clinopodium vulgare – Wirbeldost
Cochlearia – alle me Löffelkraut-Arten
Cochlearia anglica – Englisches Löffelkraut
Cochlearia danica – Dänisches Löffelkraut
Cochlearia officinalis – Artengruppe: Echtes Löffelkraut
Coincya – alle me Lacksen-Arten
Coincya monensis – Lacksenf, Schnabelsenf
Conopodium majus – Französische Edelkastanie
Coringia orientalis – Ackerkohl
Consolida regalis – Acker-Rittersporn
Convallaria majalis – Maiglöckchen
Convolvulus arvensis – Acker-Winde
Conyza canadensis – Kanadischer Katzenschweif, Kanadisches Berufkraut
Cornus mas – Kornelkirsche
Cornus sanguinea – Roter Hartriegel
Cornus suecica – Schwedischer Hartriegel
Coronopus – alle me Krähenfuß-Arten
Coronopus didymus – Zweiknotiger Krähenfuß
Coronopus squamatus – Niederliegender Krähenfuß
Corylus avellana – Haselnuss
Corynephorus – alle me Silbergras-Arten
Cotoneaster – alle me Zwergmispel-Arten
Cotoneaster integerrimus – Gewöhnliche Zwergmispel
Cotoneaster tomentosus – Filzige Zwergmispel
Crambe – alle me Meerkohl-Arten
Crambe maritima – Meerkohl
Crataegus – alle me Weißdorn-Arten
Crataegus laevigata – Zweigriffeliger Weißdorn
Crataegus monogyna – Eingriffeliger Weißdorn
Crataegus rhipidophylla – Großkelchiger Weißdorn
Crepis biennis – Wiesen-Pippau
Crepis capillaris – Grüner Pippau
Crepis vesicaria – Löwenzahnblättriger Pippau
Cuccubalus baccifer – Hühnerbiß, Taubenkropf
Cyclamen purpurascens – Herbstblühendes Alpenveilchen
Cydonia – alle me Quitten-Arten
Cydonia oblonga – Echte Quitte
Cymbalaria muralis – Zimbelkraut, Mauerkraut
Cynodon – alle me Hundszahngras-Arten, Bermudagras-Arten
Cynoglossum officinale – Echte Hundszunge
Cynosurus – alle me Kammgras-Arten

© KH Heino Hanisch

Cyperus – alle me Cyperus-Arten
Cyperus esculentus – Erdmantel
Cyperus fuscus – Braunes Zypergras
Cyperus longus – Langes Zypergras
Cyperus michelianus – Zwerg-Zypergras
Cytisus scoparius – Besenginster, Besenpfriem, Bram

Dactylis – alle me Knäuelgras-Arten
Dactylorhiza maculata – Artengruppe: Gefleckte Kuckucksblume
Danthonia – alle me Traubenhafer-Arten, Kelchgras-Arten, Dreizahn-Arten
Daucus carota – Wilde Möhre
Deschmpsia – alle me Schmielen-Arten
Descurainia sophia – Besenrauke
Dianthus – alle me Nelken-Arten
Dianthus arenarius – Sand-Nelke
Dianthus armeria – Büschel-Nelke
Dianthus barbatus – Bart-Nelke
Dianthus carthusianorum – Karthäuser-Nelke
Dianthus chinensis – China-Nelke
Dianthus deltoides – Heide-Nelke
Dianthus glacialis – Gletscher Nelke
Dianthus gratianopolitanus – Pfingst-Nelke
Dianthus plumarius – Feder-Nelke
Dianthus seguieri – Busch-Nelke
Dianthus superbus – Pracht-Nelke
Dianthus sylvestris – Stein-Nelke
Dictamnus albus – Diptam. Brennender Busch
Digitaria – alle me Fingergras-Arten, Fingerhirse-Arten
Digitaria sanguinalis – Blut-Fingerhirse
Diplotaxis – alle me Doppelsame-Arten
Diplotaxis muralis – Mauersenf, Mauer-Doppelsame
Diplotaxis tenuifolia – Schmalblättriger Doppelsame
Donoricum austriacum – Österreichische Gemswurz
Doronicum columnae – Herzblättrige Gemswurz
Doronicum glaciale – Gletscher-Gemswurz
Doronicum grandiflorum – Großblütige Gemswurz
Draba – alle me Felsenblümchen-Arten
Draba aizoides – Immergrünes Felsenblümchen
Draba dubia – Eis-Felsenblümchen
Draba fladnizensis – Fladnizer-Felsenblümchen
Draba hoppeana – Hoppes felsenblümchen
Draba muralis – Mauerhungerblümchen
Draba nemorosa – Hain-Hungerblümchen, Hain-Felsenblümchen
Draba sauteri – Sauters Felsenblümchen
Draba siliquosa – Kärntner Felsenblümchen
Draba tomentosa – Filziges Felsenblümchen
Dryas octopetala – Silberwurz
Dryopteris felix-mas – Artengruppe: Männlicher Wurmfarn
Duchesna indica – Indische Scheinbeere, indische Erdbeere

 © KH Heino Hanisch

Echinochloa – alle me Hühnerhirse-Arten
Echinochloa crus-galli – Hühnerhirse
Echium vulgare – Gewöhnlicher Natternkopf
Eleocharis – alle me Sumpfbinse-Arten
Elymus – alle me Quecke-Arten, Haargerste-Arten
Elymus repens – Kriechende Quecke
Empetrum nigrum – Artengruppe: Schwarze Krähenbeere
Epilobium – alle me Weidenröschen-Arten, Kolibritrompeten-Arten
Epilobium alpestre – Quirlblättriges Weidenröschen
Epilobium alsinifolium – Mierenblättriges Weidenröschen
Epilobium anagallidifolium – Gauchheilblättriges Weidenröschen
Epilobium angustifolium – Schmalblättriges Weidenröschen
Epilobium cillatum – Drüsiges Weidenröschen
Epilobium collinum – Hügel-Weidenröschen
Epilobium duriael – Durieus Weidenröschen
Epilobium fleischeri – Fleischers Weidenröschen
Epilobium hirsutum – Rauhaariges Weidenröschen
Epilobium lanceolatum – Lanzettblättriges Weidenröschen
Epilobium montanum – Berg-Weidenröschen
Epilobium nutans – Nickendes Weidenröschen
Epilobium obscurum – Dunkelgrünes Weidenröschen
Epilobium palustre – Sumpf-Weidenröschen
Epilobium parviflorum – Kleinblütiges Weidenröschen
Epilobium roseum – Rosarotes Weidenröschen
Epilobium tetragonum – Artengruppe: Vierkantiges Weidenröschen
Equisetum arvense – Acker-Schachtelhalm, Zinnkraut
Equisetum fluviatile – Teich-Schachtelhalm !
Equisetum hyemale – Winter-Schachtelhalm
Equisetum palustre – Sumpf-Schachtelhalm, Duwok !
Eragrostis – alle me Liebesgras-Arten, Teffgras-Arten
Erica – alle me Erica-Arten, Heide-Arten
Erica carnea – Schnee-Heide
Erica cinerea – Grau-Heide
Erica tetralix – Moor-Glocken-Heide
Eriophorum – alle me Wollgras-Arten
Eriophorum angustifolium – Schmalblättriges Wollgras
Erodium cicutarium – Artengruppe: Gewöhnlicher Reiherschnabel
Erophila – alle me Hungerblümchen-Arten
Erophila verna – Artengruppe: Frühlings-Hungerblümchen
Erucastrum – alle me Hundsrauken-Arten
Erucastrum gallicum – Französische Hundsrauke
Erucastrum nasturtiifolium – Stumpfkantige Hundsrauke
Eryngium campestre – Feld-Mannstreu
Eryngium maritimum – Stranddistel, See-Mannstreu
Eryngium planum – Flachblättriger Mannstreu
Eryngium cheiranthoides – Acker-Schöterich
Eschscholzia california – Kalifornienmohn, Kalifornischer Kappenmohn, Schlafmützchen !
Euonymus europaea – Gewöhnliches Pfaffenhütchen, Europäischer Spindelstrauch !

© KH Heino Hanisch

Fagopyrum esculentum – Echter Buchweizen !
Fagopyrum tataricum – Tatar-Buchweizen
Fagus sylvatica – Rot-Buche !
Fallopia convolvulus – Acker-Hügelknöterich
Fallopia dumetorum – Hecken-Flügelknöterich
Fallopia japonica – Japanischer Flügelknöterich !
Fallopia sachalinensis – Sachalinknöterich, Sachalin-Flügelknöterich
Festuca – alle me Schwingel-Arten
Filipendula ulmaria – Echtes Mädesüß
Filipendula vulgaris – Kleines Mädesüß
Foeniculum vulgare – Echter Fenchel
Fragaria – alle me Erdbeer-Arten
Fragaria moschata – Zimt-Erdbeere
Fragaria vesca – Wald-Erdbeere
Fragaria viridis – Hügel-Erdbeere
Fraxinus – alle me Eschen-Arten
Fraxinus exelsior – Gemeine Esche, Gewöhnliche Esche
Fraxinus ornus – Blumen-Esche

Gagea lutea – Wald-Gelbstern
Galega officinalis – Geißraute
Galeopsis – alle me Hohlzahn-Arten
Galeopsis bifida – Kleinblütiger Hohlzahn
Galeopsis ladanum – Artengruppe: Breitblättriger Hohlzahn
Galeopsis pubescens – Weicher Hohlzahn
Galeopsis segetum – Gelber Hohlzahn
Galeopsis speciosa – Bunter Hohlzahn
Galeopsis tetrahit – Gewöhnlicher Hohlzahn
Galinsorga – alle me Franzosenkraut-Arten
Galisorga cilliata – Rauhes Franzosenkraut
Galinsorga parviflora – Kleinblütiges Franzosenkraut, Kleinbl. Knopfkraut
Galium aparine – Artengruppe: Kletten-Labkraut
Galium mollugo – Artengruppe: Wiesen-Labkraut
Galium odoratum – Waldmeister !
Galium spurium – Saat-Labkraut
Galium sylvaticum – Artengruppe: Wald-Labkraut
Galium verum – Artengruppe: Echtes Labkraut
Gaudinia – alle me Ährenhafer-Arten
Genista tinctoria – Färber-Ginster
Gentiana acaulis – Stengelloser Enzian
Gentiana asclepiadea – Schwalbenwurz-Enzian
Gentiana bavarica – Bayerischer Enzian
Gentiana clusii – Clusius`Enzian
Gentiana cruciata – Kreuz-Enzian
Gentiana lutea – Gelber Enzian
Gentiana nivalis – Schnee-Enzian
Gentiana orbicularis – Rundblättriger Enzian
Gentiana pannonica – Ungarischer Enzian
Gentiana pneumonanthe – Lungen-Enzian

 © KH Heino Hanisch

Gentiana punctata – Tüpfel-Enzian
Gentiana purpurea – Purpur-Enzian
Gentiana verna – Frühlings-Enzian
Gentianella campestris – Artengruppe: Feld-Fransenenzian
Gentianella ciliata – Gewöhnlicher Fransenenzian
Gentianella germanica – Artengruppe: Deutscher Fransenenzian
Gentianella tenella – Zarter Fransenenzian
Geranium molle – Weicher Storchenschnabel
Geranium pratense – Wiesen-Storchenschnabel
Geranium pusillum – Kleiner Storchenschnabel
Geranium sylvaticum – Wald-Storchenschnabel
Geum rivale – Bach-Nelkenwurz
Geum urbanum – Echte Nelkenwurz
Glaucium flavum – Gelber Hornmohn
Glaux maritima – Milchkraut
Glechoma hederacea – Gundermann, Gundelrebe
Glyceria – alle me Glyceria-Arten
Glyceria fluitans – Artengruppe: Flutender Schwaden
Glyceria maxima – Riesensüßgras, Wasser-Schwaden
Glycyrrhiza glabra – Süßholz, Lakritze

Hedysarum hedysaroides – Süßklee
Helianthemum alpestre – Alpen-Sonnenröschen
Helianthus annuus – Gewöhnliche Sonnenblume
Helianthus tuberosus – Topinambur, Erdbirne, Indianerknolle
Hemerocallis – alle me Taglilien-Arten
Hemerocallis fulva – Gelbrote Taglilie
Hemerocallis lilioasphodelus – Gelbe Taglilie
Heracleum mantegazzianum – Riesenbärenklau, Herkulesstaude !
Heracleum sphondylium – Wiesen-Bärenklau !
Hesperis – alle me Nachtviole-Arten
Hesperis matronalis – Gewöhnliche Nachtviole
Hesperis sylvestris – Wald-Nachtviole
Hesperis tristis – Trübe Nachtviole
Hieracium – alle me Habichtskraut-Arten
Hierochloe – alle me Mariengras-Arten
Hierochloe odorata – Artengruppe: Duftendes Mariengras !
Hippocrepis comosa – Hufeisenklee
Hippophae rhamnoides – Sanddorn
Hippuris vulgaris – Tannenwedel
Hirschfeldia – alle me Graukohl-Arten, Bastardsenf-Arten
Hirschfeldia incana – Graukohl, Grausenf, Gewöhnlicher Bastardsenf
Holcus – alle me Honiggras-Arten
Holosteum umbellatum – Dolden-Spurre
Honckenya peploides – Salzmiere
Hordelymus – alle me Hordelymus-Arten, Waldgersten-Arten
Hordeum – alle me Hordeum-Arten, Gersten-Arten
Hornungia – alle me Steinkresse-Arten, Felskresse-Arten
Hornungia petraea – Steinkresse, Kleine Felskresse

 © KH Heino Hanisch

Humulus lupulus – Gewöhnlicher Hopfen
Hyacinthoides non-scripta – Hasenglöckchen
Hymenolobus – alle me Salztäschel-Arten, Salzkresse-Arten, Zartschötchen-Arten
Hymenolobus procumbens – Salztäschel, Niederliegende Salzkresse
Hypericum perforatum – Echtes Johanniskraut, Tüpfel-Hartheu
Hypochaeris – alle me Ferkelkraut-Arten
Hypochaeris glabra – Kahles Ferkelkraut
Hypochaeris maculata – Geflecktes Ferkelkraut
Hypochaeris radicata – Gewöhnliches Ferkelkraut
Hypochaeris uniflora – Einköpfiges Ferkelkraut
Hyssopus officinalis – Ysop

Iberis – alle me Schleifenblumen-Arten
Iberis amara – Bittere Schleifenblume !
Iberis linifolia – Mittlere Schleifenblume
Ilex aquifolium – Stechpalme, Stechhülse, Gemeine Hülse, Winterbeere
Impatiens glandulifera – Indisches Springkraut !
Impatiens noli-tangere – Echtes Springkraut, Rühr-mich-nicht an !
Impatiens parviflora – Kleinblütiges Springkraut !
Inula helenium – Echter Alant, Helenenkraut !
Iris germanica – Deutsche Schwertlilie !
Iris pseudacorus – Sumpf-Schwertlilie !
Iris sibirica – Sibirische Iris, Wiesen-Iris, Sibirische Schwertlilie !
Isatis tinctoria – Färberwaid
Isolepis – alle me Moorbinse-Arten, Schuppensimse, Tauchsimse

Jasione laevis – Ausdauernde Sandrapunzel, Ausdauerndes Sandglöckchen
Jasione montana – Berg-Sandrapunzel, Berg-Sandglöckchen
Jovibarba globifera – Jovibarba, Sprossende Fransenhauswurz
Juglans regia – Walnuss
Juncus – alle me Binsen-Arten
Juniperus communis – Gemeiner Wacholder

Kernera – alle me Kugelschötchen-Arten
Kernera saxatilis – Kugelschötchen
Knautia arvensis – Artengruppe: Wiesen-Knautie, Wiesen-Witwenblume
Kobresia – alle me Schuppenssegge-Arten, Nacktried-Arten
Koeleria – alle me Kammschmielen-Arten, Schillergras-Arten
Koeleria macrantha – Zierliches Schillergras

Lactua perennis – Blauer Lattich
Lactua quercina – Eichen-Lattich
Lactua serriola – Kompass-Lattich
Lactua virosa – Gift-Lattich
Lamium – alle me Taubnessel-Arten
Lamium album – Weiße Taubnessel

 © KH Heino Hanisch

Lamium amplexicaule – Stengelumfassende taubnessel
Lamium galeobdolon – Artengruppe: Goldnessel
Lamium maculatum – Gefleckte Taubnessel
Lamium orvala – Großblütige Taubnessel
Lamium purpureum – Rote Taubnessel
Lapsana communis – Rainkohl
Larix – alle me Lärchen-Arten
Larix decidua – Europäische Lärche
Laser trilobum – Rosskümmel
Laserpitium latifolium – Breitblättriges Laserkraut
Laserpitium siler – Berg-Laserkraut
Lathyrus – alle me Platterbsen-Arten
Lathyrus aphaca – Ranken-Platterbse !
Lathyrus bauhini – Faden-Platterbse
Lathyrus heterophyllus – Verschiedenblättrrige Platterbse
Lathyrus latifolius – Breitblättrige Platterbse
Lathyrus linifolius – Berg-Platterbse
Lathyrus maritimus – Strand-Platterbse
Lathyrus niger – Schwarzwerdende Platterbse
Lathyrus odoratus – Wohlriechende Platterbse !
Lathyrus palustris – Sumpf-Platterbse
Lathyrus pannonicus – Ungarische Platterbse
Lathyrus pratensis – Wiesen-Platterbse
Lathyrus sativus – Saat-Platterbse !
Lathyrus sylvestris – Wild-Platterbse
Lathyrus tuberosus – Knollen-Platterbse
Lathyrus vernus – Frühlings-Platterbse
Lavandula angustifolia – Lavendel
Lavatera thuringiaca – Thüringer Strauchpappel
Leersia – alle me Reisquecke-Arten
Legousia speculum-veneris – Echter Frauenspiegel, Gewöhnlicher Frauenspiegel
Lemna – alle me Wasserlinsen-Arten, Entengrütze-Arten
Lemna gibba – Bucklige Wasserlinse
Lemnas minor – Kleine Wasserlinse
Lemna minuta – Kleinste Wasserlinse
Lemna triscula – Dreifurchige Wasserlinse
Lemna turionifera – Rote Wasserlinse
Leontodon – alle me Leontodon-Arten
Leontodon autumnalis – Herbst-Leontodon
Leontodon helveticus – Schweizer Leontodon
Leontodon hispidus – Rauher Leontodon
Leontodon incanus – Grauer Leontodon
Leontodon montanus – Berg-Leontodon
Leontodon saxatilis – Nickender Leontodon
Lepidium – alle me Kresse-Arten
Lepidium campestre – Feld-Kresse
Lepidium densiflorum – Dichtblütige Kresse
Lepidium graminifolium – Grasblättrige Kresse
Lepidium heterophyllum – Verschiedenblättrige Kresse
Lepidium latifolium – Breitblättrige Kresse

© KH Heino Hanisch

Lepidium ruderale – Weg-Kresse
Lepidium virginicum – Virginische Kresse
Leucanthemella serotina – Spätwucherblume, Herbst-Margerite
Leucanthemopsis alpina – Alpen-Wucherblume, Alpen-Margerite, Zwerg-Margerite
Leucanthemum hallerie – Hallerwucherblume, Hallers Margerite
Leucanthemum vulgaree – Artengruppe: Wiesen-Margerite, Magerwiesen-Margerite
Levisticum officinale – Liebstöckel, Maggikraut
Ligusticum mutellina – Alpen-Mutterwurz
Lilium – alle me Lilien-Arten
Lilium bulbiferum – Feuer-Lilie
Lilium martagon – Türkenbund-Lilie
Limonium vulgare – Strandnelke, Gewöhnl., Strandflieder, Gewöhnl. Meerlavendel
Linaria – alle me Leinkraut-Arten
Linaria alpina – Alpen-Leinkraut
Linaria genistifolia – Artengruppe: Ginster-Leinkraut
Linaria repens – Gestreiftes Leinkraut
Linaria spartea – Ruten-Leinkraut
Linaria vulgaris – Gewöhnliches Leinkraut
Linum flavum – Goldflachs, Gelber Lein
Linum perenne – Artengruppe: Stauden-Lein !
Linum tenuifolium – Zarter Lein
Linum usitatissimum – Flachs, Faser-Lein
Linum viscosum – Klebriger Lein
Lithospermum officinale – Echter Steinsame !
Lobularia – alle me Silberkraut-Arten, Duftsteinrich-Arten
Lobularia maritima – Silberkraut
Lolium – all me Lolch-Arten, Weidegras-Arten, Raygras-Arten
Lolium perenne – Ausdauerndes Weidegras
Lonicera – alle me Lonicera-Arten
Lonicera alpigena – Alpen-Heckenkirsche
Lonicera caerulea – Blaue Heckenkirsche !
Lonicera caprifolium – Echtes Geißblatt, Lelängerjelieber !
Lonicera etrusca – Etruskisches Geißblatt
Lonicera nigra – Schwarze Heckenkirsche
Lonicera periclymenum – Wald-Geißblatt !
Lonicera tatarica – Tatarische Heckenkirsche
Lonicera xylosteum – Rote Heckenkirsche !
Lotus – alle me Hornklee-Arten
Lotus corniculatus – Artengruppe: Gewöhnlicher Hornklee
Lotus pendunculatus – Sumpf-Hornklee
Lunaria – alle me Lunaria-Arten
Lunaria annua – Garten-Silberblatt
Lunaria rediviva – Wildes Silberblatt, Mondviole
Lupinus – alle me Lupinen-Arten, Wolfsbohne-Arten !
Lupinus angustifolius – Schmalblättrige Lupine !
Lupinus luteus – Gelbe Lupine !
Lupinus polyphyllus – Vielblättrige Lupine
Luzula – alle me Hainsimsen-Arten, Marbel-Arten
Luzula campestris – Artengruppe: Feld-Hainsimse
Lycium barbarum – Gemeiner Bocksdorn !

© KH Heino Hanisch

Lycium chinense – Chinesischer Bocksdorn !
Lycopersicon esculentum – Tomate
Lycopus europaeus – Gemeiner Wolfstrapp
Lycopus exaltatus – Hoher Wolfstrapp
Lysimachia nemorum – Hain-Gelbweiderich, Hain-Gilbweiderich
Lysimachia nummularia – Pfennigkraut, Pfennig-Gilbweiderich
Lysimachia vulgaris – Gemeiner Gelbweiderich, Gewöhnlicher Gilbweiderich
Lythrum salicaria – Blut-Weiderich

Mahonia aquifolium – Gewöhnliche Mahonie
Malus – alle me Malus-Arten, Apfel-Arten !
Malus domestica – Garten-Apfel !
Malus pumila – Paradies-Apfel !
Malus sylvestris – Holz-Apfel !
Malva – alle me Malven-Arten
Malva alcea – Rosenpappel, Sigmarswurz, Rosen-Malve
Malva moschata – Bisam-Malve, Moschus-Malve
Malva negelcta – Wegmalve, Käsepappel
Malva pulsilla – Kleinblütige Malve
Malva sylvestris – Wilde Malve
Marrubium vulgare – Gewöhnlicher Andorn !
Matricaria discoidea – Strahlenlose Kamille
Matricaria recutita – Echte Kamille
Matteuccia struthiopteris – Straußfarn
Matthiola – alle me Levkoje-Arten
Matthiola incana – Levkoje
Medicago – alle me Schneckenklee-Arten, Luzerne-Arten
Medicago arabica – Arabischer Schneckenklee
Medicago lupulina – Hopfenklee, Hopfen-Schneckenklee
Medicago minima – Zwerg-Schneckenklee
Medicago sativa – Artengruppe: Echte Luzerne
Melica – alle me Perlgras-Arten
Melilotus – alle me Steinklee-Arten
Melilotus albus – Weißer Steinklee
Melilotus altissimus – Hoher Steinklee
Melilotus dentatus – Gezähnter Steinklee
Melilotus indicus – Kleinblütiger Steinklee
Melilotus officinalis – Echter Steinklee !
Melissa officinalis – Zitronen-Melisse
Melittis melissophyllum – Immenblatt, Bienensaug
Mentha – all me Minze-Arten
Mentha aquatica – Wasser-Minze
Mentha arvensis – Acker-Minze
Mentha pulegium – Polei-Minze !
Mentha spicata – Artengruppe: Grüne Minze, Spearmint
Mentha suaveolens – Duft-Minze
Menyanthes trifoliata – Bitterklee, Fieberklee !
Mercuriales annua – Einjähriges Bingelkraut !
Mespilus germanica – Mispel

© KH Heino Hanisch

Meum athamantikum – Bärwurz
Mibora – alle me Zwerggras-Arten
Micropyrum – alle me Micropyrum-Arten, Dünenschwingel-Arten
Milium – alle me Milium-Arten, Flattergras-Arten
Milium efusum – Flattergras
Miumilus guttatus – Gelbe Gauklerblume
Molinia – alle me Pfeifengras-Arten
Monarda didyma – Indianernessel
Monotropa hypopithys – Artengruppe: Fichtenspargel
Montia fontana – Bach-Quellkraut
Muscari comosum – Schopfige Traubenhyazinthe
Muscari negelectum – Übersehene Traubenhyazinthe
Myagrum – alle me Hohldotter-Arten
Myagrum perfoliatum – Hohldotter
Mycelis muralis – Mauerlattich
Myosotis – alle me Vergissmeinnicht-Arten
Myosotis arvensis – Acker-Vergissmeinnicht
Myosotis discolor – Buntes Vergissmeinnicht
Myosotis ramosissima – Hügel-Vergissmeinnicht
Myosotis scorpioides – Artengruppe: Schlaffes Vergissmeinnicht
Myosotis sparsiflora – Lockerblütiges Vergissmeinnicht
Myosotis stricta – Sand-Vergissmeinnicht
Myosotis sylvatica – Artengruppe: Wald-Vergissmeinnicht
Myrica gale – Gagelstrauch, Torf-Gagel !
Myriophyllum spicatum – Ährenblütiges Tausendblatt
Myriophyllum verticillatum – Quirliges Tausendblatt
Myrrhis odorata – Süßdolde

Najas flexilis – Biegsames Nixenkraut
Najas marina – Meer-Nixenkraut
Narcissus pseudonarcissus – Osterglocke, Gelbe Narzisse !
Nardus – alle me Borstgras-Arten
Nasturtium – alle me Brunnenkresse-Arten
Nasturtium officinale – Artengruppe: Echte Brunnenkresse, Wasser-Kresse
Nepeta – alle me Katzenminzen-Arten
Nepeta cataria – Gewöhnliche Katzenminze
Nepeta nuda – Kahle Katzenminze
Neslia – alle me Finkensame-Arten
Neslia paniculata – Finkensame
Nigella arvensis – Acker-Schwarzkümmel
Nigella damascena – Jungfer-im-Grünen, Braut-in-Haaren, Gretel-im- Busch
Nuphar – alle me Teirosen-Arten, Mummel-Arten
Nuphar lutea – Gelbe Teichrose, Mummel !
Nuphar pumila – Kleine Teichrose
Nymphaea – alle me Seerosen-Arten
Nymphaea alba – Weiße Teichrose !
Nymphoides peltata – Seekanne

© KH Heino Hanisch

Ocimum basilicum – Basilikum, Basilienkraut
Oenothera – alle me Nachtkerzen-Arten
Oenothera biennis – Gewöhnliche Nachtkerze
Oenothera parviflora – Kleinblütige Nachtkerze
Onobrychnis viciifolia – Futter-Esparsette
Ononis spinosa – Artengruppe: Dornige Hauhechel
Onopordum acanthium – Eselsdistel
Ophrys apifera – Bienen-Ragwurz
Ophrys holoserica – Hummel-Ragwurz
Ophrys insectifera – Fliegen-Ragwurz
Ophrys sphegodes – Artengruppe: Spinnen-Ragwurz
Orchis coriophora – Wanzen-Knabenkraut, Wanzen-Orchidee
Orchis mascula – Stattliches Knabenkraut, Stattliche Orchidee
Orchis militaris – Helm-Knabenkraut, Helm-Orchidee
Orchis morio – Kleines Knabenkraut, Salep-Orchidee
Orchis ustulata – Brand-Knabenkraut, Brand-Orchidee
Origanum vulgare – Gewöhnlicher Dost, Wilder Majoran, Oregano
Ornithogalum pyrenaicum – Pyrenäen-Milchstern
Ornithogalum umbellatum – Artengruppe: Dolden-Milchstern, Stern-von-Bethlehem !
Ornithopus – alle me Vogelfuß-Arten
Ornithopus perpusillus – Mäusewicke, Kleiner Vogelfuß
Ornithopus sativus – Serradella, Großer Vogelfuß
Osmunda regalis – Königsfarn, Gewöhnlicher Rispenfarn
Oxalis – alle me sauerklee-Arten !
Oxalis acetosella – Wald-Sauerklee !
Oxalis corniculata – Hornfruchtiger Sauerklee !
Oxalis dillenii – Dillens Sauerklee !
Oxalis stricta – Aufrechter Sauerklee !
Oxyria digyna – Säuerling

Panicum – alle me Hirse-Arten, Rispenhirse-Arten
Papaver argemone – Sand-Mohn
Papaver dubium – Saat-Mohn
Papaver hybridum – Bastard-Mohn
Papaver rhoeas – Klatschmohn !
Papaver somniferum – Schlafmohn !
Parapholis – alle me Parapholis-Arten, Dünenschwanz-Arten
Parietaria judaica – Mauer-Glaskraut
Parietaria officinalis – Aufrechtes Glaskraut
Parthenoscissus inserta – Fünfblütige Zaunrebe, Gewöhnliche Jungfernrebe, Wilder Wein
Pastinaca sativa – Pastinak, Hammelsmöhre
Pedicularis sceptrum-carolinum – Moorkönig, Karlszepter, Königs-Läusekraut !
Persicaria amphibia – Schwimm-Knöterich, Wasser-Knöterich
Persicaria dubium – Mildknöterich, Milder Knöterich
Persicaria hydropiper – Wasserpfeffer-Knöterich
Persicaria lapathifolia – Ampfer-Knöterich
Persicaria maculosa – Floh-Knöterich
Persicaria minor – Kleiner Knöterich
Petasites – alle me Pestwurz-Arten

 © KH Heino Hanisch

Petasites albus – Weiße Pestwurz
Petasites hybridus – Rote Pestwurz !
Petasites paradoxus – Alpen-Pestwurz
Petasites spurius – Filzige Pestwurz
Petrocallis – alle me Steinschmückel-Arten
Petrocallios pyrenaica - Steinschmückel
Petrorhagia prolifera – Sprossende Felsennelke, Nelkenköpfchen
Petroselinum crispum – Garten-Petersilie
Peucedanum ostruthium – Meisterwurz
Peucedanum palustre – Sumpf-Haarstrang
Phalaris – alle me Glanzgras-Arten
Phleum – alle me Lieschgras-Arten
Phragmites – alle me Schilf-Arten, Rohr-Arten
Phragmites australis – Ried, Gewöhnliches Schilf
Physalis alkekengi – Lampionpflanze, Wilde Blasenkirsche, Judenkirsche
Phyteuma – alle me Teufelskrallen-Arten
Phyteuma betonicifolium – Ziestblättrige Teufelskralle
Phyteuma globulariifolium – Armblütige Teufelskralle
Phyteuma hemisphaericum – Halbkugelige Teufelskralle
Phyteuma nigrum – Schwarze Teufelskralle
Phyteuma orbiculare – Artengruppe: Kugel-Teufelskralle
Phyteuma ovatum – Hallers Teufelskralle
Phyteum spiactum – Ährige Teufelskralle
Phytolacca americana – Amerikanische Kermesbeere !
Phytolacca esculenta – Asiatische Kermesbeere
Picea – alle me Fichten-Arten
Picea abies – Gemeine Fichte, Rot-Fichte, Rottanne
Picris echioides – Wurmlattich, Natternkopf-Bitterkraut
Picris hieracioides – Gewöhnliches Bitterkraut
Pimpinella – alle me Pimpinella-Arten
Pimpinella anisum – Anis
Pimpinella major – Große Bibernelle
Pimpinella saxifraga – Artengruppe: Kleine Bibernelle
Pinguicula vulgaris – Gewöhnliches Fettkraut
Pinus – alle me Kiefern-Arten
Pinus cembra – Zirbelkiefer, Arve
Pinus mugo – Artengruppe: Berg-Kiefer, Latsche
Pinus nigra – Schwarzkiefer
Pinus sylvestris – Föhre, Gemeine Kiefer
Piptatherum – alle me Grannenreis-Arten
Plantago – alle me Wegerich-Arten
Plantago atrata – Berg-Wegerich
Plantago coronopus – Krähenfuß-Wegerich
Plantago lanceolata – Spitz-Wegerich
Plantago major – Breit-Wegerich
Plantago maritima – Artengruppe: Strand-Wegerich
Plantago media – Mittlerer Wegerich
Plantago sempervirens – Strauch-Wegerich
Platanthera bifolia – Weiße Waldhyazinthe
Pleurospermum austriacum – Rippensame

© KH Heino Hanisch

Poa – alle me Rispengras-Arten
Polycnemum – alle me Knorpelkraut-Arten
Polycnemum arvense – Acker-Knorpelkraut
Polycnemum majus – Großes Knorpelkraut
Polycnemum verrucosum – Warziges Knorpelkraut
Polygala vulgaris – Gewöhnliche Kreuzblume
Polygonatum multiflorum – Vielblütige Weißwurz !
Polygonatum odoratum – Salomonssiegel, Wohlriechende Weißwurz !
Polygonatum verticillatum – Quirlblättrige Weißwurz !
Polygonum aviculare – Artengruppe: Vogelknöterich, Acker-Vogelknöterich
Polypodium vulgare – Artengruppe: Gewöhnlicher Tüpfelfarn, Engelsüß
Polystichum – alle me Schildfarn-Arten
Polystichum aculeatum – Gelappter Schildfarn
Polystichum braunii – Zarter Schildfarn
Polystichum lonchitis – Lanzen-Schildfarn
Polystichum setiferum – Borstiger Schildfarn
Populus – alle me Pappel-Arten, Espen-Arten
Populus alba – Silber-Pappel
Populus nigra – Schwarz-Pappel
Populus tremula – Zitter-Pappel
Portulaca oleracea – Gemüse-Portulak
Potamogeton – alle me Laichkraut-Arten
Potamogeton acutifolius – Spitzblättriges Laichkraut
Potamogeton alpinus – Alpen-Laichkraut
Potamogeton coloratus – Gefärbtes Laichkraut
Potamogeton compressus – Flachstengeliges Laichkraut
Potamogeton crispus – Krauses Laichkraut
Potamogeton filiformis – Faden-Laichkraut
Potamogeton friesli – Stachelspitziges Laichkraut
Potamogeton gramineus – Gras-Laichkraut
Potamogeton lucens – Glänzendes Laichkraut
Potamogeton natans – Schwimmendes Laichkraut
Potamogeton nodosus – Knoten-Laichkraut
Potamogeton obtusifolius – Stumpfblättriges Laichkraut
Potamogeton pectinatus – Artengruppe: Kammförmiges Laichkraut
Potamogeton perfoliatus – Durchwachsenes Laichkraut
Potamogeton polygonifolius – Knöterich-Laichkraut
Potamogeton praelongus – Langblättriges Laichkraut
Potamogeton pusillus – Artengruppe: Kleines Laichkraut
Potamogeton rutilus – Rötliches Laichkraut
Potamogeton trichoides – Haar-Laichkraut
Potamogeton x angustifolius – Schmalblättriges Laichkraut
Potamogeton x nitens – Schimmerndes Laichkraut
Potamogeton x salicifolius – Täuschendes Laichkraut
Potentilla anserina – Gänse-Fingerkraut
Potentilla argentea – Artengruppe: Silber-Fingerhut
Potentilla erecta – Blutwurz, Tormentill, Aufrechtes Fingerkraut
Potentilla palustris – Blutauge, Sumpfblutauge, Sumpf-Fingerkraut
Potentilla recta – Aufrechtes Fingerkraut, Hohes Fingerkraut
Potentilla reptans – Kriechendes Fingerkraut

© KH Heino Hanisch

Potentilla rupestris – Stein-Fingerkraut
Potentilla supina – Niedriges Fingerkraut
Primula – alle me Schlüsselblumen-Arten, Primel-Arten
Primula auricula – Echtes Alpenaurikel
Primula clusiana – Ostalpen-Primel, Clusius` Schlüsselblume
Primula elatior – Hohe Schlüsselblume
Primula farinosa – Mehl-Primel
Primula glutinosa – Klebrige Schlüsselblume, Klebrige Primel
Primula hirsuta – Drüsige Schlüsselblume
Primula integrifolia – Glanzblättrige Schlüsselblume
Primula minima – Zwerg-Primel, Zwerg-Schlüsselblume
Primula veris – Echte Schlüsselblume !
Primula vulgaris – Kissen-Primel, Stengellose Schlüsselblume
Pritzelago – alle me Gemskresse-Arten
Pritzelago alpina – Gemskresse
Prunella grandiflora – Großblütige Braunelle
Prunella vulgaris – Gewöhnliche Braunelle
Prunus – alle me Prunus-Arten !
Prunus avium – Vogelkirsche, Süßkirsche !
Prunus cerasus – Sauerkirsche, Weichsel !
Prunus domestica – Pflaume, Zwetsche, Zwetschke !
Prunus fructicosa – Zwerg-Kirsche !
Prunus mahaleb – Felsen-Kirsche, Steinweichsel, Weichsel-Kirsche !
Prunus padus – Gewöhnliche Traubenkirsche !
Prunus serotina – Spätblühende Traubenkirsche !
Prunus spinosa – Artengruppe: Schlehe, Schwarzdorn !
Pseudolysimachion longifolium – Hoher Wiesenehrenpreis
Pseudolysimachion spurium – Blauweiderich
Pseudotsuga – alle me Douglasien-Arten
Pseudotsuga menziesii – Grüne Douglasie
Pteridium aquilinum – Adlerfarn !
Pucinellia – alle me Salzschwaden-Arten
Pulmonaria angustifolia – Schmalblättriges Lungenkraut
Pulmonaria mollis – Weiches Lungenkraut
Pulmonaria officinalis – Artengruppe: Echtes Lungenkraut
Pyrola chlorantha – Grünliches Wintergrün
Pyrola media – Mittleres Wintergrün
Pyrola minor – Kleines Wintergrün
Pyrola rotundifolia – Rundblättriges Wintergrün
Pyrus – alle me Birnen-Arten
Pyrus communis – Artengruppe: Gewöhnliche Birne

Quercus – alle me Eichen-Arten
Quercus cerris – Zerr-Eiche
Quercus petraea – Trauben-Eiche
Quercus pubescens – Flaum-Eiche
Quercus robur – Stiel-Eiche, Sommer-Eiche

© KH Heino Hanisch

Ranunculus acris – Scharfer Hahnenfuß !
Ranunculus aquatilis – Artengruppe: Wasser-Hahnenfuß
Ranunculus circinatus – Spreizender Hahnenfuß
Ranunculus ficaria – Scharbockskraut !
Ranunculus fluitans – Flutender Hahnenfuß
Ranunculus hederaceus – Efeublättriger Hahnenfuß
Ranunculus repens – Kriechender Hahnenfuß !
Rapahnus – alle me Rettich-Arten
Raphanus raphanistrum – Hederich
Rapistrum – alle me Rapistrum-Arten
Rapistrum rugosum – Runzeliger Rapsdotter
Reseda – alle me Reseda-Arten
Reseda lutea – Gelber Wau, Gelbe Resede
Reserda luteola – Färber-Wau, Färber-Resede
Reseda odorata – Garten-Resede
Rhodiola rosea – Rosenwurz
Rhus hirta – Essigbaum, Kolben-Sumach
Rhynchospora – alle me Schnabelbinse-Arten, Schnabelried-Arten
Ribes – alle me Ribes-Arten
Ribes alpinum – Alpen-Johannisbeere
Ribes nigrum – Schwarze Johannisbeere
Ribes petraeum – Felsen-Johannisbeere
Ribes rubrum – Artengruppe: Rote Johannisbeere
Ribes uva-crispa – Stachelbeere
Robinia pseudoacacia – Robinie, Gewöhnliche Scheinakazie
Rorippa – alle me Sumpfkresse-Arten
Rorippa amphibia – Wasser-Sumpfkresse
Rorippa anceps – Zweischneidige Sumpfkresse
Rorippa austriaca – Österreichische Sumpfkresse
Rorippa palustris – Gewöhnliche Sumpfkresse
Rorippa pyrenaica – Pyrenäen-Sumpfkresse
Rorippa sylvestris – Wilde Sumpfkresse
Rosa – alle me Rosen-Arten, Hagebutten-Arten
Rosa abietina – Tannen-Rose
Rosa agrestis – Feld-Rose
Rosa arvensis – Feldrose
Rosa caesia – Leder-Rose
Rosa canina – Hunds-Rose
Rosa corymbifera – Doldentraubige Rose
Rosa dumalis – Blaugrüne Rose
Rosa elliptica – Keilblättrige Rose
Rosa gallica – Essig-Rose, Gallische Rose
Rosa glauca – Hecht-Rose, Rotblättrige Rose
Rosa inodora – Duftarme Rose
Rosa jundzillii – Rauhblättrige Rose
Rosa majalis – Zimt-Rose
Rosa micrantha – Kleinblütige Rose
Rosa mollis – Weiche Rose
Rosa pendulina – Alpen-Hecken-Rose, Berg-Rose
Rosa rubiginosa – Schottische Zaunrose, Wein-Rose

© KH Heino Hanisch

Rosa rugosa – Apfel-Rose, Kartoffel-Rose
Rosa sheradii – Sammet-Rose
Rosa spinosissima – Bibernell-Rose, Dünen-Rose
Rosa stylosa – Griffel-Rose
Rosa tometella – Stumpfblättrige Rose
Rosa tomentosa – Filz-Rose
Rosa villosa – Apfel-Rose
Rubus – alle me Brombeer-Arten
Rubus caesius – Blau-Brombeere, Kratzbeere
Rubus chamaemorus – Moltebeere
Rubus fructicosus – Artengruppe: Echte Brombeere
Rubus idaeus – Echte Himbeere
Rubus saxatilis – Felsen-Himbeere, Steinbeere
Rudbeckia laciniata – Schlitzblättriger Sonnenhut, Schlitzblättrige Rudbeckie !
Rumex – alle me Ampfer-Arten
Rumex acetosa – Wiesen-Sauerampfer !
Rumex acetosella – Kleiner Sauerampfer !
Rumex aquaticus – Wasser-Ampfer
Rumex arifolius – Berg-Sauerampfer
Rumex conglomeratus – Knäuelblütiger Ampfer
Rumex crispus – Krauser Ampfer !
Rumex hydrolapathum – Fluss-Ampfer, Teich-Ampfer
Rumex longifolius – Gemüse-Ampfer
Rumex maritimus – Ufer-Ampfer
Rumex nivalis – Schnee-Ampfer
Rumex obtusifolius – Artengruppe: Stumpfer Ampfer !
Rumex palustris – Sumpf-Ampfer
Rumex patientia – Garten-Ampfer, Englischer Spinat
Rumex pseudoalpinus – Alpen-Ampfer
Rumex pulcher – Schöner Ampfer
Rumex sanguineus – Blut-Ampfer
Rumex scutatus – Schild-Ampfer, Schild-Sauerampfer
Rumex Stenophyllus – Schmalblättriger Ampfer
Rumex thyrsiflorus – Strausblütiger Sauerampfer
Ruta graveolens – Garten-Raute !

Sagittaria – alle me Pfeilkraut-Arten
Sagittaria latifolia – Breitblättriges Pfeilkraut
Sagittaria sagittifolia – Gewöhnliches Pfeilkraut
Salicornia – alle me Queller-Arten
Salicornia europaea – Artengruppe: Gemeiner Queller, Europäischer Glasschmalz
Salix – alle me Weiden-Arten !
Salix alba – Silber-Weide, Weiß-Weide !
Salix appendiculata – Großblättrige Weide, Schlucht-Weide !
Salsola kali – Artengruppe: Kali-Salzkraut !
Salvia – alle me Salbei-Arten
Salvia glutinosa – Klebriger Salbei
Salvia nemorosa – Steppen-Salbei
Salvia officinalis – Garten-Salbei

© KH Heino Hanisch

Salvia pratensis – Wiesen-Salbei
Salvia sclarea – Muskateller-Salbei
Salvia verticillata – Quirlblütiger Salbei
Sambucus ebulus – Zwerg-Holunder, Attich !
Sambucus nigra – Schwarzer Holunder, Fliederbeere !
Sambucus racemosa – Trauben-Holunder, Roter Holunder !
Samolus valerandi – Salz-Bunge
Sanguisorba – alle me Wiesenknopf-Arten
Sanguisorba minor – Kleiner Wiesenknopf
Sanguisorba officinalis – Großer Wiesenknopf
Saxifraga granulata – Knöllchen-Steinbrech
Saxifraga tridactylites – Dreifinger-Steinbrech
Scabiosa columbaria – Trauben-Skabiose
Scabiosa lucida – Witwenblume, Glänzende Skabiose
Scandix pecten-veneris – Venuskamm, Nadelkerbel
Schoenoplectus – alle me Teichbinse-Arten
Schoenoplectus lacustris – Artengruppe: Seebinse, Gewöhnliche Teichbinse
Schoenus – alle me Kopfbinse-Arten, Kopfried-Arten
Scirpoides – alle me Simsen-Arten
Scolochloa – alle me Schwingelschilf-Arten
Scorzonera – alle me Schwarzwurzel-Arten
Scorzonera austriaca – Österreichische Schwarzwurzel
Scorzonera hispanica – Garten-Schwarzwurzel
Scorzonera humilis – Niedrige Schwarzwurzel
Scorzonera parviflora – Kleinblütige Schwarzwurzel
Scorzonera purpurea – Rote Schwarzwurzel
Scrophularia auriculata – Wasser-Braunwurz
Secale – alle me Roggen-Arten
Sedum – alle me Sedum-Arten
Sedum acre – Scharfer Mauerpfeffer !
Sedum album – Weißer Mauerpfeffer, Weiße Fetthenne
Sedum alpestre – Alpen-Fetthenne
Sedum annuum – Einjährige Fetthenne
Sedum atratum – Schwarze Fetthenne
Sedum cepaea – Rispen-Fetthenne
Sedum dasyphyllum – Dickblättrige Fetthenne
Sedum hispanicum – Spanische Fetthenne
Sedum rubens – Rötliche Fetthenne
Sedum rupestre – Artengruppe: Tripmadam, Felsen-Fetthenne
Sedum sexangulare – Goldmoos-Fetthenne, Milder Mauerpfeffer
Sedum spurium – Teppich-Sedum, Kaukasus-Fetthenne
Sedum telephium – Artengruppe: Purpur-Fetthenne
Sedum villosum – Sumpf-Fetthenne
Sempervivum tectorum – Dachwurz, Donnerwurz, Gewöhnliche Hauswurz
Senecio jacobaea – Jakobs-Greiskraut !
Senecio nemorensis – Artengruppe: Fuchs-Greiskraut
Senecio vulgaris – Gewöhnliches Greiskraut
Seseli libanotis – Heilwurz, Libanon-Bergfenchel
Sesleria – alle me Blaugras-Arten, Knopfgras-Arten
Setaria – alle me Setaria-Arten

© KH Heino Hanisch

Setaria pumila – Rote Borstenhirse
Setaria verticillata – Quirlige Borstenhirse
Setaria viridis – Grüne Borstenhirse
Silaum silaus – Wiesen-Silau, Wiesensilge
Silene – alle me Leimkraut-Arten
Silene acaulis – Stengelloses Leimkraut
Silene armeria – Nelken-Leimkraut, Morgenröschen
Silene chlorantha – Grünliches Leimkraut
Silene conica – Kegelfruchtiges Leimkraut
Silene flos-cuculi – Kuckucks-Lichtnelke
Silene linicola – Flachsnelke, Flachs-Leimkraut
Silene nutans – Nickendes Leimkraut
Silene otites – Ohrlöffel-Leimkraut
Silene rupestris – Felsen-Leimkraut
Silene tatarica – Tataren-Leimkraut
Silene vulgaris – Aufgeblasenes Leimkraut
Silybum marianum – Mariendistel
Sinapis – alle me Senf-Arten
Sinapis alba – Weißer Senf
Sinapis arvensis – Acker-Senf
Sisymbrium – alle me Rauke-Arten
Sisymbrium altissimum – Ungarische Rauke
Sisymbrium austriacum – Österreichische Rauke
Sisymbrium irio – Glanz-Rauke
Sisymbrium loeselii – Loesels Rauke
Sisymbrium officinale – Wegrauke !
Sisymbrium strictissimum – Steife Rauke
Sisymbrium supinum – Niedrige Rauke
Sisymbrium volgense – Wolga-Rauke
Sium latifolium – Großer Merk
Smyrium perfoliatum – Gelbdolde
Solanum nigrum – Schwarzer Nachtschatten !
Solanum vilosum – Gelbfrüchtiger Nachtschatten
Solidago canadensis – Kanadische Goldrute
Solidago graminifolia – Grasblättrige Goldrute
Solidago virgaurea – Gewöhnliche Goldrute
Sonchus – alle me Gänsedistel-Arten
Sonchus arvensis – Acker-Gänsedistel
Sonchus asper – Rauhe Gänsedistel
Sonchus oleraceus – Kohl-Gänsedistel
Sonchus palustris – Sumpf-Gänsedistel
Sorbus aria – Artengruppe: Echte Mehlbeere
Sorbus aucuparia – Gemeine Eberesche, Nordirische Eberesche, Vogelbeerbaum
Sorbus chamemespilus – Zwerg-Mehlbeere
Sorbus domestica – Schmerbirne, Speierling, Sperbe
Sorbus intermedia – Oxalbeere, Schwedische Mehlbeere
Sorbus latifolia – Artengruppe: Breitblättrige Mehlbeere
Sorbus mougeotii – Artengruppe: Berg-Mehlbeere
Sorbus torminalis – Elsbeere
Sorghum halepense – Mohrenhirse, Aleppohirse

© KH Heino Hanisch

Sparganium – alle me Igelkolben-Arten
Sparganium angustifolium – Schmalblättriger Igelkolben
Sparganium emersum – Einfacher Igelkolben
Sparganium erectum – Ästiger Igelkolben
Sparganium natans – Zwerg-Igelkolben
Spartiana – alle me Schlickgras-Arten
Spergula arvensis – Acker-Spark, Speregel-Acker
Spiraea billardii – Bastard-Spierstrauch
Spirodela polyrhiza – Teichlinse
Stachys palustris – Sumpf-Ziest
Stachys sylvatica – Wald-Ziest
Staphylea pinnata – Gemeine Pimpernuss
Stellaria – alle me Sternmieren-Arten
Stellaria alsine – Quell-Sternmiere
Stellaria aquatica – Wasserdarm
Stellaria crassifolia – Dickblättrige Sternmiere
Stellaria graminea – Gras-Sternmiere
Stellaria holostea – Große Sternmiere
Stellaria longifolia – Langblättrige Sternmiere
Stellaria media – Artengruppe: Vogelmiere, Vogel-Sternmiere
Stellaria nemorum – Wald-Sternmiere
Stellaria palustris – Sumpf-Sternmiere
Stipa – alle me Federgras-Arten, Espartogras-Arten, Pfriemengras-Arten
Streptopus amplexifolius – Knotenfuß
Suaeda maritima – Strand-Sode
Subularia – alle me Pfriemenkresse-Arten
Subularia aquatica – Pfriemenkresse
Succisa pratensis – Gewöhnlicher Teufelsabbiß
Symphytum asperum – Artengruppe: Comfrey, Komfrey, Rauher Beinwell !
Symphytum bulbosum – Knollen-Beinwell !
Symphytum officinale – Gewöhnlicher beinwell !
Symphytum tuberosum – Knoten-Beinwell

Tamus communis – Schmerwurz !
Tanacetum balsamita – Balsamkraut, Frauenminze, Marienblatt
Tanacetum corymbosum – Straußblüten-Wucherblume, Straußblütige Wucherblume
Tanacetum macrophyllum – Großblatt-Wucherblume, Großblättrige Wucherblume
Tanacetum parthenium – Mutterkraut
Tanacetum vulgare – Rainfarn !
Taraxacum – alle me Löwenzahn-Arten, Kuhblumen-Arten, Pusteblumen-Arten
Taraxacum officinale – Wiesen-Löwenzahn
Taxus baccata – Gewöhnliche Eibe !
Teesdalia – alle me Bauernsenf-Arten
Taesdalia nudicaulis – Bauernsenf
Tetragonolobus maritimus – Spargelbohne, Gelbe Spargelerbse
Teucrium scorodonia – Salbei-Gamander
Thalictrum flavum – Gelbe Wiesenraute
Thelypteris palustris – Sumpffarn
Thlaspi – alle me Hellerkraut-Arten

 © KH Heino Hanisch

Thlaspi alliaceum – Lauch-Hellerkraut
Thlaspi arvense – Acker-Hellerkraut
Thlaspi caerulescens – Artengruppe: Voralpen-Hellerkraut
Thlaspi cepaeifolium – Rundblättriges Hellekraut
Thlaspi montanum – Berg-Hellerkraut
Thlaspi perfoliatum – Stengelumfassendes Hellerkraut
Thymus – alle me Thymian-Arten, Quendel-Arten
Thymus longicaulis – Langstengeliger Thymian
Thymus oenipontanus – Österreichischer Thymian
Thymus pannonicus – Steppen-Thymian
Thymus praecox – Artengruppe: Frühblühender Thymian
Thymus pulegioides – Artengruppe: Feld-Thymian
Thymus serpyllum – Artengruppe: Sand-Thymian
Thymus vulgaris – Echter Thymian
Tilia – alle me Linden-Arten
Tilia cordata – Winter-Linde
Tilia platyphyllos – Sommer-Linde
Tilia x vulgaris – Holländische Linde
Torilis japonica – Gewöhnlicher Klettenkerbel
Tragopogon – alle me Tragopogon-Arten
Tragopogon dubius – Großer Bocksbart
Tragopogon porrifolius – Haferwurz
Tragopogon pratensis – Wiesen-Bocksbart
Tragus – alle me Klettgras-Arten
Trapa natans – Wassernuß
Trichophorum – alle me Haarbinse-Arten, Rasenbinse-Arten
Trifolium – alle me Trifolium-Arten, Klee-Arten
Trifolium alpestre – Hügel-Klee
Trifolium alpestre – Hügel-Klee
Trifolium alpinum – Alpen-Klee
Trifolium arvense – Hasen-Klee
Trifolium aureum – Gold-Klee
Trifolium badium – Alpen-Braun-Klee
Trifolium campestre – Feld-Klee
Trifolium dubium – Artengruppe: Armblütiger Klee
Trifolium fragiferum – Erdbeer-Klee
Trifolium hybridum – Schweden-Klee
Trifolium incarnatum – Inkarnat-Klee
Trifolium medium – Mittlerer Klee
Trifolium montanum – Berg-Klee
Trifolium ochroleucon – Blassgelber Klee
Trifolium ornithopodioides – Vogelfuß-Klee
Trifolium pallescens – Geröll-Klee
Trifolium patens – Spreiz-Klee
Trifolium pratense – Roter Wiesen-Klee
Trifolium repens – Kriechender Klee
Trifolium retusum – Kleinblütiger Klee
Trifolium rubens – Purpur-Klee
Trifolium scabrum – Rauher Klee
Trifolium spadiceum – Moor-Klee

© KH Heino Hanisch

Trifolium striatum – Gestreifter Klee
Trifolium thalii – Thals Klee
Triglochin maritimum – Strand-Dreizack !
Triglochin palustre – Sumpf-Dreizack !
Trisetum – alle me Goldhafer-Arten
Triticum – alle me Weizen-Arten
Tropaeolum majus – Große Kapuzinerkresse !
Tulipa – alle me Tulpen-Arten !
Tulipa sylvestris – Wilde Tulpe !
Tussilago farfara – Huflattich !
Typha – alle me Rohrkolben-Arten
Typha angustifolia – Schmalblättriger Rohrkolben
Typha latifolia – Breitblättriger Rohrkolben
Typha minima – Zwerg-Rohrkolben
Typha shuttleworthii – Grauer Rohrkolben

Ulex europaeus – Stechginster
Ulmus – alle me Ulmen-Arten, Rüster-Arten
Umus glabra – Berg-Ulme, Weiß-Rüster
Ulmus laevis – Flatter-Ulme
Ulmus minor – Feld-Ulme
Urtica – alle me Brennnessel-Arten
Urtica dioica – Große Brennnessel
Urtica kioviensis – Sumpf-Brennnessel
Urtica urens – Kleine Brennnessel

Vaccaria hispanica – Saat-Kuhnelke, Kuhkraut
Vaccinium – alle me Vaccinium-Arten
Vaccinium macrocarpon – Großfrüchtige Moosbeere
Vaccinium myrtillus – Heidelbeere, Blaubeere !
Vaccinium oxycoccus – Gewöhnliche Moosbeere
Vaccinium uliginosum – Moor-Heide, Moorbeere, Rauschbeere !
Vaccinium vitis-idaea – Preiselbeere, Kronsbeere
Valeriana dioica – Sumpf-Baldrian
Valeriana officinalis – Artengruppe : Gemeiner Baldrian
Valerianella – alle me Feldsalat-Arten
Valerianella carinata – Gekielter Feldsalat
Valerianella dentata – Gezähnter Feldsalat
Valerianella eriocarpa – Wollfrüchtiger Feldsalat
Valerianella locusta – Gewöhnlicher Feldsalat, Rapunzel
Valerianella rimosa – Gefurchter Feldsalat
Vallisneria spiralis – Wasserschraube
Ventenata – alle me Grannenhafer-Arten, Schmielenhafer-Arten
Verbascum – alle me Königskerzen-Arten, Wollblumen-Arten, Wollkraut-Arten
Verbascum blattaria – Schabenkraut, Schaben-Königskerze
Verbascum densiflorum – Großblütige Königskerze
Verbascum lychnitis – Mehlige Königskerze
Verbascum nigrum – Dunkle Königskerze

© KH Heino Hanisch

Verbascum phlomoides – Windblumen-Königskerze
Verbascum phoeniceum – Violette Königskerze
Verbascum pulverulentum – Flockige Königskerze
Verbascum thapsus – Kleinblütige Königskerze
Verbena officinalis – Eisenkraut, Verbene, Heil-Verbene
Veronica – alle me Ehrenpreis-Arten
Veronica acinifolia – Drüsiger Ehrenpreis
Veronica agrestis – Acker-Ehrenpreis
Veronica anagallis-aquatica – Artengruppe: Wasser-Ehrenpreis
Veronica aphylla – Blattloser Ehrenpreis
Veronica arvensis – Feld-Ehrenpreis
Veronica austriaca – Artengruppe: Österreichischer Ehrenpreis
Veronica beccabunga – Bachbunge, Bach-Ehrenpreis
Veronica bellidioides – Maßlieb-Ehrenpreis
Veronica chamaedrys – Artengruppe: Gamander-Ehrenpreis
Veronica filiformis – Faden-Ehrenpreis
Veronica fructicans – Felsen-Ehrenpreis
Veronica fruticulosa – Strauchiger Ehrenpreis
Veronica hederifolia – Efeublättriger Ehrenpreis
Veronica lutea – Gelber Ehrenpreis
Veronica montana – Berg-Ehrenpreis
Veronica officinalis – Wald-Ehrenpreis
Veronica opaca – Glanzloser Ehrenpreis
Veronica peregrina – Fremder Ehrenpreis
Veronica persica – Persischer Ehrenpreis
Veronica polita – Glänzender Ehrenpreis
Veronica praecox – Früher Ehrenpreis
Veronica scutellata – Schild-Ehrenpreis
Veronica serpyllifolia – Quendel-Ehrenpreis
Veronica triphyllos – Dreiblättriger Ehrenpreis
Veronica urticifolia – Nesselblättriger Ehrenpreis
Veronica verna – Artengruppe: Frühlings-Ehrenpreis
Viburnum opulus – Gemeiner Schneeball !
Vicia cracca – Artengruppe: Vogel-Wicke
Vicia hirsuta – Behaarte Wicke
Vicia johannis – Maus-Wicke
Vicia pisiformis – Erbsen-Wicke
Vicia sativa – Artengruppe: Saat-Wicke
Vicia sepium – Zaun-Wicke
Vicia tenuissima – Zierliche Wicke
Vicia tetrasperma – Artengruppe: Viersamige Wicke
Viola – alle me Viola-Arten
Viola alba – Weißes Veilchen
Viola ambigua – Steppen-Veilchen
Viola biflora – Zweiblütiges Veilchen
Viola calaminaria – Galmei-Stiefmütterchen
Viola calcarata – Langsporniges Stiefmütterchen
Viola canina – Artengruppe: Hunds-Veilchen
Viola collina – Hügel-Veilchen
Viola elatior – Hohes Veilchen

© KH Heino Hanisch

Viola epipsila – Torf-Veilchen
Viola hirta – Rauhaariges Veilchen
Viola mirabilis – Wunder-Veilchen
Viola odorata – Duft-Veilchen
Viola palsutris – Sumpf-Veilchen
Viola persicifolia – Gräben-Veilchen
Viola reichenbachiana – Wald-Veilchen
Viola riviniana – Hain-Veilchen
Viola rupestris – Sand-Veilchen
Viola tricolor – Sand-Stiefmütterchen, Wildes Stiefmütterchen
Viola ulkiginosa – Moor-Veilchen
Viola x bavarica – Bastard-Wald-Veilchen
Vitis – alle me Reben-Arten, Weinreben-Arten
Vitis vinifera – Wein-Rebe, Echte Weinrebe, Echter Weinstock
Vulpia – alle me Federschwingel-Arten, Fuchsschwingel-Arten

Wolffia arrhiza – Zwerg-Wasserlinse

Zostera marina – Seegras

© KH Heino Hanisch

Garten, Acker, Feld

Jahres-Arbeits-Kalender

Januar

Acker/Feld:

- Mist ausfahren und ausbreiten
- in schneefreien Lagen Thomas-Mehl, Kali und Kalk streuen
- Maschinen und Geräte in Ordnung bringen

Garten:

- abdecken. frostempfindliche Pflanzen abdecken (Schilfmatten, Folien)
- ernten: Winter-Gemüse ernten wie Grünkohl, Porree, Feldsalat, Rosenkohl, Radicchio, Pastinaken
- Frostkeimer wie Iris, Eisenhut, Enzian, Primel, Tränendes Herz etc. im Freien aussähen und mit ganz wenig Erde bedecken
- Gartengeräte in Ordnung bringen
- Knollen und Blumen-Zwiebeln im Winter-Lager überprüfen und evtl. aussortieren; Knollen- und Zwiebel-Pflanzen in geheizten Räumen in Töpfen vorkeimen lassen
- Komposthaufen durcharbeiten
- kontrollieren: Winterschutz gegen austrocknende Kälte (Sonne & Wind) kontrollieren
- Kübel-Pflanzen im Winter-Lager überprüfen: Rückschnitt, Schädlinge, Wasser-Bedarf ?
- Obst-Lager kontrollieren und angefaulte/matschige Früchte aussortieren
- pflanzen: Ende Januar Geranien wieder einpflanzen und in kühlen Räumen (7-12°) anwachsen lassen
- Rigolen und Düngen beenden
- säen, aussäen: ins Frühbeet - Treib-Kulturen (Bohnen, Gurken, Kohlrabi, Kopfsalat)
- säen, aussäen: Samen-Pelargonien in Anzucht-Töpfchen im geheizten Raum aussähen
- säen, aussäen: unter Glas - Salat, Salatzwiebeln, Sommer-Lauch, Weißkohl, Spitzkohl, Wirsing, Rotkohl, Kohlrabi
- säen/aussäen: Spinat im Freien aussähen (evtl. unter Folie)
- Schnee: schwere Schneelasten von den Ästen schütteln
- schneiden: an milden Tagen Ziergehölze, Beerensträucher und Obst-Bäume zurückschneiden; schlechte Obstbäume entfernen, kranke und störende Äste aussägen; Edel-Reiser schneiden und zum Aufbewahren in Tücher einschlagen
- vernichten: Raupen-Nester
- wässern: an trockenen, frostfreien Tagen immergrüne Nadelgehölze/Bäume wässern
- Winter-Lager: mehrjährige Balkon-Pflanzen im Winter-Lager überprüfen (hell, nicht zu feucht)

© KH Heino Hanisch

Februar

Acker/Feld:

- Stickstoff-Dünger auf abgetrocknete Winter-Saaten bringen
- Entwässerungs- und Bewässerungs-Anlagen überprüfen
- Früh-Bruten ansetzen

Garten:

- anlegen: Mistbeet oder warmes Frühbeet anlegen für Melonen, Porree, Sellerie, Tomaten und Treib-Gemüse
- entsorgen: Schneckengelege entsorgen
- ernten: die restlichen Bestände an Feldslalat, Grünkohl und Rosenkohl ernten
- evtl. Spalier-Obst schattieren
- Folien zur Bodenerwärmung auflegen
- Gartenwerkzeug pflegen
- gießen: an frostfreien Tagen immergrüne Pflanzen gießen
- kontrollieren: Obst-Lager kontrollieren
- pflanzen: unter Glas - Kopfsalat, Kohlrabi und Rettich
- säen, aussäen: am Blumen-Fenster - Sommerblumen mit langer Vorkultur und Samen-Geranien
- säen, aussäen: in Saat-Kisten - Levkojen ab Mitte Februar
- säen, aussäen: ins Freiland - Mohrrüben, Petersilie und Puffbohnen können schon in Freiland-Beete gesät werden
- säen, aussäen: Töpfe/Fenster - Begonien, Fuchsien, Nelken, Petunien, Verbenen/Eisenkraut in Töpfe säen und ans Fenster stellen
- säen, aussäen: unter Folie - Pflücksalat, Schnitt-Salat, Binde-Salat und Stielmus unter Folie aussähen
- säen, aussäen: unter Glas - Endivien, Saat-Zwiebeln, Blumenkohl, Sommer-Brokkoli, Kohlrabi, Puffbohnen, Sommer-Lauch, Paprika, Artischocken, Tomaten und Kopfsalat
- säen: Spinat & Gartenkresse im Freien aussähen
- säubern: Balkonkästen, Kübel und Töpfe säubern
- schneiden: spätblühende Clematis, Ziergehölze, Beeren-Sträucher und Weinspaliere zurückschneiden; (alte) Obstbäume bis spätestens Ende Februar zurückschneiden/ausputzen, junge Bäume und Spalier-Obst beschneiden
- überprüfen: bei mildem Wetter die Beete rechen und Fichten auf Läusebefall überprüfen
- umgraben: Wenn möglich, Gartenland umgraben (nicht möglich bei gefrorenem Boden)
- untersuchen & gießen: Kübel-Pflanzen auf Schädlinge untersuchen und gießen
- Vogel-Fütterung einstellen; Nistkästen aufhängen.
- vorkeimen: Frühkartoffeln im Keller (warm, dunkel) vorkeimen
- vortreiben: Knollen & Zwiebeln vortreiben; Dahlien und Knollen-Begonien vortreiben und vermehren

© KH Heino Hanisch

März

Acker/Feld:

- Wiesen und Weiden düngen
- letzte Arbeiten mit dem Pflug erledigen
- ufgefrorene Winter-Saaten anwalzen
- Kartoffel-Felder mit dem letzten Dünger beschicken und zum Kartoffel-Legen vorbereiten; Früh-Kartoffeln vorkeimen lassen
- mit der Aussaat von Sommer-Getreide, Futter-Gemenge und Hafer beginnen

Garten:

- abmagern: Blumenwiese mit Sand „abmagern“
- anlegen: neue Spargel-Beete anlegen
- antreiben: bis Ende März die Knollenbegonien durch Wärmerstellen antreiben
- aufbinden & schneiden: Hochstamm-Rosen
- bedecken: ältere Spargel-Beete mit Erde bedecken
- behandeln: Bäume & Sträucher vorbeugend gegen Pilz-Befall behandeln
- beheben: evtl. Stau-Nässe im Rasen beheben
- bestreichen: Frostrisse an Bäumen mit Baumharz bestreichen
- einarbeiten: Wintermulch und Gründüngung in den Boden einarbeiten
- entfernen, anbringen: alte Leimringe entfernen, neue anbringen; abgestorbene oberirdische Staudenteile entfernen; Mulchschichten entfernen
- ernten: letztes Wintergemüse - Feldsalat, Grünkohl, Rosenkohl
- jäten: erstes Unkraut jäten
- Kübel-Pflanzen: robuste Kübelpflanzen ins Freie bringen
- Obst-Bäume und Beeren-Sträucher pflanzen, beschneiden, veredeln und umpfropfen
- Pflanzen unter Glas: behutsam gießen; sehr wichtig: reichlich lüften, um Pilzbefall zu verhindern; bei zu viel Sonnen auch beschatten
- pflanzen, auspflanzen: Aprikose, Pfirsich, Nektarine, Quitte, Wein, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Apfel, Birne, Kirsche, Pflaume; Rosen, Gehölze, Stauden, Rhabarber
- Rasen verktikulieren/lüften
- säen, auslegen: Puffbohnen, Früh-Erbsen, angekeimte Früh-Kartoffeln (Frostschutz beachten !) legen
- säen/aussäen: ins Freie - Spinat, Löwenzahn, Gartenkresse, Feldsalat, Zuckererbsen, Puffbohnen und Steckzwiebeln
- säen, aussäen: am Fensterbrett – Kräuter
- säen, aussäen: ins Mist-Beet – Sommerblumen und Früh-Gemüse zur Setzlings-Zucht ins Mist-Beet säen
- säen, aussäen: Mohrrüben, Petersilie, Radieschen, Spinat, Zwiebeln; Sommer-Blumen; auch am Fensterbrett aussäen
- säen, aussäen: unter Folie - Kopf-Salat, Pflück-Salat, Schnitt-Salat, Binde-Salat, Eissalat, Rote Bete, Radieschen, Rettich, Mairüben, Weißkohl, Spitzkohl, Rptkohl, Wirsing, Rosenkohl und Kohlrabie
- säen, aussäen: unter Glas - Endivien, Sellerie, Beichsellerie, Tomaten, Paprika, Aubergine, Knollenfenchel, Sommer-Brokkoli, Kopfsalat, Rettich, radieschen, Kohlrabi und Kräuter
- säubern: Freiland-Beete säubern
- Schnecken absammeln

© KH Heino Hanisch

- schneiden: alte Rosen abhäufeln und zurückschneiden; bei frisch gepflanzten Obstbäumen den „Pflanzenschnitt“ ansetzen; „alte“ Obstbäume schneiden; Aprikose & Pfirsich bis kurz vor der Blüte; oberirdische abgestorbene Pflanzenteile an Stauden zurückschneiden
- schneiden: überwinterte Balkon- und Kübel-Pflanzen zurückschneiden sowie nach und nach mehr gießen und düngen
- vermehren: vorhandene Stauden teilen und verpflanzen; Stecklinge von Gehölzen schneiden und einzeln im Topf bewurzeln
- versorgen: Erdbeeren und Beeren-Sträucher mit Kompost versorgen
- vorbereiten: Beete vorbereiten, trockenen Boden mit einer Grabgabel lockern, dann glattrechen
- vorkeimen: Frühkartoffeln im Keller vorkeimen (warm, dunkel)
- wässern: Bäume mit reichem Ansatz wässern.

April

Acker/Feld:

- Wiesen und Weiden walzen
- Winter-Saaten hacken
- Unkraut jäten (eggen etc.)
- Sommer-Weizen, Sommergerste, Hafer und Rüben drillen
- Klee und Luzerne säen
- Kartoffeln legen

Garten:

- anlegen: Steingarten & Gartenteich anlegen
- aufstellen: Vogeltränke aufstellen, Wasser nachfüllen
- Bäume: harzende Stellen an Bäumen ausschneiden, Wunden verschließen; Baumscheiben säubern/offenhalten
- Beete: mit Grabgabel lockern, mit Harke glätten
- bekämpfen: Obstschorf und Apfelmehltau mit Kräuter-Jauchen bekämpfen
- düngen: Stauden düngen, falls dies nicht im Herbst passiert ist
- einarbeiten: überwinterte Gründungungs-Pflanzen in den Boden einarbeiten
- entfernen: letzte Winterabdeckungen entfernen
- ernten: Rhabarber und Spinat
- gießen: bei Trockenheit öfter gießen
- hochbinden: Rosen und Reben hochbinden
- kontrollieren: auf Schädlinge kontrollieren (Schnecken, Birnegallmücken, Frostspanner, Goldafter, Schwammspinner, Sägewespe, Blattläuse, Spinnmilben) und evtl. Schutz-Pflanzungen anlegen
- kontrollieren: Wasserhähne, Regentonnen und Brunnen auf Frostschäden
- Kübel-Pflanzen ins Freie bringen; vor Nachtfrösten schützen
- legen, auslegen: Gladiolen-Knollen
- legen: vorgekeimte Kartoffeln in Saatrillen „legen“ und anhäufeln
- pflanzen, auspflanzen: Spargel
- pflanzen, einpflanzen: ab Ende April Dahlien und Gladiolen; Beerensträucher, Kiwi, Wein und Monats-Erdbeeren

© KH Heino Hanisch

- pflanzen: Kohl; Rosen; Stauden; welche keine Herbst-Pflanzung vertragen; Ziergehölze, Gräser
- Rasen vertikulieren/lüften
- säen, aussäen: Gründungung auf Brachflächen aussäen: Senf, Legominosen (Lupinen)
- säen, aussäen: ins Freie - Spinat, Erbsen, Rettich, Radieschen, Zwiebeln, Lauch, Mangold, Mohrrüben, Kohl für den Herbst-Anbau; Gewürzkräuter; Sommer-Blumen
- säen/aussäen: unter Folie - Salat, Blumenkohl, Kohlrabi, Bleichsellerie, Knollenfenchel
- säen/aussäen: unter Glas - Sellerie, Tomaten, Paprika, Gurken, Zucchini, Brokkoli, Bohnen und Kräuter unter Glas aussähen
- säen/aussäen: weitere Erbsen, Mohrrüben, Radieschen, Buschbohnen, Kohl-Arten, Küchen-Kräuter, Mangold, Rettich, Rote Rüben/Rote Beete; Sommer-Blumen (ins Freie)
- säen/aussäen: Kräuter auf der Fensterbank aussäen
- schneiden: Pfirsich, Aprikose sowie schnell und stark wachsende Apfelbäume kurz vor der Blüte schneiden; immergrüne Polsterstauden (z.B. Blaukissen, Gänsekresse, Immergrün, Nelken) nach der Blüte zurückschneiden; Stauden-Stecklinge schneiden
- schützen: Saaten vor Vögeln schützen
- Unkraut: ausstechen, Wurzelreste im Boden entfernen
- vorbereiten: Gurken-Beete vorbereiten

Mai

Acker/Feld:

- Vieh auf die Weide treiben
- Rüben und Getreide hacken
- Unkraut jäten (besonders Hederich)
- das Legen der Kartoffeln beenden
- Kartoffeln anhäufeln (Hacke, Schippe, Häufel-Pflug)
- Flachs, Hanf und Mais säen
- Feld-Gemüse auspflanzen

Garten:

- aufleiten: Triebe der Kletter-Rosen aufleiten
- Beete: Blumen-Beete anlegen; alle Beete regelmäßig hacken und jäten, reichlich gießen
- bekämpfen: Krankheiten beim Pfirsich (Grauschimmel, Schorf, Mehltau, Kräuselkrankheit) mit Kräuterjauche bekämpfen
- bekämpfen: Schädlinge - Blattläuse, Spinnmilben, Dickmaulrüßler; Schädlinge mit Kräuterjauche bekämpfen (Kirschfruchtfliege, Stachelbeerblattwanze, Frostspanner, Ringelspinnen, Knospenwickler
- düngen: Erbeer-Beete mit Dünger belegen; Obst-Bäume und Beeren-Sträucher flüssig düngen
- entfernen: verblühte Pflanzen regelmäßig entfernen
- Erdbeeren mit Reisern/Reisig versehen/belegen
- ernten: die ersten Salate, Pflück- und Schnittsalat, Spinat, erste Mairüben, Radieschen, Rettich, Kohlrabi, Rhabarber
- Frostschutz: mediterrane Pflanzen noch mit Frostschutz versehen
- gießen: frisch aufgegangene/gesetzte Pflanzen gießen
- jäten: Unkraut jäten
- Kübel-Pflanzen ins Freie bringen an einem trüben, aber nicht kaltem Tag

© KH Heino Hanisch

- legen, auslegen: Bohnen, Gurken; Kürbis; Dalien-Knollen
- mähen: Rasen das erste Mal mähen, wenn sich keine Frühlingsblumen darin befinden
- mulchen: Erbeeren mulchen; Mulch, Kompost und Rinde auf Baumscheiben ausbringen
- pflanzen, auspflanzen: nach den Eisheiligen die Balkon-Kästen bepflanzen
- pflanzen, auspflanzen: nach den Eisheiligen ins Freie pflanzen: Bohnen, Gurken, Tomaten, Paprika, Kürbis, Auberginen, Zucchini, Konollen-Sellerie, Kohl, Kohlrabi
- pflanzen, auspflanzen: Rotkohl, Sellerie, Spät-Kartoffeln, Tomaten, Zwiebeln ; Begonien, Heliotrop/Sonnenwende, Pelargonien, einjährige Sommerblumen; Gehölze; Container-Pflanzen können immer gepflanzt werden; alle anderen Pflanzen bis zum Austrieb auspflanzen, danach erst wieder im Herbst
- pflanzen: Kräuter, Ranunkeln und Gladiolen pflanzen; sommerblühende Zwiebel- und Knollen-Gewächse; Sumpf- und Wasserstauden
- säen/aussäen: Glockenblumen, Goldlack, Kapuzinerkresse
- säen/aussäen: im Freien - Salat, Spinat, Mangold, Mohrrüben, Rote Bete, Radieschen, Rettich, Schwarzwurzeln, Grünkohl, Brokkoli, Busch- und Stangen-Bohnen, Chicore; Kräuter; Kapuzinerkresse auf Baumscheiben säen (Futterpflanze, fängt die Läuse ab); zweijährige Sommerblumen aussähen
- säen/aussähen: unter Glas - Gurken, Paprika, Kürbis, Auberginen, Stangenbohnen, Kräuter
- Schnecken: auf Schnecken achten/absammeln, Schneckenzaun aufstellen
- schneiden: frühlingsblühende Sträucher nach der Blüte auslichten
- schneiden: Triebe der Formobst-Bäume auskneifen
- teilen: Polsterstauden nach der Blüte teilen und verpflanzen
- wässern: Obstgehölze wässern

Juni

Acker/Feld:

- Weiden pflegen
- erster Schnitt der Wiesen und Klee-Felder
- Kartoffeln, Rüben und Mais hacken und behäufeln
- Unkraut jäten

Garten:

- abschneiden: abgestorbene Triebe von Blumen-Zwiebeln
- aufbinden: hochwachsende Stauden aufbinden
- auflockern: offene Bodenflächen leicht auflockern
- ausdünnen: Obst-Bäume: Frucht-Behang ausdünnen
- bekämpfen: Schädlinge bekämpfen: Blattläuse, Blutläuse, Dickmaulrüssler; Schorf-Tau, Mehl-Tau, Kirsch-Fruchfliege
- düngen: Gehölze in Kübeln düngen: bis Ende Juni; Gemüse-Beete mit flüssigem Dünger gießen
- entfernen: Stein-Obst, Kern-Obst: Raupen-Gespinste entfernen – Achtung: Körperschutz !; verblühte Pflanzen entfernen; vergilbtes Laub von Zwiebel- und Knollen-Pflanzen
- ernten: Erdbeeren, Süßkirschen, erstes Strauchbeeren-Obst; Spargel
- gießen: morgens und abends gießen/sprengen; bei trockenem Wetter immer gießen
- Hecken: erst schneiden, wenn die Jungvögel flügge sind
- jäten, hacken: Unkraut jäten, v.a. in Gemüse-Beeten

© KH Heino Hanisch

- mähen: Rasen mit Zwiebel-Pflanzen erst mähen, wenn die Zwiebel-Pflanzen vollständig eingezogen sind; Rasen ausbessern, Rasen neu anlegen
- mulchen: Jung-Pflanzen mit einer Schicht Mulch umgeben
- pflanzen, auspflanzen: ins Freie - Stauden, welche ijm nächsten Frühling oder Sommer blühen sollen; Auberginen, Knollensellerie, Knollenfenchel, Blätter-Kohl, Blumen-Kohl, Kohlrabi, Sellerie, Tomaten, Weißkohl, Tomaten, Parika, Gurken, Kürbis, Zucchini; Sommerblumen; Sumpf- und Wasserstauden im Gartenteich; Gehölze, Rosen, herbstblühende Stauden im Container
- säen/aussäen (im Freien): Salat, Spinat, Mangold, Mohrrüben, Rote Bete, Radieschen, Rettich, Rüben, Fenchel, Grünkohl, Kohlrabi, Kohlrüben, Bohnen, Radichio; Monats-Erdbeeren (Mitte Juni), Erbsen, Zuckerhut; Mohrrüben, Wiorsing, Blumenkohl für die Herbst-Ernte, Grünkohl für die Winter-Ernte; zweijährige Frühlings-Blüher wie Gänseblümchen, Goldlack, Stiefmütterchen, Malve, Tausendschön, Bartnelken
- säubern: abgeblühte Blumen-Beete säubern und herrichten.
- Schnecken: absammeln, Schnecken-Zaum errichten
- schneiden: erster Hecken-Schnitt an der Terrasse; Frühsommerstecklinge von Polsterpflanzen; Stecklinge von Stauden; abgeblühte Stauden zurückschneiden und düngen; Gehölze auslichten
- schützen: Kirschen: Früchte vor Vogelfraß schützen (Netze, Vogelscheuchen etc.)
- verankern: Bodentriebe von Beeren-Obst auf dem Boden verankern
- Wasser & Düngung bei allen Balkon- und Kübel-Pflanzen
- wässern: Gehölze: frisch gepflanzte Gehölze viel wässern

Juli

Acker/Feld:

- Ernte in folgender Reihenfolge – Winter-Gerste, Raps, Rüben, Flachs, Roggen, Weizen, Früh-Kartoffeln
- Drusch des Getreides
- Zwischenfrüchte anbauen
- Stoppeln schälen
- Brach-Felder/Brach-Schläge für die Herbst-Bestellung umpflügen

Garten:

- anlegen: letzte Möglichkeit für das Anlegen von Rasen; gründlich und nachhaltig wässern
- aufbinden: hohe Herbst-Stauden
- bekämpfen: Blattfall-Krankheit an den Johannisbeeren; Pflanzen-Krankheiten (Mehltau, Sternrußtau, Rosen-Rost); Schädlinge (Blattläuse, Blutläuse, Dickmaulrüssler)
- einkürzen: Sonnenauge, Sonnenbraut, Plox
- entfernen: die Blütenstiele bei allen Stauden nach dem Verblühen; Lilien-Hähnchen; Raupen-Gespinste an Kern-/Stein-Obst (Körperschutz !); Verblühtes von Stauden, damit sich neue Knospen bilden können (Nachblüte)
- entfernen: Erbeer-Ausläufer entfernen; Geiltriebe von Tomaten ausbrechen
- ernten: Äpfel, Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen, Süß-Kirschen, Sauer-Kirschen, Erdbeeren, Strauch-Beeren; Salate, Rettich, Radieschen, erste Mohrrüben, Rote Bete, Blattmangold, Zuckererbsen, Kohlrabi, Frühkohl; letzte Ernte Rhabarber, Schnitt-Salat, Pflück-Salat
- gießen: im Garten, auf der Terrasse, auf dem Balkon – zweimal täglich, wenn nötig
- hacken: Beete hacken, jäten, gießen/sprengen

© KH Heino Hanisch

- jäten – immer !
- lockern: offene Bodenflächen in den Beeten
- mähen: das erste Mal die Blumen-Wiese mähen
- mulchen: rund um die Jung-Pflanzen
- okulieren: Rosen okulieren
- pflanzen, auspflanzen: Blumenkohl, Kohlrabi
- pflanzen, setzen: Gehölze, herbstblühende Stauden, Rosen im Container
- pflanzen: Lilien; neue Erdbeeren (bis spätestens Mitte August)
- säen, aussäen: Buschbohnen, Futterrüben, Radieschen, Salat, Spinat säen; Stiefmütterchen , Vergißmeinnicht säen
- säen/aussähen im Freien: Salat, Spinat, Mangold, rote bete, Rettich, Radieschen, Rüben, Chinakohl, Bohnen, Radicchio; zweijährige Sommerblumen (bis Mitte Juli)
- Schnecken: einsammeln, Schnecken-Zaun aufstellen
- schneiden: alle Frühsommer-Blütler bis zum Boden zurückschneiden (z.B. Feinstrahl, Lupinen, Türkenmohn); gleich nach der Ernte den Auslichtungs- und Pflege-Schnitt an Obst-Bäumen vornehmen; sommergrüne Hecken; Stecklinge von Gehölzen; verwelkte Blütenstände an Flieder, Rosen, Rhododendron abschneiden; an Obst-Bäumen die Wurzel- und Stamm-Schößlinge entfernen
- stützen: stark tragende Äste an Obst-Bäumen
- teilen und verpflanzen: Bartritis
- vermehren: Erdbeer-Pflanzen durch Ausläufer
- wässern und düngen

August

Acker/Feld:

- Ernte von Roggen, Weizen, Hafer, Sommer-Gerste, Hülsenfrüchten (z.B. Bohnen) und Früh-Kartoffeln beenden
- gedroschenes Getreide umschaufeln

Garten:

- bekämpfen: Blattläuse, Blutläuse, Spinnmilben, Mehltau, Schimmel; Mehltau, Apfelmehltau, Schimmel, Erdbeermilben
- entfernen: Unkraut in Balkon-Kästen; Verblühtes
- ernten: Kopf-Salat, mittelfrühe Kartoffeln, Lauch, Zwiebel, Mohrrüben, Rote Bete, Rettich, Radieschen, Mangold, Sommerkohl, Hülsenfrüchte, Äpfel, Birnen. Pflaumen, Früh-Zwetschgen, Mirabellen, Reineclauden, Pfirsiche, Aprikosen, Sauer-Kirschen, Beeren-Obst
- gießen, besprengen: Rasen
- gießen: an heißen Tagen/bei Trockenheit zweimal gießen
- gießen. Obstgehölze ab Ende August nicht mehr gießen
- jäten – immer !
- kaufen: herbstblühende Blumen-Zwiebeln
- lockern: Erd-Oberflächen auf allen Beeten regelmäßig lockern
- mähen: das zweite Mal die Blumen-Wiese mähen
- mulchen: Mulch-Schichten ergänzen
- pflanzen, auspflanzen: ins Freie - Kopf-Salat, Endivie, Blumenkohl, Grünkohl, Kohlrabi, Lauch

© KH Heino Hanisch

- pflanzen, einpflanzen, auspflanzen: herbstblühende Zwiebel- und Knollen-Gewächse wie Herbst-Krokus, Herbszeitlose; Erdbeeren; Zweijährige
- Rasen: noch kann man Rasen anlegen
- säen/aussäen: im Freien - Feld-Salat, Kopf-Salat, Winterkresse, Radieschen, Rettich, Spinat, Spitzkohl, Wirsing, Radicchio
- säen/aussäen: in Kästen - Blumenkohl, Rotkohl, Weißkohl in Kästen
- säen/aussäen: ins Freiland - Feldsalat/Rapunzel, Mohrrüben, Radieschen, Spinat, Teltower Rüben zum Durchwintern ins Freiland säen; Gründünger in brachliegende Beete/Flächen einsäen
- säen/aussäen: unter Glas - Chinakohl, Endivie, Radicchio, Knollen-Fenchel, Schnitt-Salat
- sammeln: Fallobst; Raupen von Kohlweißlingen und Kohleulen (Schmetterlinge)
- schneiden, zurückschneiden: Verblühtes; Sommerschnitt der Kirschbäume; Auslichtungs- und Pflegschnitt bei Pfirsich, Aprikose, Beeren-Sträucher; Sommerstecklinge von Laubhölzern; immergrüne Hecken; Geiltriebe der Tomaten weiterhin ausbrechen
- setzen: noch kann man Gehölze, Rosen, herbstblühende Stauden im Container setzen
- stützen: schwerbehangene Äste von Obstbäumen abstützen
- teilen, vermehren, verpflanzen: Stauden teilen und verpflanzen

September

Acker/Feld:

- zweiter Schnitt der Wiesen (Grumt, Grummet) und der Klee-Felder/-Schläge
- Beginn der Winter-Saat
- Winter-Saat düngen und das Keim-Bett herrichten
- Ernte der Kartoffeln und Rüben beginnen

Garten:

- anhäufeln: Lauch
- aufbinden: Herbst-Stauden
- ausbrechen: Endtriebe/Gipfelsproß der Tomaten ausbrechen
- binden: Endivien binden
- Erbeer-Beete säubern und düngen
- ernten: Salate, Radieschen, Spätkartoffeln, Spät-Mohrrüben, Lauch, Herbst-Kohl, Bohnen, Frucht-Gemüse; Äpfel, Birnen, Herbst-Himbeeren, Brombeeren, Walnüsse, Haselnüsse, Holunderbeeren
- Folienhauben bei Tomaten anbringen (schnellere Reife)
- gießen: nur noch bei länger anhaltender Trockenheit gießen
- jäten: Unkraut nicht mehr so häufig jäten
- Komposthaufen durcharbeiten
- mähen: Blumenwiese spätestens jetzt zum zweiten Mal mähen
- pflanzen, auspflanzen: ins Freiland - immergrüne Nadel- und Laub-Gehölze; zweijährige Sommer-Blumen; zweijährige Pflanzen (z.B. Stiefmütterchen); frühlingsblühende Zwiebel- und Knollen-Blumen; sommerblühende Stauden; Rhabarber; Container-Ware (Beeren- und Haselnuss-Sträucher)
- Rasen-Aussaat gerade noch möglich
- säen/aussäen: im Freiland - Feldsalat, Spinat, Winterzwiebeln, Grünkohl, Spinat; Gründüngungs-Pflanzen auf Brachflächen

© KH Heino Hanisch

- schneiden, zurückschneiden: immergrüne Hecken; Steckhölzer von Johannisbeeren; Himbeeren nach der Ernte auslichten (12 kräftige Triebe pro Meter reichen aus); ausgeblühte Stauden
- teilen: Gewürz-Pflanzen (verjüngen); Stauden; mehrjährige Gewürzkräuter
- vorbereiten: das Obst-Lager

Oktober

Acker/Feld:

- Kartoffeln und Futter-Rüben ernten und einmieten
- Rüben-Blätter einsäuern
- die Herbst-Bestellung beenden

Garten:

- abdecken: noch nicht geerntetes Gemüse zur schnelleren Reifung mit Folie abdecken; Frühbeete vor Nachfrost schützen (Noppen-Folie, Bretter)
- anbringen: Leimringe gegen Raupen an Obst-Bäumen
- anhäufeln: Edel-Rosen
- anlegen: Schlupfwinkel für Nützlinge (Laubhaufen, Reisighaufen, Insektenhotels)
- auflockern: schwere Böden mit Sand/Torf auflockern
- ausgraben: nach dem ersten Frost Gladiolen, Dahlien, Knollenbegonien, Jakobslilien und Ranunkeln ausgraben und die Zwiebeln/Knollen kühl lagern
- Balkon-Kästen leeren und reinigen
- düngen: Boden lockern, dann mit Kompost, Mist, Gesteinsmehl, Algenkalk düngen
- düngen: zwischen Stauden und Sträucher Dünger eingraben; Obst-Bäume düngen
- ernten: Radicchio, Bleichsellerie, Winter-Mohrrüben, Herbst-Rüben, Herbst-Radieschen, Herbst-rettich, Knollen-Sellerie, Knollen-Fenchel, Lauch, Herbst-Kohl, Chinakohl, Feldsalat, Endiviensalat; Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Trauben, Preiselbeeren, Walnüsse, Kiwis, Quitten
- ernten: Ernte einwintern
- isolieren, dämmen: ungeheizte Gewächshäuser von außen mit Folie isolieren/dämmen
- kontrollieren: das Obst-Lager
- Laub: sammeln, kompostieren, mulchen
- mähen: Rasen zum letzten Mal mähen
- Obst-Bäume: düngen, Stämme abkratzen, Stämme mit Kalk anstreichen, Leimgürtel um Stämme legen.
- pflanzen: Herbst-Bepflanzung vornehmen; Rosen (Ende Oktober; Triebe nicht einkürzen); Laub-Gehölze (an Pfähle anbinden); bei frostfreiem Wetter ab Ende Oktober Obst-Bäume/Obst-Sträucher pflanzen
- reinigen: alle Garten-Geräte reinigen, Ordnung bringen, einefften
- säen/aussäen: ins Freie - Feldsalat, Spinat; Zweijährige wie Goldlack, Maßliebchen
- säen/aussäen: ins Mist-Beet – Blumenkohl
- säen/aussäen: unter Glas - Schnittsalat, Wintersalat, Endivie, Feld-Salat, Spinat, Radieschen, Rettich, Mohrrüben
- schneiden, auslichten: Ziergehölze an milden Tagen; an milden Tagen Auslichtungs- und Pflegeschnitte bei Obst- und Beeren-Sträuchern vornehmen
- schneiden: Stecklinge von Rosen und Zier-Sträuchern schneiden
- schützen: winterharte Kübel-Pflanzen durch Abdecken gegen Frost schützen; nicht

© KH Heino Hanisch

winterharte Kübel-Pflanzen ins Haus bringen
- setzen: alle frühlingsblühenden Zwiebel- und Knollen-Pflanzen; mit Kompost bedecken
- streichen: Obstbäume mit Weiß-Anstrich gegen Frost-Risse versehen
- umgraben: Blumen-Beete umgraben und in großen Schollen liegen lassen
- vorbereiten;: neu geplante Beete – umgraben, Wurzeln entfernen, mulchen oder Gründüngung ansäen
- wässern: an frostfreien Tagen immergrüne Gehölze gut wässern
- Winterschutz-Material besorgen

November

Acker/Feld:

- Zuckerrüben-Ernte beenden
- Zuckerrübenb-Schnitzel und Zuckerrüben-Blätter einsäuern
- Vieh von den Weiden abtreiben und einstallen
- Grünland düngen
- Feld-Schläge und Futter-Schläge kalken
- Stalldung ausfahren und unterpflügen
- Pflügen der Felder

Garten:

- anlegen: Laub- und Reisig-Haufen für Igel, Eidechsen und Vögel anlegen
- ausgraben: Dahlien und alle anderen nicht winterharten Gewächse ins Haus holen (ins Winterquartier bringen)
- bedecken: Staudenbeete + Rabatten mit Komposterde (1-2 Finger breit), Mulch oder Laub bedecken
- Beete: bis zum ersten Frost die Beete vorbereiten (umgraben, Pflanzenreste entfernen, mulchen bzw. Gründungung ansäen
- Boden: bis zum ersten Frost lockern, mulchen
- düngen: Obst-Bäume düngen.
- ernten: Winterlauch, Endivien, Feldsalat, Herbstkohl, Grünkohl, Rosenkohl
- isolieren, dämmen: Früh-Beete mit Brettern oder Noppenfolie vor Frost schützen
- Komposthaufen umsetzen
- kontrollieren: Obst-Lager kontrollieren
- Laub: zusammenharken; als Kompost oder zum Mulchen
- Leimringe gegen Raupen an Obst-Bäumen anbringen
- mulchen: Baumscheiben mulchen
- niederlegen: Rosen niederlegen
- Nist-Kästen und Vogel-Häuser reinigen und anbringen
- pflanzen und wässern: immergrüne Gehölze
- pflanzen: im Freien - Gehölze, Rosen; kleinere Zwiebel und Knollen-Gewächse für den Frühling (leicht mnit Komposterde bedecken)
- säen, aussäen: im Freien – Kaltkeimer wie Scheinmohn, Veilchen etc.; bis Februar aussäen, in Schalen ins Freie stellen
- säen/aussäen: unter Glas – Kopfslat, Rettich, Radieschen
- schneiden: an milden Tagen Ziergehölze, Obst-Bäume, Beeren-Sträucher zurückschneiden; Stauden bis zum Boden zurückschneiden oder über den Winter stehen lassen; Reben beschneiden und niederlegen

© KH Heino Hanisch

- streichen. Obst-Bäume gegen Frostrisse mit Weiß-Anstrich versehen
- umgraben: Boden umgraben
- Wasser: Leitung abstellen, Leitung und Schläuche entleeren
- Winterschutz für die Beete/Pflanzen, Kübel-Pflanzen und Balkon-Kästen bereitlegen (Zweige, Laub, Mulch, Vlies etc.)

Dezember

Acker/Feld:

- weiter Dung ausfahren
- das Pflügen der Winter-Furche beenden
- Keller, Mieten und Speicher auf Schädlinge (Mäuse, Ratten, Käfer, Pilze etc.) überwachen; Schädlinge bekämpfen (Fallen etc; keine Gifte !)
- Maschinen, Geräte und Werkzeuge warten/instandsetzen

Garten:

- abbinden & anhäufeln: Pampasgras
- abdecken: frostempfindliche Pflanzen abdecken
- ernten an frostfreien Tagen: Meerrettich, Topinambur, Pastinaken
- ernten auch bei Frost: Winterlauch, Feldsalat, Grünkohl, Rosenkohl
- Garten-Geräte durchsehen, reparieren etc.
- Garten-Teich: an einer Stelle immer eisfrei halten (Luft für Fische etc.
- gießen: bei Trockenheit neugepflanzte Stauden und immergrüne Gehölze gießen
- Laub: das letzte Laub vom Rasen abharken, damit sich keine Pilz-Krankheiten entwickeln können – Laub auf den Kompost
- mulchen: Staudenbeete und Baumscheiben mulchen
- Obst-Lager: öfter lüften, Früchte kontrollieren
- schneiden: an milden frostfreien Tagen Obst-Bäume, Beeren-Sträucher und Ziergehölze auslichten
- Schnittlauch aus dem Balkon-Kasten, dessen Wurzelballen einmal durchgefroren ist, auf der Fensterbank bei ca. 18° C treiben lassen
- schützen: Frühbeet und winterharte Kübel-Pflanzen vor starken Nachtfrösten schützen (Zweige, Laub, Mulch, Folien etc.)
- umgraben: bis zum Frost umgraben, Kompost-Erde ausstreuen
- Vogel-Fütterung vorbereiten; Fütterung von Singvögeln beginnen (dadurch werden die Vögel im Garten „festgehalten“ und verzehren dann im nächsten Jahr „Schädlinge“) .
- Wasser: Wasser-Leitungen abstellen, entleeren, lüften; ebtl. Anschluss-Leitungen mit Kälteschutz umgeben
- Winterlager: Knollen- und Blumen-Zwiebeln überprüfen
- Winterschutz: mehrjährige Kräuter aus südlichen Ländern (z.B. Salbei, Rosmarin, Thymian) mit Winterschutz versehen

© KH Heino Hanisch

Anbau von Garten- und **Feld-Früchten**

einige Gemüse, Getreide, Gewürze etc.

Kreuzblütler: z.B. Blumenkohl, Brokkoli, Brunnenkresse, Butterkohl, Chinakohl, Gartenkresse, Grünkohl, Kohlrabi, Kohlrübe, Löffelkraut, Meerkohl, Meerrettich, Pak Choi, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rotkohl, Rübstiel, Salatrauke, Schnittkohl, Senf, Speiserübe, Stengelkohl, Weißkohl, Wirsingkohl

Doldenblütler: z.B. Anis, Dill, Engelwurz, Fenchel, Kerbel, Kerbelrübe, Koriander, Kümmel, Liebstöckel, Mohrrübe, Pastinak, Petersilie, Sellerie, Zuckerwurzel

Gänsefuß-Gewächse: z.B. Erdbeerspinat, Gartenmelde, Guter Heinrich, Mangold, Rote Bete, Spinat

Tip: Die Ureinwohner Nordamerikas („Indianer") pflanzten in den trockeneren Regionen des Kontinentes **drei Pflanzen zusammen** an, welche sich ergänzten: **Mais, Bohnen, Melone/Kürbis**: die Bohne rankte sich am Mais empor und die Melone/der Kürbis deckte mit den Blättern den Boden ab, so daß dieser nicht allzusehr austrocknete.

Achtung: Könnte ein schattiger Ruhe-Platz für **giftige Schlangen oder Spinnen** etc. sein - gut aufpassen!

Achtung ! Mutterkorn – Pilz: Der Mutterkorn-Pilz (Claviceps purpurea) befindet sich auf **Getreide-Körnern (v.a. Roggen**); kann bei Verzehr zu **schweren Vergiftungen** führen; Mutterkorn-Vergiftung = Ergotismus; mögliche Symptome: Zyanose, Taubheitsgefühl, Parästhesien, Gangrän, Paresen, Magen-Darm-Störungen, Schwindel, Bewußtseins-Störungen, Bewußtlosigkeit, Krämpfe, Tod.
Der Mutterkorn-Pilz sieht meist dunkel/leicht lila aus – das davon befallene Getreide und die angrenzenden Getreide-Ähren schon bei der Hand-Ernte aussortieren !

Standard-Methode zum Trocknen von (Küchen-) Kräutern

- Trocknungs-Dauer 2-14 Tage je nach Pflanzen-Art und Pflanzen-Teil
- Ideal-Temperatur 21-33 °C, nicht über 36°C
- wenig Licht-Einfall, am besten im relativen Dunkel
- Schutz vor Insekten etc. durch Fliegen-Netze/-Gitter (Gaze)
- Rahmen aus Holz mit Gaze-Bespannung oder Holz-Roste

Hinweis 1: Fast alle Pflanzen, vor allem jedoch Küchen-Kräuter, können in der Wohnung bzw. im Gewächshaus vorgezogen werden (Samen, Stecklinge etc.), um sie dann später im Freien auszupflanzen.

Hinweis 2: Die hier angeführten Hinweise + Tips können von den Angaben auf den Samen-Tüten abweichen; in diesen Fällen richten Sie sich bitte hauptsächlich nach den Hersteller-Angaben.

© KH Heino Hanisch

Ackerschachtelhalm, Zinnkraut – Equisetum arvense

Pflanzen-Typ: Staude
Boden:: keine besonderen Ansprüche
Standort: sonnig, schattig
säen/pflanzen: auspflanzen: Herbst
Pflanzen-Abstand:
pikieren:
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: durch Teilung
verwendeter Pflanzen-Teil: grüne Triebe
Ernte: früher Spätsommer; nur die kräftigen grünen Triebe verwenden; nicht verwechseln mit anderen Schachtelhalm-Arten, z.B. Sumpf-Schachtelhalm – giftig!
Konservierung/Lagerung: Standart-Methode; im Stück trocknen, nicht brechen; wenig berühren
Anmerkungen: erst kurz vor dem Gebrauch trocknen, wenn möglich

Andenbeere, Inkapflaume – Physalis peruviana

Standort: sonnig, windgeschützt
Boden: humos, nährstoffreich;
säen/pflanzen: Februar-April in Töpfen/Schalen; feucht halten; Anfang-Mitte Mai direkt ins Freiland; Saat-Tiefe 1-2cm, leicht mit Erde bedecken, feucht halten; Keimung 8-14 Tage bei 18-20°C Boden-Temperatur; Mitte Mai-Mitte Juni auf 40cm x 40xm vereinzeln
Ernte: September-Oktober, wenn sich die Früchte orange verfärben
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn:
schlechte Nachbarn:
Anmerkungen: kirschgroße Früchte für den Frischverzehr, Gelees, Marmeladen

Baldrian – Valeriana officinalis

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: eher feucht
Lage: sonnig, halb-schattig
Aussaat: Frühling, unbedeckt (Licht-Keimer)
auspflanzen: Frühling, Herbst
Pflanzen-Abstand: 45cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: nein
Vermehrung: Samen, Teilung (Wurzel)
verwendeter Pflanzen-Teil: Wurzel;
Ernte: im zweiten Jahr im Spät-Herbst
Konservierung/Lagerung: Wurzeln mit starkem Wasserstrahl reinigen; dicke Wurzeln halbieren/vierteln; sicherstellen, daß die Wurzeln durchtrocknen
Anmerkungen:

© KH Heino Hanisch

Balsamkraut – Chrysanthemum balsamita

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: keine besonderen Ansprüche
Lage: sonnig;
Aussaat: Vorzucht im März in Töpfen/Kästen
auspflanzen: Spät-Frühling
Pflanzen-Abstand: 45-60cm
pikieren: nein
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: abgedrehte Stecklinge
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, Triebe
Ernte: frische Blätter jederzeit, zum Trocknen kurz vor der Blüte schneiden - früh am Morgen, wenn es trocken ist
Konservierung/Lagerung: Standard-Methode
Anmerkungen: die Pflanzen-Teile werden leicht spröde

Basilikum – Ocimum basilicum

Standort: sonnig, warm
Boden:guter, durchlässiger Gartenboden, feucht halten
säen/pflanzen: Samen ab März-April in Töpfe/Schüsseln; ab Mai/Juni ins Freiland; Keimung: 12-20 Tage bei 18-20°C Boden-Temperatur; Licht-Keimer, nicht mit Erde bedecken; ab Mitte Mai auf 30x30cm pflanzen
Vermehrung: Samen
Ernte: frische junge Blätter jederzeit, ansonsten vor der Blüte; frühmorgens, wenn es trocken ist
gute Nachbarn: Salat, Tomaten
schlechte Nachbarn: Gartenraute/Weinraute
Konservierung/Lagerung: im Dunkel schnell bei hoher Temperatur trocknen, jedoch nicht über 30°C
Anmerkungen: einjährig; die Blätter brechen leicht und verlieren somit ätherisches Öl; so schnell wie möglich nach der Ernte trocknen; frisch oder getrocknet verwendbar; Blütenköpfe vor dem Öffnen entfernen

Beinwell – Symphytum officinale

Pflanzen-Typ: mehrjähriges Kraut
Boden-Art: feucht, tief
Standort: sonnig, schattig
Aussaat: im Spät-Sommer an Ort & Stelle
Pflanzen-Abstand: 20 cm
pikieren: ja; Vereinzeln im Herbst oder Früh-Sommer auf 50cm
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen; durch Wurzel-Ableger/Teilung
verwendeter Pflanzen-Teil: hauptsächlich die Wurzel; auch Blätter & Samen
Ernte: frische Blätter zu jeder Zeit als Salat-Beigabe oder zum Dünsten als Gemüse; Wurzeln im Herbst bis zu den ersten Frösten

© KH Heino Hanisch

Konservierung/Lagerung: Standart-Methode; Zeitdauer ca. 1 Woche; die Wurzeln sollten sauber durchbrechen
Anmerkungen: Blätter frisch verwenden; die Wurzeln frisch oder getrocknet + gemahlen verwenden

Bibernelle – Poterium sanguisorba

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: kalkig, Wasesr gut ablaufend
Lage: sonnig, geschützt;
Aussaat: Frühling
auspflanzen: Frühling
Pflanzen-Abstand: 15-25cm
pikieren: ja;
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen; Teilung
verwendeter Pflanzen-Teil: frische Blätter; getrocknete Wurzel; ganze Pflanze
Ernte: frische Blätter zu jeder Zeit; Wurzeln zum Trocknen im Früh-Herbst
Konservierung/Lagerung: die Pflanze ist fast immer grün, muß also nicht getrocknet werden; Wurzeln nach Standard-Methode
Anmerkungen: am besten frisch zu/in Salaten verwenden

Blumenkohl - Brassica oleracea var. botrytis; Br. ol. var. sabauda

Standort: sonnig-halbschattig; frühe Sorten – feucht, warm; Sommer-/Herbst-Sorten – kühl mit hoher Luftfeuchtigkeit
Boden: nährstoffreich, humusreich; tiefgründiger, sandiger Lehmboden, häufig düngen (keine Kopf-Düngung) und gießen
säen/pflanzen: Januar - März (im Warmen im Haus); September - Oktober (unter Schutz; Saatkästen); April bis Juni ins Freiland (späte Ernte), evtl. im Warmen vorkultivieren (frühe Ernte); Saat-Tiefe: 2-3cm; Keimung: 10-15 Tage bei 14-16°C Boden-Temperatur; auf 50x50 cm vereinzeln; Pflanz-Abstand: 50x50cm; Herbstsorten 60x60cm
Ernte: Juli - September/oktober; November – Dezember
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Kartoffeln, Dill, Sellerie, Salat, Rote Bete
schlechte Nachbarn: andere Kreuzblütler, Knoblauch, Porree, Zwiebeln, Erdbeeren
Anmerkungen:sobald sich die Blume zeigt, werden die grünen Hochblätter nach innen gelegt – dadurch bleiben die Köpfe des Blumenkohls weiß und fest; Kohl-Anbauflächen jährlich wechseln, um Krankheiten zu vermeiden

Bockshornklee – Trigonella foenum graecum

Pflanzen-Typ: einjährig-frostgeschützt
Boden-Art: fruchtbar, Wasser gut ablaufend
Lage: sonnig
Aussaat: später Frühling; gegen Frost schützen

 © KH Heino Hanisch

Pflanzen-Abstand: 25cm;
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen
verwendeter Pflanzen-Teil: Samen, Blätter;
Ernte: Blätter im Früh-Sommer, Samen ab Spät-Sommer
Konservierung/Lagerung: Verwendung normaler weise frisch; falls Trocknung, dann Standard-Methode
Anmerkungen:

Bohnen: Stangen-Bohnen – Phaseolus vulgaris, Phaseolus coccineus u.a.

Standort: sonnig, warm, windgeschützt
Boden: tiefgründig, humusreich; Stangen-Bohne benötigen keinen frisch gedüngten Boden; Herbst-Düngung ok., aber keinen Stallmist; Auflockerung von lehmigen & sandigen Böden mit Torfmull
säen/pflanzen: ab Mitte Mai – bis Ende Juni; 3-4 Bohnen pro Saat-Nest im Kreis um eine Rank-Hilfe (Stöcke, Gerüste) aussähen, andrücken; 3-4 Nester pro Rank-Hilfe; Abstand der Rank-Hilfen ca. 80-100 cm; kräftig gießen und den Boden regelmäßig leicht hacken; Keimung: in 15-20 Tagen bei 15-20°C Boden-Temperatur
Ernte: Juli-Oktober
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: gute Nachbarn: Rote Bete, Sellerie, Spinat, Gurken, Salat, Kohlrabi; Bohnenkraut und Gartenmelde als Zwischenpflanzung schützen vor der Schwarzen Bohnenlaus
schlechte Nachbarn: Erbsen, Fenchel, Knoblauch, Porree, Zwiebeln
Anmerkungen: bei 15-20cm Pflanzen-Höhe anhäufeln; ab 30cm Pflanzen-Höhe anranken – die Ranken zusammen fassen und um die Rank-Hilfe wickel

Bohnen: Dicke Bohnen, Puffbohnen

Vicia faba var. major/Faba bona/Faba vulgaris

Standort: Sonne, Schatten
Boden: nährstoffreich, feucht
säen/pflanzen: Februar – April; je 3 Bohnen 4-8cm tief, Saat-Abstand: 40x50cm oder: je 1 Bohne 4-8cm tief, Abstand 10-15cm, Reihenabstand 60cm
Ernte: Mai – August
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Spinat, früher Schnittsalat, Kohlrabi
schlechte Nachbarn: Erbsen, Fenchel, Knoblauch, Porree
Anmerkungen:

Bohnen: Buschbohnen - Phaseolus vulgaris var. nanus

Standort: sonnig, halbschattig
Boden: bevorzugt locker, kalkhaltig, altgedüngt, mäßig feucht
säen/pflanzen: April- Juni (unter Schutz); ins Freiland im Juni – Juli; 3cm tiefe Reihen, Reihenabstand 40-50cm, alle 5cm 1 Pflanzloch, je Loch 1 Samen/Bohne oder: 4-6 Samen/Bohnen

© KH Heino Hanisch

3cm tief, 40cm Abstand; Keimung: 8-15 Tage bei 15-20°C Boden-Temperatur; Boden: gleichmäßig feucht
Ernte: laufend (junge Blätter & Triebspitzen); Juli – Oktober
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Kohlgemüse, Sellerie, Salat; Rote Bete, Tomaten, Gurken; Bohnenkraut und Gartenmelde als Zwischenpflanzung schützt vor der Schwarzen Bohnenlaus;
schlechte Nachbarn: Erbsen, Fenchel, Knoblauch, Porree, Zwiebeln
Anmerkungen:

Bohnenkraut, Sommer-Bohnenkraut – Satureja hortensis

Pflanzen-Typ: einjährig
Boden-Art: trocken, kalkig, fruchtbar
Lage: sonnig
Aussaat: Frühling;
Pflanzen-Abstand: 15cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter
Ernte: frische Blätter vom Früh-Sommer bis Mitte Herbst; zum Trocknen kurz nach der Blüte
Konservierung/Lagerung: Standard-Methode
Anmerkungen:

Bohnenkraut, Winter-Bohnenkraut – Satureja montana

Pflanzen-Typ: Halb-Strauch
Boden-Art: leicht, kalkig,mager
Lage: sonnig;
Aussaat: Spät-Sommer, unbedeckt (Licht-Keimer)
auspflanzen: Frühling;
Pflanzen-Abstand: 30cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen, Teilung, Niederbinden
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter
Ernte: frische Blätter von zweijährigen Pflanzen ab dem späten Frühling
Konservierung/Lagerung: nicht nötig, da immergrün (außer in strengen Wintern); kann aber in Büscheln getrocknet, zerschnitten und trocken in Gläser gefüllt werden
Anmerkungen: trocknet nicht gut

Borretsch, Gurkenkraut – Borago officinalis

Standort: sonnig bis halbschattig, sandig, warm
Boden: normal**;** lehmhaltig, durchlässig
säen/pflanzen: Aussaat: vom März bis in den Herbst hinein; Samen vorquellen oder anritzen; Saat-Tiefe: 2cm; Keimung: 6-12 Tage bei 15-22°C; vereinzeln auf 30x40cm

 © KH Heino Hanisch

Pflege: 1-2 x Boden lockern; Boden leicht feucht halten
Ernte: junge Blätter laufend als Küchen-Gewürz; Blätter vor der Blütezeit (Juni-September) zur Trocknung; Samen
Konservierung/Lagerung: Blätter schnell und bei guter Belüftung, im Dunkel und bei niedriger Temperatur trocknen; schwierig zu trocknen, verliert schnell Farbe und ät. Öhle; frische Blüten können zum Kandieren genommen werden
Anmerkungen: einjährig; frosthart; kann auch im Herbst ausgesät werden – Überwinterung der Saat an Ort & Stelle

Große Brennessel – Urtica dioica

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: keine besonderen Ansprüche
Lage: sonnig, schattig;
Aussaat: Spät-Sommer, Herbst, Frühling
Pflanzen-Abstand: ca. 40cm
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen, Ausläufer
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, Stengel, Triebe, Wurzel;
Ernte: junge Blätter & Triebe zu jeder Zeit; frisch ernten zum Essen/für Salat oder zum Trocknen
Konservierung/Lagerung: Standart-Methode
Anmerkungen: ausdauernde, mehrjährige Pflanze; muß eigentlich nicht ausgesät werden, da fast überall reichlich vorhanden**;** die Nesseln/Stacheln werden durch die Trocknung wirkungslos

Brokkoli - Brassica oleracea var. Italica

Standort: sonnig, halbschattig
Boden: locker, humusreich, feucht
säen/pflanzen: April – Mai
auspflanzen: Mai – Juli; Pflanzabstand: 40x50cm
Ernte: Oktober – Dezember
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Sellerie, Salat, Erbsen, Spinat, Rote Bete, Tomaten, Gurken
schlechte Nachbarn: andere Kreuzblütler, Porree, Zwiebeln, Knoblauch
Anmerkungen:

Chicorèe, zweijährig - Cichorium intybus var. foliosum

Standort: vollsonnig
Boden: tiefgründig gelockert, humusähnlich, stickstoffarm
säen/pflanzen: Mai - Juni (Freiland); Reihen, 30cm Abstand, Samen ca. 2cm tief; Ausdünnung nach dem Keimen auf 8-10cm
Ernte: bei ca. 15 cm Länge
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Knollenfenchel, Mohrrüben, Tomaten
schlechte Nachbarn: Kartoffeln

© KH Heino Hanisch

Anmerkungen:

Chinakohl – Brassica rapa ssp. pekinensis/Brassica pekinensis

Standort: warm, sonnig-halbschattig
Boden: humusähnlich, tiefgründig gelockert, nährstoffreich; sandiger Lehmboden mit hohem Kalkgehalt & guter Wasserversorgung
säen/pflanzen: Juni – August; Samen-Abstand: 30cm (je 2-3 Samen)
Ernte: August - November (2-3 Monate nach der Aussaat)
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Salat, Mangold, Rote Bete, Sellerie
schlechte Nachbarn: andere Kreuzblütler, Knoblauch, Porree, Zwiebeln
Anmerkungen:

Dill – Anethum graveolens

Standort: sonnig bis halbschattig, windgeschützt
Boden: egal, gut: feucht, Wasser gut ablaufend
säen/pflanzen: kann im Gefäß vorgezogen werden; April/Mai bis Juli direkt ins Freiland; Saat-Tiefe: nur leicht in Erde drücken, nicht mit Erde bedecken-Hell-Keimer!; Saat-Abstand: 5cm; Reihen-Abstand: 20cm; Keimung: 8-28 Tage bei 10-20°C; bei Bedarf vereinzeln (25x25cm)
Ernte: Mai-Oktober (Blätter, Blüten, Samen); frische Blätter jederzeit; Blätter zum Trocknen: nach der Blüte; reife/gebräunte Samen im Spät-Sommer
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Gurken, Kohlarten, Salate
schlechte Nachbarn: Fenchel, Kümmel
Konservierung: feine Blätter vorsichtig/mit großer Sorgfalt behandeln, Trocken-Temperatur eher etwas niedriger halten, gute Lüftung; Samen können ohne Extra-Wärme getrocknet werden
Anmerkungen: einjährig, frosthart; vertreibt Schnecken; an Stelle der Blätter können die Samen verwendet werden, wenn es um den charakteristischen Geschmack geht

Duftgeranie – Pelargonium ssp.

Pflanzen-Typ: ausdauernd, frostgeschützt
Boden-Art: leicht, Wasser gut ablaufend
Lage: sonnig
Aussaat/auspflanzen: Spät-Frühling
Pflanzen-Abstand: 45cm
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: über Triebspitzen im Frühling & Sommer
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter
Ernte: Frühling bis Spät-Herbst
Konservierung/Lagerung: schnell trocknen, jedoch nicht bei zu hohen Temperaturen; so wenig wie möglich berühren
Anmerkungen: beim Trocknen tritt ein leichter Farb-Verlust ein

© KH Heino Hanisch

Eberraute – Artemisia abrotanum

Pflanzen-Typ: Halb-Strauch
Boden-Art: eher leicht
Lage: sonnig;
Aussaat/auspflanzen: Frühling
Pflanzen-Abstand: 60cm
Pflanz-Gefäß: ja;
Vermehrung: Trieb-Schnitte, abgedrehte Stecklinge
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, ganze Pflanze
Ernte: zum Trocknen – jederzeit vor der Blüte (Spät-Sommer)
Konservierung/Lagerung: Standart-Methode mit viel Luft
Anmerkungen: erst die ganzen Triebe/Trieb-Spitzen trocknen, dann die Blätter entfernen

Eibisch – Althaea officinalis

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: feucht
Lage: halb-schattig
Aussaat: Frühling;
auspflanzen: Herbst
Pflanzen-Abstand: 60cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: nein
Vermehrung: Samen, Teilung
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, Wurzel, Blüten
Ernte: Wurzeln von 2Jahre alten Pflanzen; Blätter bei Blüh-Beginn; die Blätter sind frisch oder getrocknent zu verwenden
Konservierung/Lagerung: Standard-Methode; kann länger dauern, weil Blätter & Wurzeln etwas dicker sind
Anmerkungen:

Eisenkraut – Verbena officinalis

Pflanzen-Typ: Kraut
Boden-Art: fruchtbar, feucht
Lage: sonnig
Aussaat: Frühling;
auspflanzen: Frühling, Herbst
Pflanzen-Abstand: 40cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen, Teilung
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, blühende Pflanze
Ernte: frische Blätter zu jeder Zeit; Blätter zum Trocknen kurz vor der Blüte (Hoch-Sommer); ganze Pflanze im Hoch-Sommer
Konservierung/Lagerung: Standard-Methode, Blätter-Zweige verwenden

© KH Heino Hanisch

Endivie - Chichorium endivia

Standort: sonnig, warm, geschützt
Boden: locker, kräftig gedüngt, tiefgründig, mittelschwer, humusreich, gut wasserhaltend, jedoch keine Staunässe verursachend
säen/pflanzen: Juni - Juli (Anzuchtbeet, Freiland); nach 4-5 Wochen (bis spätestens Mitte August) Setzlinge verpflanzen, Abstand 30x30cm – nicht zu tief in die Erde setzen, Fäulnisgefahr !; direkt ins Freiland von Mai-August bei einer Boden-Moindest-Temperatur von 20°C
Ernte: von Mitte Juni – Nov./Dezember
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Fenchel, Kohlgemüse, Porree
schlechte Nachbarn: Sellerie
Anmerkungen: geeignet für Anbau im Frühjahr und Herbst

Echte Engelwurz, Angelika – Angelica officinalis

Pflanzen-Typ: kurzlebig, ausdauernd
Boden-Art: feucht, tief, fruchtbar
Lage: sonnig, halbschattig
Aussaat: Spät-Sommer, Früh-Herbst
auspflanzen: umsetzen;
Pflanzen-Abstand: beim Umsetzen 45cm, dann nach 6-12 Monaten 90cm
pikieren: ja;
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen
verwendeter Pflanzen-Teil: Samen, Blätter, Blütenstengel, Wurzel
Ernte: junge Blätter & Satengel von Mai-Juni; Wurzeln im Herbst des ersten Jahres; Samen bei Reife (August)
Konservierung/Lagerung: Blätter bei guter Belüftung trocknen; Wurzeln reinigen und schnell trocknen
Anmerkungen:

Erbsen – Pisum sativum

Standort: sonnig, luftig
Boden: humusreich, locker, gleichmäßig feucht; schwere & nasse Böden sind ungeeignet
säen/pflanzen: Mark-Erbsen Mitte April bis Mai, Schal-Erbsen & Zucker-Erbsen März bis Mitte Mai; November – Dezember; Beete mit 2 Reihen im Abstand von 30-50cm; Samen 3-4cm tief, Abstand 4-5cm; Aussaat:; alle 4cm ein Korn; Saat-Tiefe: 5-8cm; Keimung: nach 8-10 Tagen bei einer Boden-Temperatur von 12-15°C; bei einer Pflanzen-Höhe von ca. 15cm anhäufeln; Boden: regelmäßig anfeuchten, locker halten (leicht hacken) und regelmäßig von „Unkraut“ befreien; hacken: Juni – Juli
Ernte: Mark-Erbsen Juni/Juli, Schal-Erbsen Mai-Juli, Zucker-Erbsen Juni-August
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Anis, Fenchel, Gurken, Kohlgemüse, Kopfsalat, Mohrrüben, Radieschen, Rettich, Zucchini
schlechte Nachbarn: alle Bohnen, Kartoffeln, Knoblauch, Porree, Tomaten, Zwiebeln

© KH Heino Hanisch

Anmerkungen: Pflanzen-Höhe ca. 50-60cm; Mark-Erbsen dürfen nicht so früh wie Schal-Erbsen gesät werden, da sie temperatur-empfindlicher sind als Schal-Erbsen; Herbst-Düngung ist ok

Estragon – Artemisia dracunculus

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: mager, humusreich, Wasser gut ablaufend
Lage: sonnig, warm
Aussaat: Samen im März/April, Lichtkeimer (0,5cm Erde); Teilung/Ausläufer/Stecklinge im Winter-Halbjahr
auspflanzen: Spät-Frühling
Pflanzen-Abstand: 50cm
pikieren: nein;
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen, Teilung, Ausläufer, Stecklinge
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter
Ernte: frische Blätter vom Früh-Sommer bis Spät-Herbst; zur Trocknung im frühen Hoch-Sommer
Konservierung/Lagerung: um eine Berührung der leicht zerbrechlichen Blätter zu vermeiden, werden Zweige/Triebe/Blätter zusammen bei niedriger Temperatur und Dunkelheit getrocknet; die Blätter werden schnell schwarz
Anmerkungen:

Feldsalat, Rapunzel - Valerianella locusta/V. olitoria

Standort: anspruchslos; als Nachkultur auf abgeräumten Gemüsebeeten (außer auf Feldsalat- oder Kopfsalat-Beeten); auch in Frühbeeten, kühlen Gewächshäusern, Balkonkästen
Boden: humoser, kalkhaltiger, sandiger Lehmboden
säen/pflanzen: August - September (je nach Sorte);
Ernte: September - Frühjahr (bei Frost abdecken)
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Zwiebeln;
schlechte Nachbarn: Kohlgemüse
Anmerkungen: sehr reich an Vitaminen & Mineralstoffen

Fenchel: Gewürz-Fenchel – Foeniculum vulgare var. dulce

Standort: sonnig, warm, geschützt
Boden: tiefgründig nährstoffreich, feucht, kalkhaltig; gedeiht auf fast allen Garten-Böden
säen/pflanzen: imFrühling - April bis Ende Mai im Anzucht-Beet im Freiland; 25cm Reihen-Abstand; Samen 1-2cm tief dünn mit Erde bedecken, bis zum Auflaufen feucht halten; bis zum nächsten Frühjahr im Anzucht-Beet lassen, dann auf 50x50cm Abstand auspflanzen
Pflege: in mäßig kalten Gegenden das Kraut im Herbst handhoch über dem Boden abschneiden und den Wurzelballen mit Stroh/Reißig schützen; in kalten Gebieten die Pflanzen ausgraben und frostfrei im Schuppen/Haus überwintern lassen
pikieren: ja; Pflanz-Gefäß: ja, aber tief
Düngung: Mittel-Zehrer; Humus, Kalk

© KH Heino Hanisch

verwendete Pflanzen-Teile: Blätter, Samen, Wurzel, Stengel
Vermehrung: Samen, Teilung
Ernte: die grünen Blätter laufend als Frisch-Gewürz; Ernte der Samen: wenn sich graue Streifen an den fast trockenen Samen-Körnern zeigen – Dolden abschneiden und auf einem Tuch/engmaschigem Sieb nachtrocknen lassen
Konservierung/Lagerung: Trocknung von Blättern kaum möglich; Samen normal im Schatten
gute Nachbarn: alle Früh-Gemüse und Salate
schlechte Nachbarn: alle anderen Dolden-Blütler
Anmerkungen: mehrjährige Staude, Selbst-Aussäher; 120-150cm hoch; Blätter wachsen/halten bei mildem Klima bis zumn Spät-Herbst bzw. Früh-Winte

Fenchel: Knollen-Fenchel – Foeniculum vulgare var. azoricum

Standort: sonnig, warm
Boden: humos, kalkhaltig, feucht aber durchlässig
säen/pflanzen: Gewächshaus – ab März in Kisten/Töpfen, bei 16-22°C, ca. 3 Wochen nach dem Auflaufen in größere Töpfe verpflanzen/pikieren, Sämlinge müssen feucht und luftig gehalten werden; nach weiteren 3 Wochen auspflanzen (unter Folie/Flies); Auspflanzung ohne Folie/Flies erst Mitte Mai; direkt ins Freiland – je nach Sorte von Mitte April bis Mitte Juli, in Reihen mit ca, 30-40cm Abstand, später Vereinzelung auf 30x30cm
Pflege: regelmäßig gießen, hacken, anhäufeln
Ernte: je nach Witterung ca. 3-4 Monate nach Aussaat, spätestens Ende Oktober/Anfang November vor den ersten Nachtfrösten
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Endivien, Erbsen, Chicoree, Kopfsalat
schlechte Nachbarn: Stangen-Bohnen, Tomaten
Anmerkungen: einjährig, frostempfindlich

Futter-Kohl – Brassica oleracea var. medullosa

Standort: sonnig
Boden: nährstoffreich, feucht
säen/pflanzen: März-Juli in Reihen; Saat-Tiefe: 0,5-1cm; Keimung: 5-8 Tage bei 15-20°C Boden-Temperatur; Vereinzelung im Mai-August auf 50x50cm
Ernte: ab September (Blätter & Strünke)
Konservierung/Lagerung:
Anmerkungen: einjährig bis zweijährig; meist verwendet als Tier-Futter

Futter-Rüben – Beta vulgaris subsp. vulgaris

Standort: sonnig
Boden: locker, humos, nährstoffreich
säen/pflanzen: April-Mai in Reihen; Reihen-Abstand: 40cm; Saat-TIefe: 4cm, Boden feucht halten; Keimung: 10-20 Tage; verziehen auf 30x30cm
Ernte: September-Oktober
Konservierung/Lagerung:

© KH Heino Hanisch

Anmerkungen: Ernte der Rübe im ersten Jahr, Ernte des Samens im zweiten Jahr; die Rübe als Futter hauptsächlich für Rinder & Schafe; Aufbewahrung in Mieten (wie Kartoffeln, Rüben, Mohrrüben etc.)

Geissblatt – Lonicera periclymetum

Pflanzen-Typ: kletternder Strauch
Boden-Art: feucht, fruchtbar, alkalisch
Lage: etwas Sonne, halb-schattig
Aussaat: Herbst, Frühling
auspflanzen: Herbst-Frühling; Pflanzen-Abstand 120cm
pikieren: nein
Pflanz-Gefäß: ja, breit & tief
Vermehrung: im Herbst Hartholz-Stecklinge niederbinden
verwendeter Pflanzen-Teil: Blüten
Ernte: bei voller Blüte im Früh-Sommer bis Früh-Herbst; bei trockenem Wetter
Konservierung/Lagerung: Standart-Methode; im Dunkeln;
Anmerkungen: ganze Blüten mit Samen-Fäden verwenden

Grünkohl – Brassica oleracea convar. acephala var. sabellica

Standort: sonnig – halbschattig
Boden: humusreich, nährstoffreich, kalkhaltig, sandiger Lehmboden; Boden feucht halten
säen/pflanzen: April- Juli (in das Saatbeet); Samen-Abstand: 15cm; ins Freiland Mai-Juli; Saat-Tiefe: 0,5-1cm; Keimung: 5-30 Tage bei 15-18°C Boden-Temperatu
auspflanzen: Juli – August (bei Bildung v. 4-5 Blättern); Pflanzen-Abstand: 50x50cm bzw. Vereinzelung im Juni-September auf 50x50cm; hacken: Oktober – November
Ernte: v.a. die unteren Blätter ab Oktober, sonst Dezember – April
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Zuckerhut, Rote Bete, Radicchio, Salat
schlechte Nachbarn: andere Kreuzblütler, Zwiebeln
Anmerkungen: Frost verbessert den Geschmack

Gurken: Salat-Gurken – Cucumis sativus

Standort: sonnig, warm, windgeschützt
Boden: locker, warm, humusreich, nährstoffreich, feucht, gut ablaufend
säen/pflanzen: April (Töpfe, Fensterbank); Mai - Juni (Freiland): alle 50cm 2-3 Körner, Tiefe 1-2cm, Reihenabstand ca. 100cm ; sehr gut: Hügelbeete, da das Wasser ablaufen kann; Keimung: 6-15 Tage bei 12-18°C Boden-Temperatur
Ernte: ab Juli/August (je nach Länge/Reife) bis September
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Buschbohnen, Dill, Knoblauch, Zwiebeln, Salat, Erbsen, Kohlgemüse
schlechte Nachbarn: Kartoffeln, Radieschen, Tomaten;
Anmerkungen: wenn die Pflanzen 4-6 Blätter haben, den Haupt-Trieb/Mittel-Trieb ausbrechen, da die Seiten-Triebe die meisten Früchte haben

 © KH Heino Hanisch

Gurken: Einlege-Gurken - Cucumis sativus

Standort: sonnig, warm, geschützt
Boden: Boden: locker, humös, nährstoffreich; Boden feucht halten
säen/pflanzen: ab Mitte Mai-Juni; Saat-Tiefe: 1-2cm; Keimung 6-8 Tage bei 20-28°C Boden-Temperatur; ab Juni auf 30x80cm pflanzen/vereinzeln; mit nicht zu kaltem Wasser gießen
Ernte: Juli-September
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Buschbohnen, Dill, Knoblauch, Zwiebeln, Salat, Erbsen, Kohlgemüse
schlechte Nachbarn: Kartoffeln, Radieschen, Tomaten
Anmerkungen:

Hafer – Avena sativa

Klima-Zone: kalte Klimazonen; kaltes, feuchtes Klima; Pflanze ist winterhart
Boden: schwer, sauer, kalt, feucht, wenig durchlässig; gut entwässert
Saat-Bett: grobes Saatbett - kleine Erdschollen, keine zu feine Krume
Aussaat: im Frühjahr
Pflege: „Unkraut“ jäten/hacken; **Winter-Weizen** vor dem ersten Schneefall abweiden oder ca. 10 cm über dem Boden abschneiden lassen – dadurch kann er nicht mehr durch die „Winterfäule“ vernichtet werden und treibt im Frühjahr kräftig
Ernte: bei Reife; das Hafer-Stroh sollte noch leicht grünlich sein; Aufstellung in Hocken; ca. 3 Wochen auf dem Feld trocknen lassen
Konservierung/Lagerung:
Anmerkungen:das beste Futter-Stroh von allen Getreiden

Heiligenkraut – Santolina chamaecyparissus

Pflanzen-Typ: Halb-Strauch, mehrjährig
Boden-Art: leicht, gut ablaufend
Lage: sonnig;
Aussaat: Teilung (siehe Vermehrung)
auspflanzen: früher Frühling
Pflanzen-Abstand: 25cm;
pikieren: nein
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Ausläufer abtrennen; Teilung im Frühling, Kopf-Stecklinge im frühen Sommer
verwendeter Pflanzen-Teil: Blüten, Blätter
Ernte: frische Blätter zu jeder Zeit; Blätter zum Trocknen im Früh-Sommer
Konservierung/Lagerung: Blätter am Stiel trocknen; gute Lüftung
Anmerkungen: nicht ganz winterhart, Frostschutz empfehlenswert**;** so wenig wie möglich berühren

© KH Heino Hanisch

Schwarzer Holunder – Sambucus nigra

Pflanzen-Typ: Strauch, Baum
Boden-Art: eher feucht
Lage: sonnig, halbschattig
Aussaat: Spät-Sommer
auspflanzen: Herbst-Frühling
Pflanzen-Abstand: 250cm
Vermehrung: Samen; Hartholz-Steckling
verwendeter Pflanzen-Teil: Blüten, Früchte, Blätter, Rinde, Wurzel
Ernte: Blüten & Blätter im frühen Hoch-Sommer; Früchte im Spät-Sommer-Früh-Herbst; Rinde & Wurzel jederzeit
Konservierung/Lagerung: Blüten vorsichtig anfassen, nicht viel berühren; gute Lüftung; Pflanzen-Teile nach Standart-Methode trocknen
Anmerkungen:

Echte Kamille – Chamomilla recutita/Matricaria chamomilla/Matricaria recutita

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: humos, fruchtbar, Wasser gut ablaufend
Lage: sonnig, trocken, warm
Aussaat: März/April oder September/Oktober
Pflanzen-Abstand: 30-40cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen
verwendeter Pflanzen-Teil: Blüten, Blütenköpfchen
Ernte: Mai-September; Blüten ohne Stiele bei voll geöffneter Blüte; bei sonnigem, trockenem Wetter
Konservierung/Lagerung: schnell trocknen im Schatten bei guter Lüftung; ca. 25-30°C
Anmerkungen: so wenig wie möglich berühren; nicht verwechseln mit der Hundskamille – die Echte Kamille hat einen **hohlen** Blütenboden (aufschneiden, kontrollieren) !

Römische Kamille – Chamaemelum nobile/Anthemis nobilis

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: feucht, fruchtbar, Wasser gut ablaufend
Lage: sonnig;
Aussaat: März/April
Pflanzen-Abstand: 30-40cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen (Einfachblühende); bei gefüllten Sorten im Herbst oder Frühling durch Teilung
verwendeter Pflanzen-Teil: Blüten, Blätter
Ernte: Blüten ohne Stiele bei voll geöffneter Blüte im frühen Hoch-Sommer bei sonnigem, trockenem Wetter
Konservierung/Lagerung: schnell trocknen im Schatten bei guter Lüftung

© KH Heino Hanisch

Anmerkungen: so wenig wie möglich berühren

Kartoffeln – Solanum tuberosum

Standort: sonnig, warm
Boden: keine besonderen Ansprüche; am besten leicht sauer, humusreich, locker
säen/pflanzen: kleine Saat-Kartoffeln bzw. geteilte größere Kartoffeln; es werden kleine, ausgewählte Kartoffeln (Saat-Kartoffeln) in den Boden eingebracht; sehr gut geeignet sind Kartoffeln, welche schon erste Keime/Triebe zeigen; man kann auch größere Kartoffeln zerschneiden und so in den Boden einbringen; Vorkeimung von Februar – Mai/Juni; auslegen ab Mitte April – Ende Mai; 8-10cm tief, Abstand ca. 30-40cm, Reihenabstand ca. 40-50cm, bei Mischkultur ca. 75cm; pro Loch ca. 2-4 Kartoffel-Stücken
hacken: Februar und Juni, anhäufeln
Ernte: Juni – November
Konservierung/Lagerung: die Ernte-Kartoffeln werden in Stroh-Erde-Mieten oder im trockenen Keller in Horden eingelagert
gute Nachbarn: buschige Kapuzinerkresse, Kohlgemüse, Knoblauch, Kümmel, Meerrettich, Spinat
schlechte Nachbarn: Erbse, Kürbis, Sellerie, Tomate
Anmerkungen: Nur die Kartoffeln/Knollen ohne Triebe verwenden – alles andere ist giftig !

Kerbel – Anthriscus cerefolium

Pflanzen-Typ: einjährig, frosthart
Boden-Art: feucht, durchlässig
Lage: nicht zu sonnig, halbschattig
Aussaat: März-Juli; Keimung: Kalt-Keimer, daher ist eine kurze Kälteperiode von ca. 5 Tagen bei ca. 10°C günstig; ansonsten: Keimung ca. 6-10 Tage bei 16-20°C; Licht-Keimer, nicht oder nur minimal (5mm) mit Erde bedecken; Pflanzen-Abstand: 10-15cm
Pflanzen-Abstand: 15cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen, Teilung
verwendeter Pflanzen-Teil: frische Blätter, getrocknete Wurzel; ganze Pflanze
Ernte: ca. 7 Wochen nach der Aussaat, vor der Blüte von Mai-August ; frische Blätter zu jeder Zeit; Wurzel im Früh-Herbst
Konservierung/Lagerung: die Wurzel nach Standard-Methode oder durch Einfrieren
Anmerkungen: frischer Kerbel kann das ganze Jahr über geerntet werden, wenn er im Frühling & im Herbst ausgesäht wird

Knoblauch – Allium sativum

Standort: sonnig, warm
Boden: locker, leicht, humusreich, Wasser gut ablaufend
säen/pflanzen: einzelne Zehen meist im April, in warmen Gegenden im September/Oktober 4-5cm tief in die Erde, Abstand ca. 15cm, Reihenabstand ca. 20cm
pikieren: nein

 © KH Heino Hanisch

hacken: öfters
verwendeter Pflanzen-Teil: Knolle/Zwiebel
Vermehrung: die Zehen in den Boden legen
Ernte: wenn die Blütenstengel trocken/gelb sind; an einem sonnigen Tag ernten
Konservierung/Lagerung: Knollen/Zwiebeln ausgraben, auf trockener/harter Unterlage 3-4 Tage lang trocknen, vor Sonnen schützen; anschließend an einen trockenen und gut belüfteten Platz hängen
gute Nachbarn: Tomaten, Gurken, Rote Bete, Mohrrüben
schlechte Nachbarn: Erbsen, Kohlgemüse, Stangenbohnen
Anmerkungen:

Knollen-Sellerie - Apium graveolens var. rapaceum

Standort: sonnig, evtl. lichter Schatten
Boden: humusreich, nährstoffreich, viel Kali-Dünger, wasserhaltend
säen/pflanzen: vorkultivieren-März (Fensterbank); Aussaat nach den Eisheiligen (mind. 16°), 40x40cm, nicht zu tief pflanzen
Ernte: ab Oktober, wenn die Blätter welken
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Bohnen, Kohlgemüse, Porree
schlechte Nachbarn: Kartoffeln, Kopfsalat
Anmerkungen:

Kohlrabi - Brassica oleracea var. gongylodes

Standort: sonnig – halbschattig
Boden: warm, humusreich, gleichmäßig feucht, mittelschwer; regelmäßig düngen & gießen
säen/pflanzen: Februar - April (Anzuchtkiste, Wohnung); April - Juli (Anzuchtbeet, Freiland); Saat-Tiefe ca. 2cm; Pflanz-Abstand: 25x25cm/30x30cm, später vereinzeln auf 50x50cm; Keimung 6-12 Tage
Ernte: Juni - September/November (2-3 Monate nach dem Pflanzen)
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Salat, Tomaten, Gurken, Rote Bete, Puffbohnen, Spinat, Sellerie, Porree
schlechte Nachbarn: andere Kreuzblütler, Zwiebeln
Anmerkungen:

Kohlrübe, Wruke – Brassica napus ssp. rapifera, Br. napus var. napobrassica, Br. napobrassica

Standort: sonnig – halbschattig, eher kühl
Boden: tiefgründig, feucht, nährstoffreich, nicht zu feucht
säen/pflanzen: April – Juni ins Freiland; Reihenabstand 20cm; Saat-Tiefe 0,5-1cm; Keimung 5-8 Tage bei einer Bodentemperatur von 15-22°C; im Mai-Juli auf 40x40cm vereinzeln; vor der Aussaat ist eine Kali-Düngung ok.
a**uspflanzen:** Mitte-Ende Juli; Pflanz-Abstand: 40x40cm
hacken: Juli-September; anhäufeln, dann werden sie nicht grünköpfig; Boden feucht halten

 © KH Heino Hanisch

Ernte: bei Reife und vor dem ersten Frost von September – November; einmieten
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Busch-Bohnen, Dill, Erbsen, Kopf-Salat, Mangold
schlechte Nachbarn: andere Kreuzblütler
Anmerkungen: Aufbewahrung im Keller oder einer Miete

Königskerze – Verbascum thapsus

Pflanzen-Typ: zweijährig
Boden-Art: Wasser gut ablaufend
Lage: sonnig
Aussaat: früher Hoch-Sommer
auspflanzen: umsetzen im Herbst
Pflanzen-Abstand: 60cm
pikieren: ja;
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, Blüten, Blüten-Rispen/Blüten-Stengel
Ernte: frische Blüten im Früh-Sommer bis Spät-Sommer, am frühen Morgen bei trockenem Wetter – kein Tau auf den Blüten !; Blätter vor und/oder nach der Blüte
Konservierung/Lagerung: nach Standard-Methode; Blüten sofort nach der Ernte immer im Dunkeln trocknen, nicht zwischen den Fingern reiben
Anmerkungen: getrocknete Blüten ohne die gelbe Farbe macht die Blüten wertlos

Koriander – Coriandrum sativum

Pflanzen-Typ: einjährig, frosthart
Standort: sonnig bis halbschattig
Boden: humos, locker, auch sandiger Boden ok., Wasser gut ablaufend
säen/pflanzen: März/April bis Juli; Reihen-Abstand 25cm; Saat-Tiefe ca. 1cm; vereinzeln im April/ Mai mit einem Pflanzen-Abstand von 50cm; kann auch im Herbst ausgepflanzt werden **Düngung:** Schwachzehrer
Pflege: hacken, gießen
Ernte: Blätter nach 4-5 Wochen; Samen von August-September; ganze Pflanzen in Büscheln trocknen
Vermehrung: Samen, Teilung
Konservierung/Lagerung: Samen-Stände zum Trocknen kopfüber in Papier-Tüten aufhängen oder über einem Tablett/einem Teller/Kuchenblech hängend
Anmerkungen: einjährig; Höhe 30-70cm; Blätter immer frisch verwenden

Krapp – Rubia tinctorium

Pflanzen-Typ: Kletter-Staude
Boden-Art: tief, Wasser gut ablaufend
Lage: halb-schattig
Aussaat: Frühling, Früh-Sommer

 © KH Heino Hanisch

auspflanzen: Frühling, Herbst
Pflanzen-Abstand: 45-50cm;
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: nein
Vermehrung: Samen, Teilung
verwendeter Pflanzen-Teil: Wurzel
Ernte: Herbst
Konservierung/Lagerung: nach Standart-Methode
Anmerkungen: Wurzel kann auch frisch in Stücke geschnitten werden

Kümmel – Carum carvi

Pflanzen-Typ: zweijährig
Standort: sonnig bis halbschattig, mäßig feucht; wild auf feuchten Wiesen
Boden: sandig, durchlässig, nicht zu trocken; pH-Wert 6-6,5
säen/pflanzen: Aussaat April-Mai oder im August; Samen dünn verteilt; später vereinzeln auf ca. 30cm Abstand
Düngung: Schwachzehrer; gute Kalkversorgung nötig; evtl. Kompost in den Winter-Monaten
Pflege: hacken, gießen, „Unkraut“ beseitigen; Blütezeit Mai-Juni
Ernte: vor allem der Samen; auch: Blätter, Wurzel; grüne Bläter als Frisch-Würze, reife Samen bei Bräune (Reife) im Juni/Juli
Konservierung/Lagerung: dunkel, trocken, luftig; Samen-Stände zum Trocknen kopfüber in Papier-Tüten aufhängen oder über einem Tablett/einem Teller/Kuchenblech hängend
Anmerkungen: da die Samen leicht ausfallen, die Pflanzen vor der Vollreife sammeln und in Bündeln nach-reifen lassen; Wurzeln & Blätter frisch verwenden

Kürbis, Gartenkürbis – Cucurbita pepo

Standort: sonnig - halbschattig, warm
Boden: locker, humusreich, feucht, mittelschwer – bester Standort ist der Kompost-Haufen
säen/pflanzen: April - Juni (unter Schutz); Juni - Juli normal; Vorkultur im Topf empfehlenswert: 2 Samen in einem 8-10cm-Topf auf Fensterbank oder im Gewächshaus; Auspflanzen nach den Eisheiligen ab Mitte Mai; Direktsaat: Mitte-Ende Mai, 2-3 Samen pro Nest, Platzbedarf: 120x75cm (nicht-rankend) bzw. 180x75cm (rankend)
hacken: Juli – August
Ernte: August - November; laufende Ernte; ab 4 Wochen nach dem Auspflanzen; vor Frost-Eintritt mit Stiel ernten
Konservierung/Lagerung: in der Scheune/im Lagerraum
Anmerkungen:

Lavendel – Lavandula angustifolia/L. officinalis/L. vera

Pflanzen-Typ: Strauch
Boden-Art: alkalisch, Wasser gut ablaufend
Lage: sonnig, geschützt;
Aussaat: März-Juni; bei 18-25°C; Licht-Keimer

 © KH Heino Hanisch

auspflanzen: Spät-Frühling; als Kopf-Stecklinge im Juni/Juli
Pflanzen-Abstand: 30-60cm
pikieren: nein
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: abgedrehte Stecklinge im Frühling und/oder Spät-Sommer
verwendeter Pflanzen-Teil: Blüten-Rispen, Blüten
Ernte: Juli-August, wenn die Blüten gerade aufgegangen sind;
Konservierung/Lagerung: Blüten mit ca. 20cm langen Stielen abschneiden, kopfüber in Papier-Tüten aufhängen; Trocken-Platz: dunkel, warm, luftig
Anmerkungen: Blüten sehr vorsichtig von den Stengeln entfernen, damit das Aroma nicht zu schnell verloren geht

Liebstöckel – Levisticum officinale

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: tief, feucht, fruchtbar
Lage: sonnig, halbschattig;
Aussaat: Frühling
auspflanzen: umsetzen im Herbst
Pflanzen-Abstand: 100-120cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: nein
Vermehrung: Samen; Wurzel-Abschnitte
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, Samen, Wurzel, ganze Pflanze
Ernte: Samen im SpätSommer, Wurzeln im Frühling und/oder Herbst; frische Blätter zu jeder Zeit; zum Trocknen junge äußere Blätter sammeln, nicht die Herz-Blätter
Konservierung/Lagerung: mäßig schnell trocknen bei niedriger Temperatur; die ganze Pflanze braucht etwas länger zum Trocknen wegen der festen Stengel
Anmerkungen: Wurzeln & Blätter möglichst frisch verwenden

Linsen – Lens culinaris

Standort: sonnig, warm, geschützt
Boden: jeder humose Gartenboden
säen/pflanzen: Aussaat im Freien, breitwürfig oder in Reihen mit 10cm Abstand
Düngung: Schwachzehrer
Blütezeit Juni-August
Ernte: ab September
Anmerkungen: einjährig

Lorbeer – Laurus nobilis

Pflanzen-Typ: mehrjähriger Strauch/Baum
Boden-Art: durchschnittlich, Wasser gut ablaufend
Lage: sonnig, geschützt
auspflanzen: im Frühling die in Töpfen/Kübeln vorgezogene Pflanze
Pflanzen-Abstand: nur jeweils 1 Pflanze pro Garten pflanzen

 © KH Heino Hanisch

Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: (Semi-)Hartholz-Strecklinge, Wurzel-Ausläufer
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter
Ernte: das ganze Jahr über, v.a. aber im Sommer; zur Trocknung bei trockenem Wetter am frühen Morgen sammeln
Konservierung/Lagerung: trocknen bei niedriger Temperatur, um die Farbe zu erhalten; sollten sich die Blätter aufgerollt haben, müssen sie gepresst werden
Anmerkungen: Lorbeer-Blätter werden normalerweise getrocknet verwendet, können aber auch frisch verwendet werden – sie werden dann etwas eher aus der Speise genommen als getrocknete Blätter

Löwenzahn – Taraxacum officinale

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: keine besonderen Ansprüche; besser: nährstoffreich, gelockert
Lage: sonnig, schattig
Aussaat: Frühling bis Herbst; Derirekt-Saat
Pflanzen-Abstand: 15cm; Reihen-Abstand 30cm
pikieren: ja; **Pflanz-Gefäß:** ja
Vermehrung: Samen, Wurzel-Abschnitte (Teilung)
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, Wurzel, Stengel; seltener Blüten
Ernte: frische Blätter, zum Trocknen vorgesehene Blätter und Wurzeln zu jeder Zeit
Konservierung/Lagerung: Blätter & Wurzueln nach Standart-Methode; die Wurzel brauchen jedoch ca. 2 Wochen zum Trocknen
Anmerkungen: größére Wurzeln vor dem Trocknen halbieren/vierteln etc.; sie werden innen weiß und verlieren viel an Gewicht (ca. 75%)

Mais – Zea mays

Standort: sonnig, trocken, warm
Boden: tiefgründig, humos, nährstoffreich, gut ablaufend
säen/pflanzen: April (Töpfe, Frühbeet, Folienbeet); Mai (Freiland) nach möglichen Nachtfrösten; in Gruppen, nicht in Reihe anpflanzen; 2-3 Körner ca. 4cm tief, Abstand ca. 30-50cm; nur die stärkste Pflanze pro Nest stehen lassen
Pflege: Schutz vor Vogelfraß (v.a. durch Saat-Krähen); die Vögel können die ganze Ernte vernichten
Ernte: 1. wenn sich die Haarbüschel braun verfärben und die Körner glänzend gelb sind (als Tier-Futter & Mehl für die menschliche Ernährung); 2. vor der Korn-Reife (junge Kolben-Milchreife) für gekochte Maiskolben/Kolbenmais
Konservierung/Lagerung: als Maiskolben in Büscheln aufhängen; als Körner in trockenen Lagern
gute Nachbarn: Mohrrüben, Busch-Bohnen, Kürbisse, Tomaten
schlechte Nachbarn: Erbsen, Rettich, Spargel
Anmerkungen: Mais ist frostanfällig

© KH Heino Hanisch

Mais: Zucker-Mais – Zea mays

Standort: sonnig
Boden: tiefgründig, humos, nährstoffreich; Starkzehrer; verträgt keine Nässe
säen/pflanzen: Aussaat: Mai-Juni, vorgequollene Körner; 2-3 Körner ca. 4cm tief, Beet mit Folie abdecken; Keimung: 6-10 Tage bei 15-25°C Boden-Temperatur; Vereinzelung auf 80x15cm
Pflege: regelmäßig gießen, hacken, „Unkraut" jäten; Seiten-Triebe entfernen
Düngung: im Juni sowie zu Beginn der Blüte nachdüngen
Ernte: August-September, wenn sich die „Haar-Büschel" brau verfärben
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Bohnen, Erbsen, Gurken, Kürbis, Büschelschön, Spinat
schlechte Nachbarn: Erbsen, Rettich, Spargel
Anmerkungen: Mais in Gruppen pflanzen wegen der einheitlichen Bestäbung; bei Keimung und Wachstum pro Pflanz-Nest nur die stärkste Pflanze stehen lassen

Majoran – Origanum majorana

Standort: sonnig, schattig, warm/frost-geschützt
Boden: gut durchlässiger Garten-Boden, am besten lehmig, feucht, fruchtbar
säen/pflanzen: ganzjährige Aussaat in Töpfen; Licht-Keimer – Samen nur wenig bedecken; Keimung nach 10-14 Tagen, Keim-Temperatur 12-16°C; ab Mai/Juni ins Freiland auspflanzen auf 25x25cm oder aussähen in flachen Rillen
Pflege: gießen, hacken
Ernte: frisch vom Früh-Sommer bis zum Ende der Wachstums-Periode; frische Triebe laufend; kurz vor der Blüte im August das ganze Kraut mit Blättern schneiden und trocknen
Konservierung/Lagerung: warm, dunkel, Blätter einzeln legen
Anmerkungen: frost-empfindlich; einjährig; verliert bei Trocknung leicht an Aroma

Mangold – Beta vulgaris var. vulgaris

Standort: sonnig
Boden: nährstoffreich, auch frisch gedüngter Boden
säen/pflanzen: April-Juli; Keimung: 10-15 Tage bei 15-18°C Boden-Temperatur; vereinzeln auf 35x15cm
Ernte: ab Mitte Juli
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Busch-Bohnen, Kohl-Arten/Kohl-Gemüse, Mohrrüben, Radieschen, Rettich
schlechte Nachbarn: Spinat, Rote Bete, Rüben
Anmerkungen: Mangold wächst regelmäßig nach

Meerrettich – Armoracia rusticana/Cochlearia armoracia

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: keine besonderen Ansprüche; besser: durchlässig, tiefgründig, humos
Lage: sonnig, schattig
auspflanzen: früher Frühling (März); Wurzel-Abschnitte – vegetative Vermehrung

© KH Heino Hanisch

Pflanzen-Abstand: 45-50cm
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: durch Wurzel-Abschnitte; im Herbst/Winter Wurzel-Stöcke gewinnen, feucht und frostfrei bis März lagern
verwendeter Pflanzen-Teil: Wurzel
Ernte: die Wurzel erst bei Pflanzen, welche älter als zwei Jahre sind; die dickeren Teile der Pflanze zu jeder Zeit
Konservierung/Lagerung: nicht trocknen, immer frisch verwenden
Anmerkungen:

Melisse, Zitronen-Melisse – Melissa officinalis

Pflanzen-Typ: mehrjährige Staude
Standort: sonnig, schattig
Boden: locker, humos, leicht feucht
säen/pflanzen: Frühling & Früh-Herbst; ab Februar ins Frühbeet, von April-August in Freiland; Keimung: 20-30 Tage bei 22-25°C Boden-Temperatur; Vorkultur, keimt ungleichmäßig; Licht-Keimer, nicht bedecken; ab April auf 40x40cm pflanzen
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen, Teilung
Ernte: junge Blätter und Triebe vor der Blüte jederzeit, am besten in der Morgen-Dämmerung; frisch oder getrocknet verwendbar
Konservierung/Lagerung: schnelle Trocknung bei hoher Temperatur und guter Lüftung
Anmerkungen: Kälteschutz im Winter erforderlich

Melone: Gartenmelone – Cucumis melo

Standort: geschützt, sonnig; auch Gewächshaus; hoher Wärme-Bedarf ! Hohe Luftfeuchtigkeit schädlich
Boden: humos, nährstoffreich, leichte bis mittlere Böden, leicht erwärmbar und wasserdurchlässig; pH-Wert 6-7,5
säen/pflanzen: (heizbares) Gewächshaus Anfang März-Mai bei 22-24°C; Auspflanzung ins Freiland Ende Mai bis Mitte Juni, Abstand 100x50cm
Düngung: mittlerer Nährstoff-Bedarf; keine frische Kalkung; viel organischer Dünger – keine Kopf-Düngung!
Pflege: nicht mnit kaltem Wasser gießen/beregnen; Haupt-Trieb über dem 5.Blatt abschneiden
Ernte: August bis September; nur im vollreifen Zustand ernten
Konservierung/Lagerung:
Anmerkungen: Melonen sollten nicht direkt auf dem Boden liegen, da sonst Fäulnis-Gefahr besteht; nur Samen von vollreifen Früchten sind gut keimfähig

Melone: Wassermelone – Cucumis lanatus var. vulgaris

Standort: Gewächshaus; geschützt, sehr sonnig
Boden: humois, warm, nährstoffreich
säen/pflanzen: Anzucht im Gewächhaus/unter Glas bei 22-25°C in Töpfen; Auspflanzung ins

© KH Heino Hanisch

Freiland ab Ende Mai auf 100x40cm
Düngung: Starkzehrer – Boden gut mit Humus oder abgelagertem Mist anreichern (organische Düngung)
Pflege: reichlich gießen; eventuelle Hand-Bestäubung
verwendeter Pflanzen-Teil: die Frucht/die Melonen
Ernte: ab August/Oktober
Konservierung/Lagerung: in normal-kühlen, trockenen Räumen
Anmerkungen:

Minze: Grüne Minze – Mentha spicata

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: keine besonderen Ansprüche
Lage: sonnig, schattig
Aussaat: Frühling
säen/pflanzen: Herbst, Frühling
Pflanzen-Abstand: 45cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Asläufer abtrennen; selten durch Samen
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter
Ernte: jederzeit frische Blätter vom Spät-Frühling an; zur Trocknung: genau bei Beginn der Blüte sammeln, früh am Morgen oder früh am Abend
Konservierung/Lagerung: vorsichtig am Stiel/Stengel trocken; Blätter wenig berühren (Schwarzfärbung); für gute Lüftung sorgen
Anmerkungen: das Blühen verhindern; nach dem Trocknen die Blätter vom Stiel abstreifen; Pfefferminz-Blätter für Tee sollten ganz bleiben

Minze: Katzen-Minze – Nepeta cataria

Pflanzen-Typ: Kraut
Boden-Art: trocken, fruchtbar, leicht alkalisch
Lage: sonnig, halb-schattig
Aussaat: Frühling, Spät-Sommer
säen/pflanzen: Frühling
Pflanzen-Abstand: 40cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen, Teilung
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, Blüten-Spitze
Ernte: frische Blätter zu jeder Zeit; Blätter zum Trocknen kurz vor der Blüte; Blüten bei voller Blüte (Juli-August)
Konservierung/Lagerung: Blüten nach Standard-Methode; Blätter schnell mit guter Lüftung
Anmerkungen:

© KH Heino Hanisch

Minze: Poleiminze – Mentha pulegium decumbens

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: feucht, fruchtbar
Lage: sonnig, schattig
säen/pflanzen: später Sommer; Herbst, Frühling
Pflanzen-Abstand: 20cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen, Teilung
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, blühende Pflanze
Ernte: frische Blätter zu jeder Zeit**;** zum Trocknen – während der Blüte (Spät-Sommer);
Konservierung/Lagerung: Standard-Methode
Anmerkungen: dunkle & luft-dichte Aufbewahrung; Nicht für Schwangere geeignet – möglicherweise abortiv wirkend !

Mohrrübe – Daucus carota ssp. sativus/D. sativus/D. sativus var. sativus

Standort: sonnig bis halbschattig
Boden: tiefgründig gelockert, humos bis sandig; nährstoffreich, locker, leicht, humos, steinfrei, keine Frisch-Düngung mit Stalldung!
säen/pflanzen: März – Juni ins Freiland; dünn aussähen; 2-3cm tief, mit Erde bedecken; Reihenabstand 20-25cm; Keimung: 14-21 Tage bei 10-18°C Boden-Temperatur; bei Bedarf vereinzeln/verziehen auf 3-5cm
hacken: Juni – Juli
Ernte: Juli – Oktober/November
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Dill, Endivien, Erbsen, Knoblauch, Kohl, Kohlrabi, Kresse, Lauch/Porree, Mangold, Porree, Radieschen, Rettich, Salat, Schnittlauch, Studentenblume, Tomaten, Zwiebeln
schlechte Nachbarn: Kartoffeln, Pfefferminze
Anmerkungen:

Monarde, Indianernessel – Monarda didyma

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: feucht, Wasser aber gut ablaufend
Lage: sonnig
säen/pflanzen: Herbst, Frühling
Pflanzen-Abstand: 45-50cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: nein
Vermehrung: Samen, Teilung
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, Blüten; seltener Wurzel
Ernte: frische Blätter zu jeder Zeit; zur Trocknung: Blätter kurz vor der Blüte, Blüten im Hoch-Sommer, Wurzeln im Herbst
Konservierung/Lagerung: Blätter & Blüten nach Standart-Methode
Anmerkungen: frische und/oder getrocknete Blätter & Blüten als Tee

© KH Heino Hanisch

Muskatellersalbei – Salvia sclarea

Pflanzen-Typ: zweijährig
Boden-Art: keine besonderen Ansprüche
Lage: sonnig, schattig;
säen/pflanzen: Frühling, Herbst
Pflanzen-Abstand: 50-60cm
pikieren: nein;
Pflanz-Gefäß: nein
Vermehrung: Telung, Wurzel mit Trieb
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, Blüten, Samen, Wurzel mit Stengel
Ernte: frische Blätter zu jeder Zeit; zum Trocknen junge Blätter; Samen bei Reife (Hoch-Sommer)
Konservierung/Lagerung: schnell im Dunkel und bei niedrigen Temperaturen trocknen; gute Belüftung
Anmerkungen:

Mutterkraut – Chrysanthemum parthenium

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: keine besonderen Ansprüche
Lage: sonnig, schattig;
Aussaat: Frühling, Sommer
auspflanzen: Herbst
Pflanzen-Abstand: 30cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen, Teilung, Wurzel-Abschnitte
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, Blüten; die ganze Pflanze
Ernte: zwischen Hoch-Sommer & Herbst; Blätter zum Trocknen kurz vor der Blüte; frische Blätter zu jeder Zeit
Konservierung/Lagerung: nach Standart-Methode
Anmerkungen: der bittere Geschmack muß u.U. von anderen Gewürzen/Kräutern überlagert werden

Nelke: Gartennelke – Dianthus caryophyllus

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: mager; Wasser gut ablaufend
Lage: sonnig, geschützt
Aussaat: mittlerer bis später Frühling
auspflanzen: Spät-Sommer
Pflanzen-Abstand: 30cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen, Teilung, Niederbinden
verwendeter Pflanzen-Teil: Blüten
Ernte: bei voller Blüte im Hoch-Sommer; bei trockenem Wetter

© KH Heino Hanisch

Konservierung/Lagerung: Standard-Methode
Anmerkungen: frische Blüten-Blätter mit weißen Ansätzen zum Essen und zur Getränke-Zubereitung

Pak Choi – Brassica rapa ssp. chinensis/Brassica chinensis

Standort: sonnig bis halbschattig
Boden: nährstoffreich, kalkhaltig
säen/pflanzen: Juli – August; verziehen auf 30cm Abstand
auspflanzen: 4 Wochen nach der Aussaat; Pflanz-Abstand: 30x30cm;
Ernte: ab Ende September
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Mohrrüben, Porree, Salat
schlechte Nachbarn: Kartoffeln, Knoblauch, andere Kreuzblütler
Anmerkungen:

Petersilie – Petroselinum hortense

Standort: halbschattig
Boden: nährstoffreich, tiefgründig
säen/pflanzen: März-April im Warmen in Schalen/Töpfen, ab Mai-Juli ins Freiland; Saat-Tiefe: 0,5cm; Saat-Abstand: 8cm; Reihen-Abstand: 25cm; Keimung: 15-35 Tage bei 14-16°C Boden-Temperatur
Ernte: vom Juni an bis zum Frost-Eintritt; bei Winter-Ernte vor dem Frost in Töpfe umsetzen;
Konservierung/Lagerung:
Anmerkungen:

Petersilie – Petroselinum crispum

Pflanzen-Typ: zweijährig
Boden-Art: tief, feucht, fruchtbar
Lage: sonnig, halb-schattig;
Aussaat: Frühling, Hoch-Sommer
Pflanzen-Abstand: ca. 20cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: ja; tief
Vermehrung: Samen
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, Wurzel
Ernte: frische Blätter zu jeder Zeit; Blätter zum Trocknen im Sommer
Konservierung/Lagerung: schnell und bei hoher Temperatur trocknen, bei guter Durchlüftung; bei langsamer Trocknung geht die grüne Farbe verloren; Alternative: einfrieren
Anmerkungen: dunkle und luftdichte Aufbewahrung

© KH Heino Hanisch

Porree – Allium porrum var. porrum

Standort: sonnig – halbschattig, feucht
Boden: humusreich, nährstoffreich, tiefgründig; kein Stallmist !
säen/pflanzen: Sommer-Porree: Januar/Februar/März in Saatkästchen; Herbstporree: März /April in Saatkästchen; Winter-Porree: Mai/Juni ins Freie; Februar-März ins Frühbeet, April ins Freiland; Saat-Tiefe 1cm, andrücken, feucht halten; Saat-Abstand: 20cm; Reihen-Abstand: 40cm; Keimung: 15-20 Tage bei 8-10°C Boden-Temperatur
umpflanzen: Sommer-Porree; im April (Freiland); Herbst-Porree; Mai-Juni; (Freiland); Winterporree; Mai-August (Freiland); Abstands ca. 15-20cm, Reihenabstand ca. 40-60cm
Ernte: Sommer-Porre in Juli – August; Herbst.Porree in September – Dezember; Winter-Porree in Dezember– Mai bei frostfreiem Boden
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Gurke, Kohlrabi, Majoran, Mohrrübe, Rettich, Salat, Sellerie
schlechte Nachbarn: Buschbohnen, Stangenbohnen, Erbsen, Rote Bete
Anmerkungen: Kali-Düngung fördert Frosthärte und Abreife

Radieschen: weiße & rote **Radieschen**

Raphanus sativus var. sativus; auch: Raphanus sativus var. radicula

Standort: sonnig (Freiland); hell & luftig (Gewächshaus)
Boden: locker, nährstoffreich; bei schweren Böden: tiefe Saat; Boden feucht halten
säen/pflanzen: Aussaat: Februar-März im Gewächshaus, April-Juni ins Freiland; Saat-Tiefe: 0,5-1cm, Samen-Abstand ca. 5cm, andrücken, mit Erde bedecken; Reihen-Abstand: 15cm; Keimung: 8-10 Tage bei 8-15°C Boden-Temperatur; bei Bedarf verinzeln; Standort: sonnig bis halbschattig
Ernte: März-August
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: alle Bohnen, Erdbeeren, Kresse, Mangold, Mohrrüben, Pastinak, Portulak, Salat, Schwarzwurzeln, Tomaten
schlechte Nachbarn: Gurken, Zucchini, andere Kreuzblütler
Anmerkungen:

Rainfarn – Tanacetum vulgare

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: keine besonderen Ansprüche
Lage: sonnig, halb-schattig;
Aussaat: Frühling, Herbst
auspflanzen: Frühling, Herbst
Pflanzen-Abstand: 50cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: ja, dann aber tief
Vermehrung: Samen, Teilung
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, Blüten, Triebe
Ernte: junge Blätter und Triebe frisch; zum Trocknen – junge Blätter kurz vor der Blüte (Spät-Sommer)
Konservierung/Lagerung: Standard-Methode

 © KH Heino Hanisch

Anmerkungen: wächst vielfach wild

Raute, Weinraute, Gartenraute – Ruta graveolens

Pflanzen-Typ: Halbstrauch
Boden-Art: trocken, mager
Lage: sonnig, geschützt
Aussaat/auspflanzen: mittlerer-später Frühling
Pflanzen-Abstand: 30cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen, (Semi-)Hartholz-Stecklinge
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, Triebe
Ernte: zu jeder Zeit im Frühling & Sommer/Hoch-Sommer; vor der Blüte
Konservierung/Lagerung: Standard-Methode; die jungen Blöätter trocknen schnell
Anmerkungen: sollte stärkeres Blattwachstum erwünscht sein, dann müssen die Blüten-Köpfe entfernt werden

Rettich: Winter-Rettich – Rapahanus sativus

Standort: sonnig
Boden: nährstoffreich, tief gelockert
säen/pflanzen: Juli-August direkt ins Freiland; Saat-Tiefe: ca. 1cm; Saat-Abstand: ca. 5cm; Vereinzelung auf 20x20cm; Keimung: 8-10 Tage bei 12-15°C; da Kalt-Keimer, ist eine ca. 7tägige Temperatur von 5-10°C günstig!;
Ernte: ab Oktober
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: alle Bohnen, Porree, Salat, Spinat, Tomaten
schlechte Nachbarn: Gurken, andere Kreuzblütler
Anmerkungen:

Rettich: Sommer-Rettich – Raphanus sativus

Standort: sonnig
Boden: nährstoffreich, tief gelockert
säen/pflanzen: April-Juli direkt ins Freiland; Saat-Tiefe: ca. 1cm; Saat-Abstand: ca. 5cm; Vereinzelung auf 10x20cm; Keimung: 8-10 Tage bei 12-15°C; da Kalt-Keimer, ist eine ca. 7tägige Temperatur von 5-10°C günstig!
Ernte: ab Ende Juni
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: alle Bohnen, Porree, Salat, Spinat, Tomaten
schlechte Nachbarn: Gurken, andere Kreuzblütler
Anmerkungen:

© KH Heino Hanisch

Ringelblume – Calendula officinalis

Pflanzen-Typ: einjährig, frosthart
Boden-Art: leicht, Wasser gut ablaufend;
Lage: sonnig; **Aussaat:** Frühling
Pflanzen-Abstand: 25cm
pikieren: ja;
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen
verwendeter Pflanzen-Teil: Blüten, Blätter, Blüten-Blätter
Ernte: im Sommer, bei gerade erfolgter voller Blüte; die Blüten-Blätter werden einzeln von der Blüte abgezupft
Konservierung/Lagerung: absolutes Dunkel, sehr gute Durchlüftung, dünne Lager-Schichten
Anmerkungen: kann frisch verwendet werden

Rose: Essigrose, Rote Damaszener-Rose – Rosa gallica off.

Pflanzen-Typ: Strauch
Boden-Art: feucht, tief, fruchtbar, Wasser gut ablaufend
Lage: sonnig, halbschattig
auspflanzen: Herbst
Pflanzen-Abstand: 90cm
pikieren: nein
Pflanz-Gefäß: ja (Trog, Wanne)
Vermehrung: Hartholz-Stecklinge
verwendeter Pflanzen-Teil: Blüten, Früchte/Hagebutten
Ernte: Blüten zur Blütezeit, frühmorgens bei trockenem Wetter; reife/rote Hagebutten im Früh-Herbst, teilweise bis in den Winter hinein
Konservierung/Lagerung: Blüten nach Standard im Dunkel, im dunklen Gefäß aufbewahren; Früchte/Hagebutten mit oder ohne Kerne – aufschneiden, schnell trocknen
Anmerkungen: Früchte/Hagebutten wenn möglich frisch verwenden; die Früchte/Hagebutten nicht verwechseln mit der Heckenrosen-Hagebutte (Rosa canina), welche ebenfalls Wirkungen zeitigt

Rosenkohl – Brassica oleracea var. gemmifera

Standort: sonnig
Boden: sehr nährstoffreich, sandig
säen/pflanzen: April – Mai
auspflanzen: im Mai – August; Pflanz-Abstand: 60x40cm / 70x60cm
Ernte: Oktober – März
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Erbsen, Kartoffeln, Rote Bete, Salat, Sellerie, Spinat
schlechte Nachbarn: andere Kreuzblütler
Anmerkungen: häufig hacken; faulende Knospen regelmäßig entfernen

© KH Heino Hanisch

Rosmarin – Rosmarinus officinalis

Pflanzen-Typ: immergrüner Strauch
Standort: sonnig, warm, trocken
Boden: leicht, humos, durchlässig; Schwachzehrer
säen/pflanzen: bei ca. 10°C als Vorkultur auf dem Fensterbrett (schwierig)**,** hauptsächlich in Töpfen; ab Mitte Mai ins Freiland verpflanzen, Abstand ca. 120cm
Pflege: regelmäßig mäßig gießen
Ernte: frische Blätter & Blüten/Triebspitzen das ganze Jahr über; Blätter zum Trocknen kurz vor der Blüte (mittlere bis später Frühling)
Vermehrung: Samen, Trieb-Schnitte/Kopf-Stecklinge
Konservierung/Lagerung: immergrün, daher keine Trocknung notwendig; wenn Trocknung, dann nach Standard-Methode schnell und bei guter Lüftung; Blüten bei niedrigen Temperaturen trocknen
Anmerkungen: bedingt winterhart

Rote Bete – Beta vulgaris ssp. vulgaris/B. vulgaris ssp. vulgaris var. conditiva

Standort: sonnig – halbschattig
Boden: tiefgründig, humusreich, lehmig
säen/pflanzen: April – Juni; 4-5 Samen pro Nest, ca. 2-3cm tief(gut andrücken), Reihenabstand ca. 25-30cm; unter Umständen vereinzeln
hacken: Juni – September
Ernte: September - November
Konservierung/Lagerung: einlegen; einkochen; einmieten
gute Nachbarn: Dill, Kohlrabi, Gurken, Bohnen
schlechte Nachbarn: Porree, Kartoffeln, Mais
Anmerkungen:

Rotkohl – Brassica oleracea var. capitata f. rubra

Standort: sonnig – halbschattig
Boden: schwer, wasserhaltend, lehmig-humos, kalkhaltig, nährstoffreich, gut gedünk
säen/pflanzen: Februar - März (Saatkisten, Freiland); auspflanzen ns Freiland**:** März - April (6-7 Wochen nach der Saat); Pflanz-Abstand: 40x40cm; Saat-Tiefe 1cm; gut andrücken, feucht halten; Keimung: 8-10 Tage bei 6-10°C Boden-Temperatur; wenn die Pflanzen ca. 15cm hoch sind: Pflanz-Abstand 50x50cm Abstand
Ernte: Juni - November (je nach Sorte)
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Bohnen, Erbsen, Sellerie, Salat, Spinat, Tomaten, Gurken
schlechte Nachbarn: andere Kreuzblütler
Anmerkungen: aus Rotkohl wird Rotkraut hergestellt

© KH Heino Hanisch

Rosen-Kohl, Sprossen-Kohl

Brassica oleracea convar. oleracea var. gemmifera

Standort: sonnig
Boden: gut gedüngt
säen/pflanzen: Anfang April-Mai im Freiland; Saat-Tiefe: 0,5-1cm; Keimung: 5-8 Tage bei einer Boden-Temperatur von 15-18°C; Mitte Juni auf 50x50cm (oder mehr) vereinzeln
Pflege: Boden relativ feucht halten
Ernte: November bis Januar
Konservierung/Lagerung: trocken lagern; einfrieren
gute Nachbarn: Erbsen, Kartopffeln, Rote Bete, Salat, Sellerie, Spinat
schlechte Nachbarn: andere Kreuzblütler
Anmerkungen:

Salate allgemein

säen/pflanzen: fast das ganze Jahr über; im Winter unter Glas
Ernte: fast das ganze Jahr über
Konservierung/Lagerung:
Anmerkungen:

Salat: Feld-Salat, winterharter – verschiedene Sorten

Standort: sonnig
Boden: humoser, kalkhaltiger, sandiger Lehm-Boden
säen/pflanzen: Juli-September; da Kalt-Keimer, wäre vor der Keimung eine Kälte-Gewöhnung von ca. 7 Tagen bei 5-10°C gut; Saat-Tiefe: 1-2cm; Pflanzen-Abstand: 15cm; Reihen-Abstand: 15cm
Ernte: Oktober-Februar
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Dill, alle Kohl-Gemüse, Mnohrrüben, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Spinat, Tomaten, Zwiebeln
schlechte Nachbarn: Petersilie, Schwarzwurzeln
Anmerkungen:

Salat: Kopfsalat – Lactuca sativa var. capitata

Standort: sonnig – halbschattig
Boden: tiefgründig, humos, nährstoffreich mit gleichmäßiger Feuchtigkeit; Sommersorten haben einen etwas höheren Nährstoffbedarf
säen/pflanzen: Februar - März/April (Saatschalen, Fensterbank); April - Juli direkt in das Freiland; Samen ca. 1cm tief, Abstand ca. 30cm, Reihenabstand ca. 25cm; Samen andrücken und leicht mit Erde bedecken; Keimung: 6-10 Tage bei 8-15°C Boden-Temperatur; auspflanzen: März - April (Frühbeet)
Ernte: Mai-September (8-10 Wochen nach der Aussaat)
Konservierung/Lagerung:

© KH Heino Hanisch

gute Nachbarn: Radeschen, Rettich, Spinat, Zwiebeln, Mohrrüben, Tomaten, Porree, alle Kohlgemüse, alle Rübenarten
schlechte Nachbarn: Petersilie, Sellerie
Anmerkungen:

Salat: Salat-Rauke, Rucola

Eruca sativa ssp. sativa; auch: Eruca vesicura, Brassica eruca

Standort: sonnig bis halbschattig
Boden: humos, nicht zu nass; sonst keinerlei Ansprüche
säen/pflanzen: je nach Jahreszeit 3-5 Wochen nach Aussaat; das ganze Jahr über im Freien, in Töpfen/Schalen/Kisten
Pflege: Boden nicht zu nass – vorsichtig wässern
Ernte: das ganze Jahr über
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: alle Gemüse-Arten (außer Kohl)
schlechte Nachbarn: Kohl-Gemüse und andere Kreuz-Blütler
Anmerkungen:

Salat: Pflück-Salat, Blatt-Salat

Lactuca sativa var. crispa; auch: L. Sativa convallaria secalina

Standort: sonnig bis halbschattig
Boden: nährstoffreich, stets feucht
säen/pflanzen: März-Juni oder früher ins Früh-Beet; flach aussähen; Saat-Tiefe: 0,5-1cm tief; Pflanzen-Abstand 2cm, Reihen-Abstand 20cm; Keimung: 7-12 Tage bei 10-18°C Boden-Temperatur
Ernte: April-August, jeweils 6-8 Wochen nach der Aussaat
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Radieschen, Rettich, Dill, Mohrrüben, Spinat, Rote Bete, Zwiebeln, alle Kohl-Gemüse, Tomaten
schlechte Nachbarn: Petersilie, Schwarzwurzel
Anmerkungen: bei der Ernte die Herzblätter stehen lassen, dann wächst der Pflück-Salat nach und man kann mehrfach ernten

Salbei, Garten-Salbei – Salvia officinalis

Pflanzen-Typ: mehrjährige Staude
Standort: sonnig, geschützt
Boden: trocken bis feucht, gut durchlässig, kalk- & mineralreich
säen/pflanzen: April, Mai ins Freiland; Saat-Tiefe: nur leicht andrücken, da Hell-Keimer !; vereinzeln im Mai/Juni auf 40x40cm
Vermehrung: Samen, Trieb-Schnitte
Pflege: Winterschutz in Gegenden mit rauhem Klima; Rückschnitt im Frühjahr
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter

© KH Heino Hanisch

Ernte: ab dem 2. Jahr von März-Oktober; junge Blätter von Mai-November zur frischen Verwendung; zum Trocknen: Blätter + Trieb-Spitzen kurz vor der Blüte abschneiden; frische oder getrocknete Blätter als Tee-Aufguß
Konservierung/Lagerung: Standart-Methode
Anmerkungen:

Sauerampfer, Schildampfer – Rumex scutatus

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: feucht, fruchtbar, Wasser gut ablaufend
Lage: sonnig, halbschattig
Aussaat: Frühling
auspflanzen: Frühling, Herbst
Pflanzen-Abstand: 40cm
pikieren: ja; **Pflanz-Gefäß:** ja
Vermehrung: Samen, Teilung
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter
Ernte: frisch & zum Trocknen zu jeder Zeit (Frühling, Sommer, Herbst)
Konservierung/Lagerung: gute Belüftung bei „saftigen" Blättern; wenig berühren, um Blatt-Verletzungen zu vermeiden
Anmerkungen: Blätter vor allem frisch verwenden; Blüte verhindern, zum Schutz von jungen Pflanzen nur wenig entfernen; nicht zuviel roh essen, da Nieren-Reiztung möglich (Oxal-Säure); Sauerampfer wächst vielfach wild

Schafgarbe – Achillea millefolium

Pflanzen-Typ: frosthartes Kraut, Staude
Boden-Art: keine besonderen Ansprüche
Lage: sonnig
Aussaat: Frühling
auspflanzen: Frühling, Herbst
Pflanzen-Abstand: 45cm
Vermehrung: Samen, Teilung
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, Stengel, Blüten
Ernte: frische Blätter zu jeder Zeit; Blätter zum Trocknen sowie Blüten & Blüten-Stiele bei Blüten-Öffnung
Konservierung/Lagerung: nach Standard-Methode; Stengel & Blüten brauchen etwas länger zum Trocknen
Anmerkungen:

Schnittlauch – Allium schoenoprasum

Pflanzen-Typ: mehrjährige Zwiebel-Pflanze
Standort: sonnig bis halbschattig
Boden: leicht, feucht, humos, nährstoffreich
säen/pflanzen: Frühling bis Spät-Sommer; März-August in Schalen/Töpfen; Saat-Tiefe: 1cm,

© KH Heino Hanisch

Samen andrücken, leicht mit Erde bedecken; Pflanzen-Abstand ca. 2cm; Reihen-Abstand ca. 25cm; Keimung: 10-15 Tage bei 15-20°C Boden-Temperatur; bei Bedarf vereinzeln
auspflanzen: Herbst
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen
Ernte: ca. 6 Wochen nach Aussaat; junge Blätter laufend vom Frühjahr bis zum Herbst, da nachwachsend; Samen zur Saatgut-Gewinnung
Konservierung/Lagerung: wird normalerweise nicht getrocknet; kann eingefroren oder beim Einmachen von Konserven frisch dazugegeben werden
gute Nachbarn: andere Kräuter
schlechte Nachbarn: Kohl-Gemüse, Hülsen-Früchte
Anmerkungen:

Schwarzwurzel, Winterspargel – Scorzonera hispanica

Standort: sonnig – halbschattig
Boden: humos, tief gelockert, nährstoffreich; in zu schwere Böden etwas Sand einarbeiten
säen/pflanzen: März - April (Freiland); 2-3cm tief,, 6cm Abstand; Reihenabstand 25-30cm; später auf 5-7cm vereinzeln; Keimung: 15-20 Tage bei 11-15°C Boden-Temperatur
Ernte: Spätherbst, wenn die Blätter welk geworden sind; ab November bei frostfreiem Boden; einmieten
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Salat, Porree, Kohlrabi
schlechte Nachbarn:
Anmerkungen:

Schwertlilie, Deutsche Schwertlilie – Iris germanica florentina

Pflanzen-Typ: ausläuferbildende Staude
Boden-Art: trocken, kalkig, fruchtbar, tief; Wasser gut ablaufend
Lage: sonnig
Aussaat: Frühling
Pflanzen-Abstand: 40cm
pikieren: nein
Pflanz-Gefäß: ja, wenn tief
Vermehrung: Teilung im Juli/September
verwendeter Pflanzen-Teil: Wurzel/Wurzel-Ausläufer
Ernte: Wurzel-Ausläufer von zweijährigen Pflanzen (ausgraben)
Konservierung/Lagerung: nach Standard-Methode
Anmerkungen: der Veilchen-Duft der Wurzel mit mit dem Alter der Pflanze intensiver

© KH Heino Hanisch

Sellerie: Schnitt-Sellerie – Apium graveolens

Standort: sonnig
Boden: humos, locker
säen/pflanzen: März-Juni; Saat-Tiefe: Licht-Keimer, nicht mit Erde bedecken, höchstens mit Folien als Frostschutz !; Saat-Abstand: 5-10cm; ab Ende Mai auf 25x25cm vereinzeln; Keimung: 18-26 Tage bei 16°C Boden-Temperatur
Ernte: Juni-Oktober
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Gurken
schlechte Nachbarn: Kartoffeln, Kopf-Salat, Mais
Anmerkungen:: zweijährig

Sellerie: Knollen-Sellerie – Apium graveolens

Standort: sonnig
Boden: kräftig, humos
säen/pflanzen: Februar-April; Saat-Tiefe: Licht-Keimer, nicht mit Erde bedecken, höchstens mit Folien als Frostschutz !; Saat-Abstand: 5-10cm; ab Mitte Mai auf 30x30cm vereinzeln; Keimung: 18-26 Tage bei 19-22°C Boden-Temperatur;
Ernte: ab September
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Bohnen, Kohl-Gemüse, Porree
schlechte Nachbarn: Kartoffeln, Kopf-Salat
Anmerkungen:

Senf, Weißer Senf - Sinapis alba ssp. alba/Brassica hirta

Standort: sonnig – halbschattig
Boden: humos, kalkhaltig
säen/pflanzen: im März - September für Salat (Freiland), Reihenabstand 15-20cm oder breitwürfig; im März - Mai für Samen (Senf)
Ernte: für Salat: junge Pflanzen; für Samen/Senf: Juli – August
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: alle Gemüse-Arten
schlechte Nachbarn: Kohl, Rettich u. andere Kreuzblütler
Anmerkungen: keine besondere Pflege nötig außer gießen

Senf, Schwarzer Senf – Brassica nigra

Pflanzen-Typ: einjährig, frosthart
Boden-Art: feucht, fruchtbar
Lage: sonnig
Aussaat: Frühling; Pflanzen-Abstand: ca. 40cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: ja (Sämlinge)

© KH Heino Hanisch

Vermehrung: Samen;
verwendeter Pflanzen-Teil: Samen, Sämlinge, Blätter
Ernte: die Sämlinge einige Tage nach der Keimung; die Samen im Spät-Sommer
Konservierung/Lagerung: Samen bei Reife sammeln, Aufbewahrung in dunklen & luftdichten Gläsern/Holz-Kisten
Anmerkungen: Sämlinge/Keimlinge für Salat können durch Kresse ersetzt werden

Sonnenblume – Helianthus annuus, H. debilis

Standort: sonnig bis halbschatten, geschützt
Boden: sehr nährstoffreich, leicht bis gut gelockert
säen/pflanzen: Vorzucht in Töpfen ab Mitte April möglich, Auspflanzung ab Mitte Mai;
April - Juni (Freiland) bei 16-18°C Boden-Temperatur; 3-4 Kerne pro Nest, 1-2cm tief in die Erde; Abstand der Nester ca. 50cm; Kultur-Dauer 10-12 Wochen; Blüte August-Oktober
Pflege: kräftig gießen
Düngung: Stickstoff-Zehrer, daher gute Düngung
Ernte: bei Reife (Verwelken der Blüten-Blätter); Vogelschutz beachten (Netze)
Konservierung/Lagerung:
Anmerkungen: einjährig; die Pflanzen sollten nicht zu dicht beieinander stehen

Sonnenhut – Rudbeckia hirta

Standort: sonnig bis halbschattig
Boden: nährstoffreich; jeder humose Gartenboden
säen/pflanzen: Vorkultur: ab März/April; Frühbeet, Gewächshaus, Fensterbank (Töpfe, Schalen); Saatgut nur andrücken, nicht mit Erde bedecken; gleichmäßig feucht halten; Keim-Dauer 12-15 Tage; kräftige Sämlinge einzeln topfen, kühler & heller Standort, Temperatur 15-16°C; Aussaat: Direkt-Aussaat bzw. Auspflanzung ab Mitte Mai möglich, Temperatur 18-22°C; Abstände 30-50cm
Pflege: regelmäßig gießen & düngen
Ernte: das Kraut vor der Blüte, die Blüten zur Blüte, die Wurzeln im Herbst oder Frühjahr
Anmerkungen: mehrjährig; Vermehrung durch Samen bzw. durch Teilung im Herbst oder Frühjahr

Spinat – Spinacia oleracea

Standort: sonnig-halbschattig
Boden: nährstoffreich, gelockert, humos; pH-Wert 6,5-7,5**;** stark stickstoffhaltige Böden eignen sich nicht
säen/pflanzen: Aussaat: März-April (Frühjahrs-Aussaat) oder Juli-August (Sommer-Aussaat); Saat-Tiefe: 2-3cm; Saat-Abstand: 30x30cm; Keimung: 8-15 Tage bei 4-20°C Boden-Temperatur; bei Bedarf verziehen, schnellwachsend
Pflege: frühzeitige „Unkraut-Bekämpfung“, laufende Boden.Lockerung
Düngung: Kali, Phosphgor; chlorid-verträglich; starke Stickstoff-Düngung vermeiden
Ernte: eigentlich das ganze Jahr über; Mai-Juni (bei Frühjahrs-Aussaat) oder September-Oktober (bei Sommer-Aussaat)
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Salat, Tomaten, Bohnen, Sellerie, Radieschen, Rettiche, Kohlgemüse, Kartoffeln

 © KH Heino Hanisch

schlechte Nachbarn: andere Gänsefuß-Gewächse, z.B. Rote Bete
Anmerkungen: bei **Frühjahrs-Anbau** – Nachfrüchte können sein Bohnen, Erbsen, Gurken, Tomaten; bei **Herbst-Anbau** – Vorfrüchte können sein Busch-Bohnen, Erbsen, Mohrrüben, frühes Kohl-Gemüse, Salat

Stevia, Honigkraut – Stevia rebaudiana

Standort: sonnig, warm
Boden: leicht feucht, warm
säen/pflanzen: Aussaat: ganzjährig im Warmen (Töpfe, Schalen); Saat-Tiefe: 0,5cm (Licht-Keimer); Keimung: bei konstanter Temperatur & Feuchtigkeit ca. 10-20 Tage bei 22-25°C Boden-Temperatur; bei 4-6 echten Blättern die Pflanzen in Töpfe umsetzen; ab Ende Mai kann direkt in die Töpfe gesät werden
auspflanzen: ab Mai (bei frostfreien Temperaturen) können die Pflanzen ins Freiland gesetzt werden; Pflanzen-Abstand im Beet: 50x50cm
Ernte: bei Zimmer-Pflanzen ganzjährig; im Freiland von Juli-September bis zum ersten Frost
Konservierung/Lagerung:
Anmerkungen:

Süssdolde – Myrrhis odorata

Pflanzen-Typ: Staude
Boden-Art: feucht, tioef, ph-neutral
Lage: sonnig, halb-schattig;
Aussaat: Frühling, Spät-Sommer
auspflanzen: Frühling, Herbst
Pflanzen-Abstand: 45cm;
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: nein
Vermehrung: Samen, Wurzel-Abschnitte
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, Samen, Wurzel
Ernte: frische Blätter – von Mittel-Frühling bis Spät-Herbst; Blätter zum Trocknen – im Früh-Sommer oder kurz vor der Blüte; dunkel-braune/schwarze Samen kurz vor dem Herausfallen aus der Dolde
Konservierung/Lagerung: Samen trocknen gut auf einem Tablett; Blätter trocknen schlecht
Anmerkungen: Blätter können häufig von vom Spät-Winter bis zum Spät-Herbst geerntet werden

Thymian, Garten-Thymian – Thymus vulgaris

Pflanzen-Typ: immergrüner Halb-Strauch
Standort: sonnig, warm, trocken
Boden: durchlässig, mager, trocken, sandig-lehmig
säen/pflanzen: Samen im März-April in Schalen, nur leicht bedecken - Licht-Keimer!; Keimdauer 10-14 Tage bei 18-22°C; direkt ins Freiland ab Mai/Juni (Früh-Sommer); Reihen-Abstand 20cm; Vereinzelung auf 25x25cm
pikieren: ja
Pflanz-Gefäß: ja

 © KH Heino Hanisch

Düngung: Schwachzehrer
Pflege: im Frühjahr & Sommer zurückschneiden/formen
Vermehrung: durch Kopf-Stecklinge im Früh-Sommer, durch Teilung im Spät-Herbst/Spät-Winter
Ernte: frische Triebe und Blätter laufend abschneiden; Samen kurz vor der Vollreife; zum Trocknen – vor allem während der Blüte (Hoch-Sommer)
Konservierung/Lagerung: nach Standard-Methode; es werden ganze Zweige oder Triebe getrocknet
Anmerkungen: Licht-Keimer; mehrjährig

Tomaten, Paradeiser – L ycopersicon esculentum var. esculentum / L. lycopersicum / Solanum lycopersicum

Standort: sonnig, warm, windgeschützt
Boden: gut gelockert, humos, nährstoffreich
säen/pflanzen: März - Mai (unter Schutz); auch: Kübel, Töpfe, Gewächshaus; pikieren; Aussaat: März-April; Saat-Tiefe: ca. 1cm, nur leicht mit Erde bedecken; Keimung: 8-14 Tage bei 20-22°C Boden-Temperatur
auspflanzen: Mai – Juli; mit Stützen; Abstand: Buschtomaten 80x60cm, sonst 80x40cm
Pflege: hacken von Juli – August
Ernte: Juli-Oktober
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Buschbohnen, Kohlrabi, Petersilie, Porree, Radieschen, Salat, Sellerie, Spinat
schlechte Nachbarn: Erbse, Fenchel, Gurke, Kartoffel
Anmerkungen: Tomaten benötigen viel Wasser & Sonne

Topinambur, Erdbirne – Helianthus tuberosus

Standort: keine besondernen Ansprüche, nur viel Platz (neigt zum Wuchern)
Boden: am besten locker, nährstoffreich, Wasser gut ablaufend
säen/pflanzen: Knollen/Wurzeln - Mitte April; in gemäßigtem Klima schon im Herbst; 5cm tief, Abstand ca. 20cm nach allen Seiten
Vermehrung: Teilung von Wurzeln/Knollen
Ernte: ab November (wenn die oberen Tribe abgestorben sind) bis zum Frühjahr (winterhart)
Konservierung/Lagerung:
Anmerkungen: Topinambur soll bis zu – 70 °C/minus 70°C aushalten !

Weißkohl, Weißkraut – Brassica oleracea var. capitata f. alba

Standort: sonnig – halbschattig
Boden: schwer, gut wasserhaltend, lehmig-humos, kalkhaltig, nährstoffreich
säen/pflanzen: Februar - März (Saatkisten, Freiland), Saat-Tiefe: 0,5-1cm; in Reihen sähen; Keimung: 5-8 Tage bei 15-20°C Boden-Temperatur
auspflanzen: März - April (6-7 Wochen nach der Saat); Pflanz-Abstand: 40x40cm; wenn die Pflanzen ca. 15cm hoch sind: 50x50cm Abstand; Pflege: Boden feucht halten
Ernte: Juni - November (je nach Sorte) bis zum Frühjahrs-Austrieb
Konservierung/Lagerung:

 © KH Heino Hanisch

gute Nachbarn: Bohnen, Erbsen, Sellerie, Salat, Spinat, Tomaten, Gurken
schlechte Nachbarn: andere Kreuzblütler
Anmerkungen: bei längerer Trockenheit gießen; Weißkohl lässt sich schlecht einlagern, kann immer (bis zum Frühjahrs-Austrieb) frisch geerntet werden; aus Weißkohl wird Sauerkraut hergestellt (lange lagerfähig, viel Vit.C etc.)

Wirsingkohl – Brassica oleracea var. sabauda

Standort: sonnig – halbschattig
Boden: locker, nährstoffreich, gut gedünkt; nicht zu trocken
säen/pflanzen: Januar - Februar (Glas); März - April (Frühbeet); Saat-Tiefe: 0,5-1cm; Keimung: 8-10 Tage bei 15-18°C Boden-Temperatur
auspflanzen: März - Juli (Freiland, je nach Sorte); Pflanz-Abstand: 40x50cm
Ernte: ab 3 Monate nach dem Auspflanzen (Oktober-November)
Konservierung/Lagerung:
gute Nachbarn: Sellerie, Rote Bete, Gurken, Tomaten
schlechte Nachbarn: andere Kreuzblütler
Anmerkungen: ca. 4 Monate haltbar bei kühler Lagerung

Ysop – Hyssopus officinalis

Pflanzen-Typ: Halb-Strauch
Boden-Art: trocken, Wasser gut ablaufend
Lage: sonnig;
Aussaat: Frühling
auspflanzen: Frühling; Pflanzen-Abstand 30cm
pikieren: ja;
Pflanz-Gefäß: ja
Vermehrung: Samen, Teilung, Triebe vor der Blüte
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter, Blüten-Spitzen
Ernte: frische Blätter zu jeder Zeit; Blätter zum Trocknen kurz vor der Blüte (Hoch-Sommer)
Konservierung/Lagerung: nach Standart-Methode
Anmerkungen:

Zitronenverbene – Aloysia triphylla/Lippia citriodora

Pflanzen-Typ: zarter Halb-Strauch
Boden-Art: leicht, Wasser gut ablaufend
Lage: sonnig, geschützt
aussäen/auspflanzen: Spät-Frühling
Pflanzen-Abstand: 120cm
Pflanz-Gefäß: ja, wenn gro
Vermehrung: Samen; Ableger im Hoch-Sommer
verwendeter Pflanzen-Teil: Blätter
Ernte: frische Blätter zu jeder Zeit; Blätter zum Trocknen kurz vor der Blüte (Spät-Sommer)
Konservierung/Lagerung: wenig berühren, schnell trocknen, keine zu hohen Temperaturen
Anmerkungen:

© KH Heino Hanisch

Zwiebel, Küchenzwiebel – Allium cepa

Pflanzen-Typ: Zwiebel-Pflanze
Standort: sonnig, warm
Boden: tiefgründig gelockert, humos; leichter Lehmboden; keine Staunässe, kein Stallmist; altgedünkter Garten-Boden
säen/pflanzen: Februar - März; August – September; als Samen (ca. 20-30cm tief)oder als Steckzwiebel (März-April); Saat-Tiefe: 1cm; Saat-Abstand: ca. 10cm; Reihen-Abstand: 25cm Keimung: 14-26 Tage bei 12-18°C Boden-Temperatur; vereinzelung auf Standort; Steckzwiebeln: flach in den Boden, 10-15cm Abstand, Reihenabstand ca. 25cm
ausdünnen: März – April
Vermehrung: Samen, Zwiebel/Knolle
verwendeter Pflanzen-Teil: Zwiebel/Knolle, Lauch/Blätter
Ernte: September, Oktober, November
Konservierung/Lagerung: ausgraben, trocknen, säubern (kein Wasser!); in Bündeln an den Blättern aufhängen (trockener, leicht durchlüfteter Ort)
gute Nachbarn: Mohrrüben, Gurken, Tomaten, Dill, Erdbeeren
schlechte Nachbarn: Bohnen, Erbsen, Kohlgemüse
Anmerkungen:

Hinweis:

Monokulturen sind für gesunde Pflanzen abträglich, da sie dem Boden regelmäßig immer die gleichen wichtigen Nährstoffe entziehen und sie gleichzeitig immer anfälliger werden gegenüber Pflanzen-Krankheiten sowie Herbiziden/Pestizide.

Wechselfelder-Wirtschaft: Abwechselnder Anbau (Fruchtwechsel-System) von Hülsenfrüchten und anderen Feldfrüchten auf dem selben Feld/Acker führt zur Erholung und Verbesserung des Bodens.
Einfachster Anbau: abwechselnd Leguminosen/Hülsenfrüchte und Halmfrüchte anbauen.

Norfolker-Vier-Felder-Wirtschaft: Ein sehr erfolgreiches historisches Modell der Wechselfelder-Wirtschaft: abwechselnd werden Leguminosen, Weizen, und Gerste angepflanzt. Dadurch wird der Boden verbessert und die Ausbreitung von Pflanzen-Krankheiten bekämpft.

Wurzelfrüchte: u.a. Futterrüben, Kohlrüben, Kohl, Kohlrabi, Mangold

Leguminosen/Hülsenfrüchte: u.a. Erbsen, Bohnen, Klee, Luzerne/Alfalfa, Linsen, Sojabohnen, Erdnüsse

Halmfrüchte: u.a. Weizen, Gerste, Roggen

© KH Heino Hanisch

Getreide-Anbau

Weltweit gibt es noch mehr Getreide, hier nur die bekanntesten Arten:

Amaranth/Amaranthus caudatus + A. cruentus; **Buchweizen**/Fagopyrum esculentum; **Gerste**/Hordeum vulgare; **Hafer**/Avena sativa; **Hirse**/Panicum miliaceum; **Mais**/Zea mays; **Reis**/Oryza sativa (var.); **Roggen/**Secale cereale; **Sago** (Sago-Palme/Metroxylon sagu); **Weizen**/Triticum aestivum, durum (var.);**Wilder Reis**/Zizania aquatica

Achtung - Mutterkorn – Pilz !!!

Das **Mutterkorn** befindet sich auf Getreide-Körnern/-Ähren und kann bei Verzehr zu schweren Vergiftungen führen; **Mutterkorn-Vergiftung = Ergotismus**
mögliche Symptome: Zyanose, Taubheitsgefühl, Parästhesien, Gangrän, Paresen, Magen-Darm-Störungen, Schwindel, Bewußtseins-Störungen, epilepsie-ähnliche Anfälle, Bewußtlosigkeit, Krämpfe, Tod.
Der Mutterkorn-Pilz sieht meist dunkel/leicht lila aus - diese Getreide und die angrenzenden Getreide-Ähren schon bei der Hand-Ernte aussortieren !

Getreide-Anbau

Amararnth, Buchweizen, Gerste, Hafer, Mais, Reis, Roggen, Weizen

Amaranth, Fuchsschwanz – Amaranthus caudatus & A. cruentus

Standort: sonnig (gut !), halbschattig; kühles bis warmes Klima
Boden: feucht; humos, sandig-lehmig, nicht zu schwer, nicht zu tonhaltig; pH-Wert 4,5-8
säen/pflanzen: wenn kein Spätfrost mehr zu erwarten ist und der Boden sich leicht erwärmt hat**;** Saat-Bett flach und feinkrümelig; ca. 1cm tief, bei trockenem sandigem Boden auch etwas tiefer; März bis April im Gewächshaus; Aussaat im Freien ab 15°C (wenn keine Spätfröste mehr zu erwarten sind: März-Mitte Mai bis August); Saat-Tiefe 0,5 bis 1,5cm, bei trockenem sandigem Boden auch etwas tiefer; 25-35 Pflanzen pro Quadratmeter; Keimung: 6-14 Tage bei 15-18°C Boden-Temperatur; Wachstum im Juni/Juli; günstiger Pflanzen-Abstand 30x30cm/40x50cm
Blütezeit: Juni-September
Düngung: Mittelzehrer; nach Kompost-Düngung/Mist-Düngung Amaranth als Vorkultur; keine Nachdüngung erforderlich
Pflege: bei zu dichtem Bestand vereinzeln; Unkraut hacken; hacken ist nicht mehr nötig, wenn die wachsenden Pflanzen die Reihen zwischen sich beschatten; leicht bewässern
Ernte: Juli-August die Blätter, ab August bei Reife die Samen, wenn sie sich nicht mehr zwischen den Fimgern zerdrücken lassen
Anmerkungen: einjährig, Höhe 60-80cm; prächtige rote Blüten-Ähren hängen vom oberen Stengel-Ende herab; Blüh-Dauer bis zu 8 Wochen; geeignet für Gruppen-Pflanzungen, zum Schnitt, als Trockenblume; die Samen können als Nahrung verwendet werden (Schale entfernen); es gibt rund 60 verschiedene Amaranth-Arten, von denen die meisten recht frostempfindlich sind; Achtung: Unkraut-Amaranth/Amaranthus retroflexus kann sich u.a. in Amaranthus.caudatus & Amaranthus.cruentus einkreuzen

 © KH Heino Hanisch

Buchweizen – Fagopyrum esculentum

Pflanzenart: meist ein- oder mehrjährige Pflanze; seltener Halb-/Zweg-Sträucher; Familie der Knöterich-Gewächse; weit verzweigtes, tieftreibendes Wurzel-System; ca. 15 Arten
Klima-Zone: Asien, Europa (angebaut, wild)
Standort: relativ warm; Anbau auch in entsprechenden Lagen in den Voralpen und Alpen-Tälern möglich
Boden: bevorzugt sandige Böden; entwickelt sich gut in sauren Böden; meidet Kalk; nicht stickstoffbindend
säen/pflanzen: aussäen von Frühjahr bis Früh-Sommer; Wuchshöhe 15-60 cm; einjährig
Blütezeit: Juni-September
Düngung:
Pflege:
Ernte: Kraut zur Blütezeit; Samen nach Reifung (durch Dreschen des Krautes)
Anmerkungen: Buchweizen dient auch als Grünfutter-Pflanze und als Bienenweide; kann im Spät-Sömmer als Dünger in den Boden eingearbeitet werden.
Buchweizen-Körner sollten geschält werden, da die rosafarbenen Häutchen Allergien und Haut-Ekzeme hervorrufen können; des weiteren ist beim Kochen der rosafarbene Schleim abzuschöpfen.
Buchweizen ist nicht eigenbackfähig, kann aber mit Weizen oder Roggen vermischt werden.
Buchweizen-Körner sind glutenfrei – wichtig für Menschen mit Zöliakie.

Gerste – Hordeum vulgare (Urform)

Klima-Zone: mittlere bis kalte Klima-Zonen; Sonne – je wärmer, desto besser
Boden: gut entwässert
Saat-Bett: feines Saatbett (feiner als Weizen)
Aussaat: ab März bis Ende April; der Boden sollte warm und abgetrocknet sein
Pflege: wie Weizen - „Unkraut“ jäten/hacken; Winter-Weizen vor dem ersten Schneefall abweiden oder ca. 10 cm über dem Boden abschneiden lassen – dadurch kann er nicht mehr durch die „Winterfäule“ vernichtet werden und treibt im Frühjahr kräftig
Ernte: bei Tot-Reife im Herbst - hängende Ähren, dürres Stroh, harte und sich leicht lösende Körner mit gelber Schale
Anmerkungen: gutes Viehfutter; bestes Getreide zur Bier-Herstellung (**Brau-Gerste**); wenig geeignet zur Herstellung normaler Brote (wasserlösliches Protein ist ungeeignet als „Kleber“);
zweizeilige Gerste – Hordeum distichum; **sechszeilige Gerste** – Hordeum polystichum

Hafer – Avena sativa

Klima-Zone: kalte Klimazonen; kaltes, feuchtes Klima; Pflanze ist winterhart
Boden: schwer, sauer, kalt, feucht, wenig durchlässig; gut entwässert
Saat-Bett: grobes Saatbett - kleine Erdschollen, keine zu feine Krume
Aussaat: im Frühjahr
Pflege: „Unkraut“ jäten/hacken; Winter-Weizen vor dem ersten Schneefall abweiden oder ca. 10 cm über dem Boden abschneiden lassen – dadurch kann er nicht mehr durch die „Winterfäule“ vernichtet werden und treibt im Frühjahr kräftig
Ernte: bei Reife; das Hafer-Stroh sollte noch leicht grünlich sein; Aufstellung in Hocken; ca. 3 Wochen auf dem Feld trocknen lassen
Anmerkungen: das beste Futterstroh von allen Getreiden

© KH Heino Hanisch

Mais – Zea mays

Klima-Zone: trockene/sonnige/warme Gebiete, da frostanfällig
Boden: guter, leichter Boden - tiefgründig, humos, nährstoffreich, gut ablaufend
Saat-Bett:
Aussaat: April (Töpfe, Frühbeet, Folienbeet); ca. 2 Wochen nach möglichen Spätfrösten im Mai (Freiland); in Gruppen, nicht in Reihe anpflanzen; 2-3 Körner ca. 4-8 cm tief, Abstand ca. 30-50cm; nur die stärkste Pflanze pro Nest stehen lassen; pro Quadratmeter ca. 8-9 Pflanzen
Pflege: Schutz vor Vogelfraß (v.a. durch Saat-Krähen); die Vögel können die ganze Ernte vernichten
Ernte: 1. wenn sich die Haarbüschel braun verfärben und die Körner glänzend gelb sind (als Tier-Futter & Mehl für die menschliche Ernährung); 2. vor der Korn-Reife (junge Kolben-Milchreife) für gekochte Maiskolben/Kolbenmais
Anmerkungen: gute Nachbarn: Mohrrüben, (Busch-)Bohnen, Kürbisse, Tomaten;
schlechte Nachbarn: Erbsen, Rettich, Spargel

Quinoa – Chenopodium quinoa

Klima-Zone: Gebirge; winterhart; Trockenheit wird toleriert
Boden: durchlässig; reich an Stickstoff und Phosphat; ph-Wert 6-7,5
Saat-Bett: Freiland, ca. 1cm tiefe Rillen; Abstand der Rillen: 45-60 cm
Saat/Aussaat: April-Mai ins Freiland; Keimdauer 1-2 Tage
Pflege: gut gießen während des Wachstums; während der Blütezeit weniger gießen;
Ernte: ca. 4 Monate nach Aussaat bei trockenem Wetter; kurz bevor die Fruchtstände ganz trocken sind, da sonst u.U. die Samen an der Pflanze reifen; ertrag ca. 30-60g Körner pro Pflanze;
Anmerkungen: das trockene Saatgut hält sich bis zu 40 Jahre; die Körner vor dem Verzehr mindestens 5x waschen, da sie mit bitteren/ungenießbaren Saponinen bedeckt sind.

Reis – Oryza sativa

- normaler Reis (Wasser-Reis/Sumpf-Reis); Berg-Reis

Klima-Zone: Bergreis – in Berg-Regionen mit hoher Luftfeuchtigkeit; Wasserreis – in wramen Regionen mit ausreichender Boden-Feuchtigkeit (Wasserbett)
Boden:
Saat-Bett: trockenes Saatbett
Aussaat: breitwürfige Aussaat in trockenes Saatbett; anschließende Bedeckung der Samen mit Erde, anschließende flache Flutung mit Wasser
Pflege: Umpflanzung bei einer Höhe von ca. 20 cm in ein anderes flach überflutetes Feld; Abstand ca. 10 cm von Pflanze zu Pflanze
Ernte: bei Reife; das Feld wird ca. 2 Wochen vor der Ernte trockengelegt, darf aber während dieser letzten Reifezeit nicht austrocknen
Anmerkungen: da sich vor allem in den Reis-Hüllen Vitamine & Spurenelemente befinden, bekommen Personen, welche sich ausschließlich mit geschältem/poliertem Reis ernähren, die Vitamin-Mangelkrankheit „Beri-Beri“

© KH Heino Hanisch

Roggen – Secale cereale

Klima-Zone: trockene, kühle Gebiete; kalte Winter
Boden: leicht, sandig, arm an Nährstoffen; saurer Boden möglich
Saat-Bett: grobes Saatbett - kleine Erdschollen, keine zu feine Krume
Aussaat: Sommer-Roggen im Frühjahr (Gebiete mit strengen Wintern), Winter-Roggen im Herbst (im September; Gebiete in gemäßigten Zonen mit nicht so strengen Wintern); Roggen eignet sich als Zwischensaat im Anschluss an die Kartoffel-Ernte und wird im Frühjahr dann abgeweidet, danach der Boden umgepflügt und die Sommersaat ausgebracht; das Saatgut beim Gehen über das Feld streuen
Pflege: siehe Aussaat !
Ernte: in der sogenannten „Totreife“, da die Körner nicht so leicht ausstreuen
Anmerkungen: Roggen-Saat wird nicht so gern durch Vögel gefressen; gutes Stroh zum Dachdecken oder als Einstreu; **Achtung:** Mutterkorn-Pilz (Claviceps purpurea) – giftig !

Weizen – Tritigum vulgare, Triticum durum

- Hart-Weizen/Triticum durum, Weich-Weizen/Triticum vulgare
- weitere Unterscheidung nach Aussaat: Sommer-Weizen, Winter-Weizen

Klima-Zone: gemäßigt
Boden: am besten auf Lehm- & Ton-Boden; auch auf leichten Böden (geringere Ernte)
Saat-Bett: grobes Saatbett - kleine Erdschollen, keine zu feine Krume
Aussaat: Sommer-Weizen im Frühjahr (Gebiete mit strengen Wintern), Winter-Weizen im Herbst (im September; Gebiete in gemäßigten Zonen mit nicht so strengen Wintern); das Saatgut beim Gehen über das Feld streuen
Pflege: „Unkraut“ jäten/hacken; Winter-Weizen vor dem ersten Schneefall abweiden oder ca. 10 cm über dem Boden abschneiden lassen – dadurch kann er nicht mehr durch die „Winterfäule“ vernichtet werden und treibt im Frühjahr kräftig
Ernte: bei Reife; Sommer-Weizen kann erst lange nach Winter-Weizen geerntet werden, da er sich nur langsam entwickelt
Anmerkungen: Verluste durch Vögel, v.a. Krähen; je später der Winter-Weizen ausgesät wird, desto mehr Saatgut wird gebraucht

© KH Heino Hanisch

günstige **Vor-Kulturen** + günstige **Nach-Kulturen**

Aubergine: Vor-Kultur: früher Kopfsalat, früher Pflücksalat, Spinat; **Nach-Kultur:** Senf, Gründüngungspflanzen

Blumenkohl: Vor-Kultur: Spinat, Gartenkresse; **Nach-Kultur:** Feldsalat

Bohnen: Buschbohne: Vor-Kultur: Früh-Mohrrüben, früher Kopfsalat, Kohlrabie, Radieschen; **Nach-Kultur:** Feldsalat, Endivien, Grünkohl

Bohnen: Stangen-Bohnen: Vor-Kultur: Früh-Mohrrüben; **Nach-Kultur:** Feldsalat

Chinakohl: Vor-Kultur: Schnittsalat, Kohlrabi, Erbsen; **Nach-Kultur:** keine, da späte Ernte

Endivien: Vor-Kultur: Buschbohnen, Mohrrüben, Zwiebeln; **Nach-Kultur:** keine, da späte Ernte

Erbsen: Vor-Kultur: keine, da Aussaat im April; **Nach-Kultur:** Chinakohl, Rosenkohl, Grünkohl, Endivie

Fenchel: Vor-Kultur: Früh-Erbsen, Früh-Kartoffeln; **Nach-Kultur:** Senf

Gurken: Vor-Kultur: Ackerbohnen, Senf; **Nach-Kultur:** Spinat, Melde

Kartoffeln: Vor-Kultur: Pfefferminze als Bodenbereiter; **Nach-Kultur:** Fenchel, Malve, Rosenkohl, Grünkohl, Winterroggen

Knoblauch: Vor-Kultur: Hülsenfrüchte; **Nach-Kultur:** Senf, Feldsalat

Kohl-Arten: Vor-Kultur: Hülsenfrüchte, Radieschen, Spinat, Schnittsellerie;
Nach-Kultur: Feldsalat, Büschelschön, Spinat

Kohlrabi: Vor-Kultur: Salat, Spinat, Radieschen; **Nach-Kultur:** China-Kohl, Winterrettich, Feldsalat

Kopf-Salat: Vor-Kultur: Radieschen, Kohlrabi, frühe Erbsen; **Nach-Kultur:** Gurken, Kohl-Arten, Mangold, Endivie

Mangold: Vor-Kultur: Senf, Hülsenfrüchte;**Nach-Kultur:** Feldsalat, Senf, Winterroggen

Meerrettich: Vor-Kultur: Hülsenfrüchte; **Nach-Kultur:** keine, da mehrjährig; nach der Rodung: Hülsenfrüchte

Mohrrüben: Vor-Kultur: Winterlauch, Winterroggen; **Nach-Kultur:** späte Buschbohnen, Endivien, Herbstrüben, Petersilie

Lauch, Porree: Vor-Kultur: Kohlrabi, Salat; **Nach-Kultur:** Petersilie, Mohrrüben (nach Winterlauch)

© KH Heino Hanisch

Paprika: Vor-Kultur: Tradieschen, Salat; **Nach-Kultur:** Senf

Radieschen, Rettich: Vor-Kultur: keine, da frühe Aussaat; **Nach-Kultur:** Salat, Spätkohl, Feldsalat

Rhabarber: Vor-Kultur: Hülsenfrüchte; **Nach-Kultur:** keine, da mehrjährig

Rote Bete: Vor-Kultur: Kohlrabi, Radieschen, Salat; **Nach-Kultur:** Senf

Schwarzwurzeln: Vor-Kultur: keine, da frühe Aussaat; **Nach-Kultur:** Senf, Feldsalat:

Sellerie: Vor-Kultur: Hülsenfrüchte, Winterspinat; **Nach-Kultur:** Kohl, Schnittsellerie

Spargel: Vor-Kultur: Hülsenfrüchte; **Nach-Kultur:** keine, da mehrjährig

Spinat: Vor-Kultur: fast jede Pflanzen-Art außer: Mangold & Rote Bete; **Nach-Kultur:** fast jede Pflanzen-Art außer: Mangold & Rote Bete

Tomaten: Vor-Kultur: Kohlrabi, Senf, Spinat; **Nach-Kultur:** Senf, Ringelblumen, Hülsenfrüchte

Zucchini: Vor-Kultur: Hülsenfrüchte; **Nach-Kultur:** Senf

Zuckermais: Vor-Kultur: Senf, Spinat, Büschelschön; **Nach-Kultur:** Senf, Büschelschön; im folgenden Jahr können fast alle Gemüse-Arten angebaut werden

Zwiebeln: Vor-Kultur: keine, da frühe Aussaat; **Nach-Kultur:** Endivien, Herbstrüben, Petersilie

Jahreszeiten-Ablauf

Vor-Frühling: Schneeglöckchen und Salweide blühen

Erst-Frühling: Roßkastanie, Birke, Rotbuche, Esche und Eiche bilden Laub; Beginn der Feldarbeiten; Aussaat und Aufgang des Sommergetreides

Voll-Frühling: Obstbäume und Flieder blühen

Früh-Sommer: Holunder und Robinie blühen; Getreide blüht und schiebt die Ähren/Rispen

Hoch-Sommer: Linde und Weiße lilie blühen; Ernte des Getreides

Spät-Sommer: Heidekraut blüht

Früh-Herbst: Herbstzeitlose blüht

Voll-Herbst: die Früchte der Roßkastanie sind reif, das Laub verfärbt sich; Kartoffel-Ernte; Obst-Ernte

Spät-Herbst: das Laub fällt ab; Rüben-Ernte; Ende der Feldarbeiten

© KH Heino Hanisch

Bäume + Gehölze schneiden

- beste Zeit: zwischen Ende Oktober & Mitte Februar, v.a. Obst-Bäume
- immer nur an frosfreien Tagen und bei trockenem Wetter schneiden
- einen Winter-Schnitt erhalten nur die Gehölze, welche im Sommer und Herbst blühen
- Frühlings-Blüher (z.B. Forsythien, Johannisbeeren, Flieder, Magnolien, Zierkirschen) erst nach der Blüte im Sommer schneiden
- ältere Bäume, welche im vergangenen Sommer reife/überreife Ernte gebracht haben, werden nicht geschnitten
- bei jungen Bäumen jetzt den „Erziehungs-Schnitt“ machen – offene lichte Krone
- Schnitte sind nötig bei gegenseitiger Behinderung, stark verdichteter Krone, zu engen Trieben
- „Wasser-Schosser“ entfernenen – dies sind lange, dünne und oft senkrecht am Baum hochwachsende Triebe
- Bruchstellen und schlecht verheilte Ast-Stummel möglichst dicht am Stamm absägen
- Rinden-Verletzungen & Wunden, welche mehr als drei Zentimeter Durchmesser haben, werden mit Wachs und/oder selbstgemachter Pflanzen-Jauche behandelt
- Sträucher werden alle drei bis vier Jahre ausgelichtet

Bodenzeiger-Pflanzen

Bestimmte Pflanzen deuten auf eine bestimmte Zusammensetzung des Bodens und erleichtern so dem Landwirt/Gärtner die Boden-Bestimmung, was zu einer besseren Ernte führen kann.

Ackerschachtelhalm, Ackerstiefmütterchen, Hederich, Kleiner Sauerampfer: kalkarmer, saurer Boden; ph-Wert kleiner 7

Ackersenf, Ackersteinsame, Huflattich, Gartenwolfsmilch: kalkreicher, basischer Boden; ph-Wert größer 7

Acker-Minze, Binsen, GänsefingerkrautKriechender Hanenfuß: stauende Nässe

Acker-Kratzdistel, Acker-Vergißmeinnicht, Efeu-Ehrenpreis, Erdrauch: bester Garten-Boden: feucht bis frisch, gut durchlüftet

Feld-Beifuß, Weiße Lichtnelke, Saatwucherblume: lockerer, leichter Boden

Schierlings-Reiherschnabel, Schnittkresse, Sichelmöhre: steiniger, austrocknender Boden

Breit-Wegerich, Fuchschwanz, Strahlenlose Kamille: verdichteter, schwerer Boden

Hasenklee, Einjähriger Knäuel, Frühlingsspörgel, Wilde Möhre: stickstoff-armer Boden

Mehrjähriges Gänseblümchen, Rainfarn, Löwenzahn, Schafgarbe: mittlerer/mäßiger Stickstoff-Gehalt des Bodens

© KH Heino Hanisch

Kleine Brennnessel, Gemeines Kreuizkraut, Rote Taubnessel, Weiße Taubnessel: stickstoff-reicher Boden

Bäume: wichtige Bäume in der Forstwirtschaft

Baum: Blüte-Zeit / Reife-Zeit / Samen-Abfall / Samen-Ernte / Samen-Keimfähigkeit / beste Saat-Zeit

Ahorn: Mai-Juni / September / Oktober / nach Laub-Abfall / 18 Monate / Herbst

Birke: April / Juli-August / August-Winter / Juli-September / 21 Monate / November

Eiche: Mai / Oktober / Oktober / Oktober-November / 6 Monate / Herbst

Erle: März-April / September-Oktober / im Winter / November-Dezember / 2 Jahre / Winter

Esche: Mai / August-September / im Winter / nach Laub-Abfall / 18 Monate / Herbst

Fichte: Mai / Oktober / April / von September an / 5 Jahre / Frühjahr

Hain-Buche: Mai / Oktober / im Winter / nach Laub-Abfall / 6 Monate / Herbst

Kiefer: Mai / November des 2.Jahres / März-April / von Dezember an / 5 Jahre / April

Lärche: April / Oktober / April / im Nachwinter / 5 Jahre / Herbst

Pappel: März-April / Mai-Juni / Mai-Juni / Mai-Juni / wenige Tage / sofort nach Reife

Rot-Buche: Mai / September-Oktober / Oktober / Oktober-November / 6 Monate / Herbst

Tanne: Mai / September-Oktober / Oktober / September / 6 Monate / Herbst

Ulme: März-April / Mai-Juni / Mai-Juni / Juni / wenige Tage / sofort nach Reife

mögliche Baumhöhen (Auswahl)

Baumnfarn	21 m
Birke	26 m
Kokospalme	30 m
Traubeneiche	35 m
Zeder	41 m
Rotbuche	44 m
Zypresse	52 m
Lärche	53 m
Fichte	60 m
Tanne	70 m
Douglastanne	90 m
Mammutbaum	150 m
Rieseneukalyptus	155 m

© KH Heino Hanisch

Licht, Sonnenlicht

Pflanzen benötigen wie Menschen und Tiere für ihr Wachstum und die Funktions-Tüchtigkeit ihres Organismus Licht = Sonnenlicht.

Die Sonne strahlt weißes Licht ab – dieses lässt sich durch natürliche Prismen (wie Wassertropfen) oder künstliche Prismen (geschliffenes Glas) in langwelliges rotes Licht, kurzwelliges blaues Licht und mittelwelliges grünes Licht zerlegen.

Das Sonnenlicht wird durch die Erd-Atmosphäre gefiltert und erhält dadurch es eine mittlere Wellen-Länge von ca. 480 nm (480 Nano-Meter).

Diese 480 nm bilden ein ausgewogenes Verhältnis von blauem und rotem Licht, welches für das Pflanzen-Wachstum eine optimale Mischung darstellt.

Pflanzen absorbieren rotes und blaues Licht, grünes Licht wird dagegen hauptsächlich reflektiert.

Das Wachstum der Pflanzen hängt von der Intensität des Lichtes, der Beleuchtungs-Stärke, der Beleuchtungs-Dauer sowie vom ausgewogenem Verhältnis von rotem und blauem Licht ab: zuviel rotes Licht erzeugt stärkeres ungesundes Wachstum; zuviel blaues Licht hemmt z.B. das Wachstum – es kommt immer auf die Mischung an !

Alle künstlichen Licht-Quellen zur Pflanzen-Züchtung müssen also dem Sonnenlicht annähernd gleich sein – informieren Sie sich in der Fachliteratur, wenn Sie bestimmte Pflanzen in (dunklen) Räumen züchten wollen.

Assimilations-Tätigkeit der Pflanzen in Abhängigkeit von der Farbe des Lichtes

Assimilation: Stoffwechsel; Aufnahme und Umwandlung organischer und anorganischer Stoffe in körpereigene Stoffe bei Mensch, Tier und Pflanze

Dissimilation: Abbau und Verbrauch der durch die Assimilation gewonnenen körpereigenen Stoffe; Endprodukte sind z.B. Ammoniak, Harnstoff, Kohlensäure, Wasser u.a.m.

Wirkungsgrad der Farben in % (ca.-Werte):
Gelb 100 %, Orange 63 %, Grün 37 %, Rot 25 %, Blau 22 %, Indigo 13 %, Violett 7 %

© KH Heino Hanisch

Ernte und **Lagerung** von **Obst** + **Gemüse**

Gemüse + Obst können haltbar gemacht werden durch:

- **Einkochen** (z.B. Erbsen, Bohnen, Zuckermais; Obst)
- **Einfrieren** (z.B. Bohnen, Erbsen, Kohlrabie, Blumenkohl, Brokkoli, Mais, Porree, Mohrrüben; auch viele Kräuter); vorher evtl. blanchieren/einige Minuten in kochendes Wasser tauchen
- **Einlegen + Einsäuern mit Salz/Salz-Lake** (z.B. Weißkohl, Spitzkohl, Gurken, Kürbisse, Sellerie, Bohnen, Paprika, Tomaten, Zwiebeln, Porree, Rüben, Rettiche; auch gekochte Eier)
- **Dörren/Trocknen** (z.B. Äpfel, Mohrrüben, Bohnen, Pastinaken, Sellerie, Pilze; Kräuter)
- **Einmieten** (z.B. Kartoffeln, Rüben, Rettiche, Petersilienwurzeln, Rote Bete); auch Kellerlagerung (hohe Luftfeuchtigkeit, niedrige Temperaturen über Null)
- **Raum-Lagerung** (z.B. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Äpfel, Birnen – luftig. kühl, trocken) in Regalen, Kisten, Horden etc.

Vermeidung von Nitrat-Anhäufungen in der eigenen Ernte

- einige Wochen vor der Ernte nicht mehr düngen
- einige Zeit vor der Ernte Schutzfolien abziehen, dann verbrauchen die Pflanzen/Früchte mehr eigenes Nitrat
- nitratreiches Gemüse am besten am Abend ernten + essen, da diese dann schon einen Teil des eigenen Nitrates aufgezehrt haben
- der Nitratgehalt von Gemüse läßt sich durch Blanchieren, Dämpfen, Kochen, Wässern senken/auswaschen

nitratreiche Gemüse: z.B. Spinat, Kopfsalat, Feldsalat, Radieschen, Rettiche, Rote Bete, Kohlrabi, Rukola

nitratarme Gemüse: z.B. Paprika, Auberginen, Tomaten, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Rotkohl, Rosenkohl, Porree, Zwiebeln, Scvhwarzwurzeln

Trocken-Früchte

Das Haltbarmachen von Obst, Gemüse, Kräutern, Fleisch & Fisch durch Trocknung (Dörren) ist eine der ältesten Technologien zur Haltbarmachung von Nahrung, welches die Vorraussetzung der Nahrungs-Bevorratung ist.

Trocken-Früchte sind getrocknete und somit haltbar gemachte Früchte. Wie lange haltbar, hängt u.a. von der Frucht, der Trocknung, der Lagerung und der Witterung ab.

Bei der Trocknung/dem Dörren verliert die Frucht den größten Teil an Wasser und ihr Zucker-Gehalt steigt an.
Bei ziemlich optimalen Bedingungen können Trocken-Früchte fast unbegrenzt gelagert werden.

 © KH Heino Hanisch

Gefahren: u.a. Schimmel-Bildung, Bakterien-Vermehrung, Obst-Fliegen etc. (Ungenießbarkeit !) Schon beim kleinsten Verdacht auf Ungenießbarkeit = Vergiftung! sollte man auf den Verzehr der Trocken-Früchte verzichten !

Trocken-Verfahren

- natürliche Trocknung (Sonnen, Luft)
- künstliche Trocknung (Back-Ofen, Heißluft-Gebläse, Kachel-Ofen)

Beispiele von zur Trocknung geeigneter Früchte

- Äpfel (Apfel-Ringe, Apfel-Schnitzel); Aprikosen
- Bananen; Birnen
- Datteln
- Feigen
- Hagebutten
- Nüsse (Walnuß, Paranuß, Erdnuß u.a.)
- Pfirsiche; Pflaumen
- Weintrauben (Rosinen, Korinthen, Sultaninen)

Einmach-Kalender

- Der Einmach-Kalender entspricht der Reife-Zeit = Ernte-Zeit, da man in der Regel nur reife Früchte erntet und einmacht (einlegen/einkochen) !
- Renekloden sind Edel-Pflaumen/Rund-Pflaumen

Januar
- Obst. Äpfel, Ananas, Apfelsinen, Bananen, Birnen, Mango, Zitronen
- Gemüse:
- Pilze:

Februar
- Obst. Äpfel, Ananas, Apfelsinen, Bananen, Birnen, Mango, Zitronen
- Gemüse:
- Pilze:

März
- Obst. Ananas, Kiwi, Zitronen
- Gemüse:
- Pilze:

April
- Obst. Kiwi, Rhabarber
- Gemüse:
- Pilze: Morcheln

© KH Heino Hanisch

Mai

- Obst: Erdbeeren, Süß-Kirschen, Kiwi, Rhabarber
- Gemüse: Spargel
- Pilze: Champingnons, Morcheln, Steinpilze

Juni

- Obst. Aprikosen, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Süßkirschen, Sauerkirschen, Kiwi, Rhabarber, Stachelbeeren
- Gemüse: Erbsen, Mohrrüben, Spargel
- Pilze: Champingnons, Pfifferlinge, Steinpilze

Juli

- Obst. Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Süßkirschen, Sauerkirschen, Kiwi, Mango, Melonen, Mirabellen, Pfirsiche/Nektarinen, Renekloden, Rharbarber, Stachelbeeren
- Gemüse: Blumenkohl, Bohnen, Erbsen, Mohrrüben, Tomaten,
- Pilze: Champingnons, Maronen, Pfifferlinge, Steinpilze

August

- Obst. Äpfel, Aprikosen, Birnen, Hagebutten, Heidelbeeren, Himbeeren, Holunderbeeren, Jahannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Kürbisse, Mango, Melonen, Mirabellen, Pfirsiche/Nektarinen, Pflaumen/Zwetschgen, Preiselbeeren, Quitten, Renekloden**,** Sanddorn, Stachelbeeren
- Gemüse: Blumenkohl, Bohnen, Erbsen, Gurken, Mohrrüben, Paprika, Tomaten,
- Pilze: Champingnons, Maronen, Pfifferlinge, Steinpilze

September

- Obst. Äpfel, Berberitzen, Birnen, Brombeeren, Ebereschen/Vogelbeeren, Hagebutten, Heidelbeeren, Himbeeren, Holunderbeeren, Johannisbeeren, Kiwi, Kürbisse, Mango, Melonen, Mirabellen, Pfirsiche/Nektarinen, Pflaumen/Zwetschgen, Preiselbeeren, Quitten, Renekloden, Sanddorn, Schlehen, Weintrauben
- Gemüse: Blumenkohl, Bohnen, Gurken, Paprika, Rotkohl, Weißkohl (Sauerkraut), Schwarzwurzeln, Sellerie, Tomaten,
- Pilze: Champingnons, Maronen, Pfifferlinge, Steinpilze

Oktober

- Obst. Äpfel, Bananen, Berberitzen, Birnen, Ebereschen/Vogelbeeren, Hagebutten, Holunderbeeren, Kiwi, Kürbisse, Mango, Melonen, Pflaumen/Zwetschgen, Preiselbeeren, Quitten, Sanddorn, Schlehen, Weintrauben, Zitronen
- Gemüse: Rotkohl, Weißkohl (Sauerkraut), Schwarzwurzeln, Sellerie,
- Pilze: Birkenpilz, Butterpilz, Champingnons, Maronen, Pfifferlinge, Steinpilze

November

- Obst. Äpfel, Apfelsinen, Bananen, Birnen, Ebereschen/Vogelbeeren, Hagebutten, Mango, Schlehen, Weintrauben, Zitronen
- Gemüse: Sellerie,
- Pilze: Maronen, Steinpilze

© KH Heino Hanisch

Dezember

- Obst. Ananas, Äpfel, Apfelsinen, Bananen, Birnen, Mango, Zitronen
- Gemüse:
- Pilze:

Einkoch-Zeiten

Nahrung – Einkochzeit in Minuten – Einkoch-Temperatur (generell 100°C !)

Suppen

- Erbsen-Suppe, Linsen-S., Kartoffel-Suppe: 90 min bei 100 °C
- Knochen-Brühe, Fleisch-Brühe, Blumenkohl-Suppe, Bohnen-S., Gemüse-S., Hühner-S., Mohrrüben-S., Tomaten-S.:60 min bei 100 °C

Fleisch

- Gulasch, Hammel, Rind, Schweine-Schinken: 75 min bei 100 °C
- Kalb, Kasseler, Schnitzel, Kotelett, Speck, Schweine-Sülze, Wellfleisch, Zunge: 70 min bei 100 °C

Wurst

- Blutwurst, Bratwurst, Leberwurst: 120 min bei 100 °C
- Schweinewurst, Zervelatwurst: 100 min bei 100 °C

Wild

- Hirschkeule, Wildschwein-Keule: 75 min bei 100 °C
- Hase, Hirsch-Ragout, Hirsch-Schnitzel, Reh, Wildschwein-Ragout, Wildschwein-Schnitzel: 70 min bei 100 °C

Geflügel, Kaninchen: 70 min bei 100 °C

© KH Heino Hanisch

Gärtnern mit dem **Mond**

Jahrtausendelange Erfahrung beim Säen, Pflegen und Ernten von Pflanzen und deren Früchten bzw. Samen verhalf den Menschen zu der Erkenntnis, daß nicht nur Jahreszeiten, Sonne, Wind, Regen und Kälte wichtig sind für einen guten Ertrag, sondern auch der Mond einen sehr großen Beitrag dazu leistet.

Dazu gab es bestimmte Regeln, welche auf Erfahrung beruhten und deren Mißachtung negative Folgen für die gesamte Gemeinschaft hatten – Mißernten, Hunger, Krankheit, Aufstände etc..

Durch die Einführung von künstlichem Dünger in riesigen Dimensionen wurde nach und nach die Erfahrungen der alten Landwirte verdrängt und lächerlich gemacht.

Die heutigen Erkenntnisse geben den „Alten“ recht – der Mond-Einfluss sollte bei allen Entscheidungen (Landwirtschaft, Forstwirtschaft, Nahrung, Heilung etc.) mit bedacht werden.

Ausgeschlossen sind hier ausdrücklich akute Notfälle – in Suvival-Situationen stehen Rettung, Bergung, Notfall-Behandlung und das Überleben an erster Stelle !

Danach haben Sie immer noch Zeit, die Erkenntnisse der „Alten“ für den Aufbau eines neuen Lebens anzuwenden. Was Sie natürlich auch schon jetzt tun können.

Mond-Phasen

Neumond: hier ist für knapp zwei Tage die von der Sonne angestrahlte Seite des Mondes nicht sichtbar

zunehmender Mond: dies ist die ca. 13tägige Phase zwischen Neumond und Vollmond (erstes und zweites Quartal)

Vollmond: hier ist für knapp einen Tag die von der Sonne angestrahlte Seite des Mondes der Erde zugewandt und zu sehen

abnehmender Mond: dies ist die ca. 13tägige Phase zwischen Vollmond und Neumond (drittes und viertes Quartal)

Mond-Phasen und Tätigkeiten/Aktivitäten

zunehmender Mond – 1. Quartal

- Kräuter-Samen aussähen; alle blühenden einjährigen Pflanzen & Rosen setzen; säen & pflanzen: Artischocken, Blumenkohl, Brokkoli, Brunnenkresse, Endivien-Salat, Gurken, Kohl, Kohlrabi, Kopf-Salat, Petersilie, Lauch, Sellerie, Spinat, Rosenkohl und alle anderen Blattgemüse-Arten, welche oberirdische Früchte tragen

zunehmender Mond – 1. und 2. Quartal

- Körner/Samen aussähen (auch großflächigen Rasen); Rasen mähen; Pflanzen/Bäume veredeln; junge Triebe umtopfen; Obst & Gemüse für den sofortigen Verzehr ernten; Pflanzen/Sträucher/Bäume wässern; Komposthaufen anlegen

© KH Heino Hanisch

zunehmender Mond – 2. Quartal

- säen & pflanzen: Auberginen, Bohnen, Erbsen, Gartenkürbis, Knoblauch, Paprika, Porree, Schalotten, Tomaten, Wassermelonen, Zwiebeln; alle blühenden einjährigen Pflanzen & Rosen setzen; pflanzen: Himbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren; düngen, am besten kurz vor Vollmond; ernten: Trauben zum Keltern (zur Weingewinnung), am besten kurz vor Vollmond

abnehmender Mond – 3. Quartal

- säen/pflanzen: Kartoffeln, Mohrrüben, Pastinak, Radieschen, Rüben, Steckrüben, Zwiebel-Setzlinge, Rote Bete; säen/pflanzen: Erbsen, Erdbeeren, Rhabarber, Saat-Knollen/Kartoffeln, Salbei, Sonnenblumen, Zichorie; blühende zweijährige Zwiebel- & Knollen-Pflanzen setzen; Obstbäume (Apfel. Birne, Pfirsich, Pflaume) & andere Laubbäume setzen/pflanzen; Torf ausstreuen

abnehmender Mond – 3. und 4. Quartal

- Tomaten bescheniden; Kompost-Düngung ausbringen; „Unkraut“ jäten; Bäume/gehölze beschneiden; Rasen mähen; ernten: Obst & Gemüse, welches eingelagert/eingekocht werden soll; ernten/sammeln: Blüten & Saaten, welche eingelagert werden sollen; ausgraben: Kräuter-Wurzeln; sammeln: Blätter & Rinden für die Haus-Apotheke; trocknen: Blumen, Früchte, Kräuter

abnehmender Mond – 4. Quartal

- Obst-Bäume gegen Pilz- & Ungeziefer-Befall besprühen; Bau-Holz fälllen (am besten kurz vor Neumond im Winter/Dezember-Januar)

Düngung

abnehmender Mond: Pflanzen für Gründüngung, ebenfall das Mähen/Abschneiden und das Einarbeiten der Gründüngungs-Pflanzen in den Boden

Vollmond: Jauch auf den Acker bringen, nie jedoch bei zunehmendem Mond (Grundwasser-Schutz!)

zunehmender Mond: Mineral-Dünger ausbringen (wenn wirklich mal nötig)

Ernten

abnehmender Mond: Obst & Gemüse ernten; Früchte, welche konserviert werden sollen, können noch etwas hart sein; Obst & Gemüse, welche zu Trock-Obst verarbeitet werden sollen; Lager-Kartoffeln ernten

Vollmond: Saat-Kartoffeln ernten

© KH Heino Hanisch

Konservierung

abnehmnender Mond: Obst & Gemüse einmachen; ebenfalls Gelees, Marmeladen, in Alkohol eingelegte Früchte, Wein, Most; Weißkraut & Rotkraut hobeln & einlegen;

Kräuter sammeln

abnehmender Mond: Kräuter zum Trocknen (Tees); auch Brennessel-Blätter; Früchte & Samen zum Einlagern

Vollmond und abnehmender Mond: Wurzeln ausgraben & trocknen; vor Sonnenaufgang oder in den späten Abendstunden

Vollmond: Blüten, welche getrocknet werden sollen

zunehmender Mond: Blätter (außer Brennnessel); Blüten, welche frisch verwendet werden sollen; Früchte & Samen zum sofortigen Verzehr/Gebrauch

Gründüngungs – Pflanzen

- Gründüngungs-Pflanzen sind Nutz-Pflanzen und bereiten den Boden für die nachfolgenden Nutz-Pflanzen wie Gemüse & Gewürz-Kräuter vor
- die Gründüngungs-Pflanzen werden (einige Tage) vor dem Einbringen der Haupt-Frucht umgepflügt/untergepflügt/untergegraben
- die Gründüngung ist eine Alternative zu Kompost, Stallmist und Kunstdünger
- Abkürzungen: l – leicht; m – mittel; s – schwer (bezogen auf die Böden)

Puffbohne, Ackerbohne – Vicia faba

Saatzeit: Februar – Juli; winterhart: bedingt; Saatmenge in g/m2: 20g; bevorzugte Böden: leicht, mittel, schwer; **Hinweise**: Stickstoffsammler, Tiefwurzler

Inkarnatklee/Trifolium incarnatum

Saatzeit: Juli – August; winterhart: bedingt; Saatmenge in g/m2: 3 – 4g; bevorzugte Böden: leicht, mittel; **Hinweise**: Stickstoffsammler

Persischer Klee/Trifolium resupinatum

Saatzeit: März – August; winterhart: nein; Saatmenge in g/m2: 3 – 6g; bevorzugte Böden: mittel; **Hinweise:** Bienenweide, Stickstoffsammler, 2-3 mal mähen

Gelbe Lupine, Bitterlupine/Lupinus luteus

Saatzeit: April – September; winterhart: nein; Saatmenge in g/m2: 20 – 30g; bevorzugte Böden: schwer; **Hinweise**: Stickstoffsammler, Triefwurzler, tief sähen

© KH Heino Hanisch

Blaue Lupine, Bitterlupine/Lupinus angustifolius

Saatzeit: April – September; winterhart: nein; Saatmenge in g/m2: 20 – 30g; bevorzugte Böden: schwer; **Hinweise:** Stickstoffsammler, Tiefwurzler, tief säen

Weiße Lupine, Bitterlupine/Lupinus albus

Saatzeit: Mai – August; winterhart: nein; Saatmenge in g/m2: 20 – 30g; bevorzugte Böden: schwer, mittel; **Hinweise**: Stickstoffsammler, Tiefwurzler, tief säen

Luzerne/Medicago sativa

Saatzeit: März – August; winterhart: ja; Saatmenge in g/m2: 2g; bevorzugte Böden: mittel; **Hinweise**: Bienenweide, Stickstoffsammler, Tiefwurzler, 2-3 mal mähen

Bienenfreund/Phacelia tanacetifolia

Saatzeit: April – August; winterhart: nein; Saatmenge in g/m2: 3 – 5g; bevorzugte Böden: l, m, s; **Hinweise**: Bienenweide, sehr anspruchslos

Winterwicke, Sandwicke, Zottelwicke/Vicia villosa

Saatzeit: September – Oktober; winterhart: ja; Saatmenge in g/m2: 15 – 20g; bevorzugte Böden: l, m, s; **Hinweise**: Stickstoffsammler

Spinat/Spinacia oleracea

Saatzeit: März – Oktober; winterhart: ja; Saatmenge in g/m2: 10 – 15g; bevorzugte Böden: leicht, mittel, schwer; **Hinweise**: auch als Zwischensaat geeignet

Esparsette/Onobrychis vicifolia

Saatzeit: April – August; winterhart: ja; Saatmenge in g/m2: 25 – 40g; bevorzugte Böden: mittel; **Hinweise**: Bienenweide, Stickstoffsammler

Weißer Senf, Gelber Senf/Sinapis alba

Saatzeit: April – August; winterhart: nein; Saatmenge in g/m2: 4 – 6g; bevorzugte Böden: mittel; **Hinweise**: Kreuzblütler, gegen Schädlinge resistente Sorten wählen

Ölrettich/Raphanus sativus var. oleiformis

Saatzeit: April – September; winterhart: ja; Saatmenge in g/m2: 4 – 6g; bevorzugte Böden: mittel, schwer; **Hinweise**: Kreuzblütler

Winterraps/Brassica napus var. napus

Saatzeit: August; winterhart: ja; Saatmenge in g/m2: 4 – 6g; bevorzugte Böden;
Hinweise: Kreuzblütler, nicht vor Kohlö aussäen

© KH Heino Hanisch

Pflanzen-Jauchen/ - Tees/ - Brühen

Jauchen, Tees, Brühen aus: Ackerschachtelhalm, Brennesseln, Beinwell, Knoblauch, Zwiebeln etc.; kräftigender Dünger; vorbeugend + bei akutem Befall gegen Pilz-Krankheiten

Standart-Herstellung: ca. 1kg frische zerschnittene Kräuter in 10 Liter Wasser ansetzen; das Gefäß sollte aus Holz, Stein oder PET sein; an einen sonnigen & warmen Ort stellen, mit einem Gitter abdecken; die Gährung dauert 1-2 Wochen; bei lästiger Geruchs-Entwicklung kann man Steinmehl zusetzen, tgl. umrühren: Die fertige Jauche ist dunkel und schäumt nicht mehr; absieben, mit Wasser im Verhältnis 1:10 verdünnen. Zur Düngung oder auf die Ober- und Unterseite der Blätter sprühen; am besten am Abend anwenden, da tagsüber Verbrennungen auftreten können; Ausnahme: Ackkerschachtelhalm-Jauche möglichst bei Sonne anwenden

Pflanzen-Tees, Pflanzen-Brühen

- Ackerschachtelhalm: bei Echtem Mehltau, Kohlhernie, Spinnmilben (und andere Milben), Lauchmotten
- Farnkraut: bei Blutläusen, Schildläusen, Schmierläusen
- Rainfarn: bei Rost, Mehltau, Weißer Fliege, Kohlerdflöhe, Lauchmotten, Läusen
- Knoblauch: bei Echtem Mehltau

Standart-Herstellung: 1kg grob zerkleinerte frische Pflanzen oder 150g getrocknete Pflanzen/Kräuter auf 10 Liter Wasser; Tee: mit kochendem Wasser übergießen, ca. 10min zugedeckt ziehen lassen; Brühen: ca. 24 Stunden lang in klarem Wasser einweichen, dann erhitzen und ca. 30min kochen lassen

Verdünnung: bei Ackerschachtelhalm + Farnkraut: 1:5; bei Rainfarn & Knoblauch: unverdünnt

- ein weiteres Mittel sind mit Leim beschichtete Tafeln, sog. Gelbtafeln oder Blautafeln – die Schädlinge fliegen darauf und kleben fest; Nachteil: auch Nützlinge können festkleben

verschiedene Möglichkeiten, um die pflanzlichen Wirkstoffe effektiv für den Garten zu verwerten:
- Jauche - gärende Jauche – Brühe – Tee - Kaltwasser-Auszug

Faustregeln:
- auf 10 Liter Wasser entweder 1kg frische Pflanzen oder 100-200g getrocknete Pflanzen (Droge)
- die vergorene Jauche wird stets 1:20 mit Wasser verdünnt (1 Liter Jauche + 20 Liter Wasser)

Ackerschachtelhalm-Brühe

Zubereitung: 10 Liter kaltes Wasser auf 1,5kg frische Pflanze oder 200g Droge, ca. 10 h einweichen, ca. 1 h kochen, abkühlen, durchseihen
Verdünnung: 1:4 bis 1:10
Anwendung/Wirkung: vorbeugend gegen Pilz-Krankheiten aller Art, z.B. Mehltau, Rost, Blattflecken-Erkrankungen, Schorf, Kraut-Fäule, Knollen-Fäule, Monilia; gegen Spinnmilben, Lauchmotten

 © KH Heino Hanisch

Ackerschachtelhalm-Jauche

Zubereitung: 100 Liter kaltes Wasser auf 1 kg frische Pflanzen oder auf 1kg Droge ansetzen, ca. 3 Wochen stehen lassen, täglich umrühren, abseihen
Verdünnung: 1:20
Anwendung/Wirkung: wie Ackerschachtelhalm-Brühe

Baldrianblüten-Extrakt

Zubereitung:Blüten mit wenig Wasser durch einen Fleischwolf drehen und durch ein Leinen-Tuch in ein dunkles Fläschchen füllen
Verdünnung: 1Tropfen:1Liter Wasser, gut durchrühren
Anwendung/Wirkung: Förderung der Blüte, Frotschutz, gesundes Tomaten-Wachstum, Saat-Beize

Basilikum-Tee

Zubereitung: 0,5 Liter kochendes Wasser auf 2 TL Droge, ca. 10min ziehen lassen, abseihen
Verdünnung: unverdünnt
Anwendung/Wirkung: gegen Milben & Blattläusen an Zimmer-Pflanzen

gährende Brennessel-Jauche

Zubereitung: 1kg frische Pflanze oder 800g Droge mit 50 Liter kaltes Wasser ansetzen, ca. vier Tage stehen lassen
Verdünnung: 1:50
Anwendung/Wirkung: gegen Blattläuse bei mäßigem Befall, gegen Milben

Brennessel-Kaltwasser-Auszug

Zubereitung: 1kg frische Pflanze oder 150g Droge (Kraut) auf 10 Liter kaltes Wasser, ca. 24h einweichen, abpressen, abseihen
Verdünnung: unverdünnt
Anwendung/Wirkung: gegen Blattläuse (vor allem bei Rosen), gegen Lauchmotten

Eichenblätter-Jauche

Zubereitung: auf 10 Liter kaltes Wasser entweder 1kg frische Pflanzen oder 100-200g getrocknete Pflanzen (Droge)
Verdünnung: 1:10
Anwendung/Wirkung: gegen fast alle saugenden & fressenden Insekten (auch Ameisen)

Holunderblätter-Jauche

Zubereitung: auf 10 Liter kaltes Wasser entweder 1kg frische Pflanzen oder 100-200g getrocknete Pflanzen (Droge)
Verdünnung: unverdünnt

© KH Heino Hanisch

Anwendung/Wirkung: zur Vertreibung der Wühlmaus (Jauche in die Gänge gießen), als Zusatz zu schädlingsvertreibenden Spritz-Brühen

Kamillen-Auszug

Zubereitung: 1 Liter Wasser auf 1 Handvoll Blüten, 24h ziehen lassen, abseihen
Verdünnung: 1:5
Anwendung/Wirkung: fäulnishemmend, zur Förderung gesunden Wachstums, als Saat-Beize für Schmetterlingsblütler

Kapuzinerkresse-Absud

Zubereitung: 2 Hände voll frisches Kraut in ein Gefäß geben, kochendes Wasser bis zur Deckung darauf gießen, 15 min ziehen lassen, gut umrühren, abgießen
Verdünnung: unverdünnt
Anwendung/Wirkung: gegen Schildläuse + Blutläuse

Kartoffel-Absud

Zubereitung: das Kochwasser der Speise-Kartoffeln aufheben/verwenden
Verdünnung: unverdünnt
Anwendung/Wirkung: gegen Blattläuse (vor allem bei Rosen)

Knoblauch-Schmierseifen-Spritzmittel

Zubereitung: 150g feingehackten Knoblauch mit 2 TL Paraffin vermischen, 24h ziehen lassen; 100g Schmierseife in 10Liter Wasser auflösen, mit Knoblauch-Paraffin-Mischenung vermischen, filtern/abfiltern
Verdünnung: unverdünnt
Anwendung/Wirkung: bei Bakterien-Erkrankungen und zur Insekten-Bekämpfung auf Boden & Pflanze spritzen

Knoblauch-Tee

Zubereitung: 1 Liter kochendes Wasser auf 70g kleingeschnittene Knoblauch-Zehen, ziehen lassen
Verdünnung: 1:7
Anwendung/Wirkung: gegen Erdbeer-Milben, andere Milben; bei Pilz-Krankheiten wie Grauschimmel, Kräusel-Krankheit, Kraut-Fäule, Knollen-Fäule; bei Bakterien-Erkrankungen

Meerrettich-Brühe

Zubereitung: 300g Blätter & Wurzeln klein schneiden, mit 10 Liter Wasser einweichen, 20min kochen lassen
Verdünnung: unverdünnt
Anwendung/Wirkung: gegen Monilia-Fruchtfäule (Kernobst), gegen Spritzen-Dürre (Steinobst)

© KH Heino Hanisch

Moos-Extrakt

Zubereitung: 50g trockenens Moos aus dem Rasen mit 10 Liter Wasser ansetzen, mindestens 24h ziehen lassen
Verdünnung: unverdünnt
Anwendung/Wirkung: gegen Pilz-Krankheiten aller Art

Quassia-Seifenbrühe

Zubereitung: 250g Quassia-Späne (Drogerie, Apotheke) in 2 Liter Wasser einweichen, über Nacht stehen lassen, 20-30 min kochen lassen, in 20 Liter Wasser absieben, darin dann 500g Schmierseife auflösen
Verdünnung: unverdünnt
Anwendung/Wirkung: gegen Ungeziefer aller Art

Rainfarn-Brühe

Zubereitung: 30g getrocknete gelbe Blütenköpfchen in 1 Liter Wasser aufkochen, abseihen
Verdünnung: unverdünnt oder: 1:3
Anwendung/Wirkung: gegen Ungeziefer aller Art, gegen Rost & Mehltau; im Frühjahr vorbeugend gegen die Gall-Milbe

Rhabarberblätter-Brühe

Zubereitung: 500g Blätter in 3 Liter Wasser aufkochen, abseihen
Verdünnung: unverdünnt
Anwendung/Wirkung: gegen Schwarze Bohnenläuse, Schwarze Läuse an Kirschen & Holunder, gegen Lauchmotten

Rhabarberblätter-Jauche

Zubereitung: auf 10 Liter Wasser entweder 1kg frische Pflanzen oder 100-200g Droge
Verdünnung: 1:5 bis 1:10
Anwendung/Wirkung: gegen Läuse & Raupen; gegen Larven verschiedener anderer Schädlinge

Tomatentrieb-Kaltwasser-Auszug

Zubereitung: 2 Handvoll Geiz-Triebe der Tomate gut zerstampfen/zerquetschen, in 2 Liter Wasser ca. 24h ziehen lassen, absieben & abpressen
Verdünnung: unverdünnt
Anwendung/Wirkung: hält den Kohlweißling fern; zur Flugzeit täglich über die Kohl-Pflanzen sprühen

© KH Heino Hanisch

Wermut-Brühe

Zubereitung: 300g frisches Kraut oder 30g Droge in 10 Liter Wasser aufkochen, abseihen
Verdünnung: 1:2 bis 1:3
Anwendung/Wirkung: gegen Apfelwickler, Blattläuse, Brombeermilbe, Säulenrost der Johannisbeere

Wermut-Jauche

Zubereitung: 300g frisches Kraut oder 30g Droge in 10 Liter kaltem Wasser ansetzen, verjauchen lassen
Verdünnung: unverdünnt
Anwendung/Wirkung: gegen Ameisen, Raupen, Läuse; gegen Säulenrost der Johannisbeere

Wurmfarn-Kraut-Extrakt

Zubereitung: 05g Droge auf 1Liter Wasser ansetzen, 3 Tage stehen lassen
Verdünnung: 1:5; **Anwendung/Wirkung**: gegen Schildläuse & Blutläuse

Wurmfarn-Kraut-Jauche

Zubereitung: 05kg frisches Farnkraut oder 500g Droge in 10 Liter verjauchen lassen
Verdünnung: unverdünnt im Winter, sonst 1:10 verdünnt
Anwendung/Wirkung: gegen Rost, fressende & saugende Insekten, Schnecken; behebt Kali-Mangel

Zitronen-/Orangen-Schalen-Jauche

Zubereitung: 1kg Schalen (Zitronen/Orangen) mit 10 Liter kaltem Wasser ansetzen, ca. 3 Wochen stehen lassen
Verdünnung: unverdünnt oder 1:1
Anwendung/Wirkung: über Ameisennester gießen

Zwiebelschalen-Brühe

Zubereitung: 20g Zwiebelschalen auf 1 Liter, ca. 5 Tage stehen lassen
Verdünnung: unverdünnt
Anwendung/Wirkung: gegen Kraut- & Knollen-Fäule bei Tomaten

Zwiebelschalen-Jauche

Zubereitung: 500g Zwiebel (-Schalen) in 5 Liter Wasser ansetzen, 5-7 Tage stehen lassen
Verdünnung: 1:10 bis 1:20
Anwendung/Wirkung: gegen Grauschimmel an Erdbeeren, gegen Blattfall-Krankheit an Beeren-Sträuchern, zur Vorbeugung der Kraut- & Knollen-Fäule bei Kartoffeln; zum Fernhalten der Möhren-Fliege

© KH Heino Hanisch

Kletter-Pflanzen für **Garten** + **Haus-Außenwände**

- **Alpenrose** - Rosa pendulina
- **Bergwaldrebe** - Clematis montana
- **Bittersüßer Nachtschatten** - Solanum dulcamara - giftig
- **Brombeere** - Rubus fructicosus
- **Chinesische Glyzine** - Wisteria sinensis
- **Dreispitzige Jungfernrebe** - Parthenocissus tricuspidata
- **Duftwicke** - Lathyrus odoratus
- **Efeu** - Hedera helix
- **Feldrose** - Rosa arvensis
- **Hopfen** - Humulus lupulus
- **Italienische Waldrebe** - Clematis viticella
- **Jelängerjelieber** - Lonicera caprifolium
- **Kletterhortensie** - Hydrangea anomala ssp. petiolaris
- **Kletternde Kapuzinerkresse** - Tropaeolum peregrinum
- **Pfeifenwinde** - Aristolochia macrophylla
- **Schlingknöterich** - Fallopia aubertil
- **Waldgeißblatt** - Lonicera periclymenum
- **Waldrebe** - Clematis vitalba
- **Waldwicke** - Vicia sylvatica
- **Wilde Weinrebe** - Vitis vinifera ssp. sylvestris
- **Wilder Wein** - Parthenocissus quincefolia
- **Winterjasmin** - Jasminum nudiflorum
- **Zaunwinde** - Calytegia sepium

Kompost

geeignete Materialien für die (normale) **Kompostierung:**

- alle gesunden organischen Materialien aus Küche & Garten, z.B. Holz, Stroh, Fruchtschalen, Kaffeesatz, Filtertüten, Salatreste, frisches Gras/Heu und vieles andere mehr

ungeeignete Materialien für die (normale) **Kompostierung:**

- kranke und mit chem. Mitteln behandelte Pflanzen & Pflanzenteile
- Metalle, Kunststoffe, Glas, Porzellan, Steine, Bauschutt, Lacke, Farben
- Straßenlaub, imprägniertes Holz, verseuchte Erde
- blühende „Unkräuter“ wie Giersch + Quecke
- Fleisch, Fisch, Fäkalien, Nahrungsmittelreste

Kompost der Inka + Maja: Alle biologischen Haus-Abfälle (Pflanzen, Tiere, Eierschalen ...) wurden auf einen Haufen/in eine Grube geworfen und mit den Asche-Resten des Haus-Feuers bzw. Holzkohle vernischt; dies ergab nach neueren Erkenntnissen einen sehr ertragreichen Pflanz-Boden, eine sogen. Schwarz-Erde.

 © KH Heino Hanisch

Anlagen je nach Gebiet:

- Kompostmieten in regenreichen Gebieten steilwandig anlegen, in trockenen Gebieten flach & breit
- halb-schattige/schattige & windgeschützte Plätze
- Luftkontakt & Erdkontakt sehr wichtig

Regenwürmer

- sind sehr nützliche Tiere bei der Kompostierung; fühlen sich besonders wohl mit Kaffesatz, Teesatz, Knoblauchschalen, Zwiebelschalen, Schnittlauchabfall

Kürbisse

- Kürbisse werden am Fuß eines Komposthaufens angebracht; Vorteile: die Kürbisse wachsen besser und geben mit ihren Blättern dem Komposthaufen den nötigen Schatten; um besser ranken zu können, eine Rank-Hilfe bauen (Holz, Maschendraht etc.)

Pflanzen: Keimfähigkeit, Temperatur, Wachstum

Keimfähigkeit von Pflanzen in Abhängigkeit von der Temperatur (Luft/Boden)

Abkürzungen: ° - Grad (Celsius); h - Stunden; k.K. - keine Keimung

Hinweis: bei einer Temperatur von 50°Celsius keimte keine der angeführten Pflanzen

Buchweizen: bei 05°/192 h, 10,5°/108 h, 15,5°/84 h, 18°/72 h, 25°/24 h, 31°/24 h, 37,5°/48, 43,5°/k.K.

Erbsen: bei 05°/120 h, 10,5°/72 h, 15,5°/42 h, 18°/42 h, 25°/k.K., 31°/k.K., 37,5°/k.K., 43,5°/k.K.

Gerste: bei 05°/144 h, 10,5°/72 h, 15,5°/48 h, 18°/42 h, 25°/72 h, 31°/144 h, 37,5°/k.K., 43,5°/k.K.

Gurken: bei 05°/k.K., 10,5°/k.K., 15,5°/k.K., 18°/108 h, 25°/96 h, 31°/32 h, 37,5°/48 h, 43,5°/120 h

Hafer: bei 05°/168 h, 10,5°/90 h, 15,5°/66 h, 18°/48 h, 25°/48 h, 31°/80 h, 37,5°/k.K., 43,5°/k.K.

Kürbisse: bei 05°/k.K., 10,5°/k.K., 15,5°/258 h, 18°/96 h, 25°/52 h, 31°/48 h, 37,5°/32 h, 43,5°/72 h

Linsen: bei 05°/144 h, 10,5°/96 h, 15,5°/48 h, 18°/42 h, 25°/k.K., 31°/k.K., 37,5°/k.K., 43,5°/k.K.

Lupinen: bei 05°/k.K., 10,5°/k.K., 15,5°/k.K., 18°/k.K., 25°/56 h, 31°/48 h, 37,5°/48 h, 43,5°/56 h

Luzernen: bei 05°/144 h, 10,5°/90 h, 15,5°/66 h, 18°/48 h, 25°/24 h, 31°/24 h, 37,5°/24 h, 43,5°/k.K.

Mais: bei 05°/k.K., 10,5°/272 h, 15,5°/78 h, 18°/72 h, 25°/56 h, 31°/48 h, 37,5°/48 h, 43,5°/80 h

© KH Heino Hanisch

Mohn: bei 05°/240 h, 10,5°/114 h, 15,5°/60 h, 18°/48 h, 25°/48 h, 31°/152 h, 37,5°/k.K., 43,5°/k.K.

Mohrrüben: bei 05°/k.K., 10,5°/162 h, 15,5°/102 h, 18°/78 h, 25°/56 h, 31°/216 h, 37,5°/k.K., 43,5°/k.K.

Raps: bei 05°/144 h, 10,5°/48 h, 15,5°/24 h, 18°/24 h, 25°/k.K., 31°/k.K., 37,5°/k.K., 43,5°/k.K.

Rispen-Hirse: bei 05°/k.K., 10,5°/ 318h, 15,5°/78 h, 18°/72 h, 25°/24 h, 31°/24 h, 37,5°/24 h, 43,5°/72 h

Roggen: bei 05°/102 h, 10,5°/54 h, 15,5°/30 h, 18°/24 h, 25°/32 h, 31°/80 h, 37,5°/k.K., 43,5°/k.K.

Rotklee: bei 05°/180 h, 10,5°/72 h, 15,5°/42 h, 18°/24 h, 25°/24 h, 31°/24 h, 37,5°/24 h, 43,5°/k.K.

Sonnenblumen: bei 05°/k.K., 10,5°/600 h, 15,5°/72 h, 18°/48 h, 25°/32 h, 31°/24 h, 37,5°/48 h, 43,5°/k.K.

Weizen: bei 05°/144 h, 10,5°/84 h, 15,5°/48 h, 18°/42 h, 25°/33 h, 31°/48 h, 37,5°/k.K., 43,5°/k.K.

Keimfähigkeit von Gemüse-Samen

Pflanzen-Art: Keimung in Tagen / **Mindestkeimkraft** in % **/ Keimfähigkeit** in Jahren

Bohnen: 6-12 Tage / 85 % / 3-4 Jahre

Erbsen: 6-10 Tage / 85 % / 2-6 Jahre

Gurken: 5-8 Tage / 80 % / 4-8 Jahre

Kohl (alle Arten): 4-8 Tage / 80 % / 4-5 Jahre

Kohlrabi: 4-8 Tage / 80 % / 4-5 Jahre

Kürbis: 6-8 Tage / 90 % / 5-6 Jahre

Mangold: 10-14 Tage / 90 % / 6-8 Jahre

Möhren: 10-20 Tage / 65 % / 3-4Jahre

Petersilie: 14-20 Tage / 80 % / 2-3 Jahre

Porree: 8-12 Tage / 70 % / 2-4 Jahre

Radieschen: 8-14 Tage / 75 % / 4-5 Jahre

Rettich: 8-14 Tage / 75 % / 5-6 Jahre

Rote Rüben: 8-14 Tage / 85 % / 5-6 Jahre

Salat: 6-12 Tage / 80 % / 4 Jahre

Sellerie: 14-26 Tage / 80 % / 3-4 Jahre

Spinat: 6-10 Tage / 80 % / 3-4 Jahre

Tomaten: 8-18 Tage / 75 % / 3-6 Jahre

Zwiebeln: 10-20 Tage / 75 % / 2-3 Jahre

© KH Heino Hanisch

Temperatur + Wachstum

Abkürzungen: minim.- minimale; max. - maximale; Temp.- Temperatur; ° - Grad (Celsius)

Pflanzen: minim. ertragbare Temperatur / optimale Temp. / max. ertragbare Temperatur

Buchweizen:	0-5° / **25-31°** / 37-44°
Erbse:	01-05° / **25-31°** / 31-38°
Flachs:	0-05° / **25-31°** / 31-35°
Gerste:	0-05° / **25-30°** / 30-37°
Gurke:	12-18,5° / **31-37°** / 40-45°
Hafer:	0-05° / **25-30°** / 30-37°
Hanf:	01-05° / **32-37°** / 40-45°
Hirse:	8-10,5° / **32-35°** / 40-45°
Klee:	01-05° / **31-37°** / 37-44°
Kürbis:	10-15,5° / **32-37°** / 40-45°
Luzerne:	01-05° / **31-37°** / 37-40°
Mais:	8-10,5° / **32-35°** / 40-45°
Roggen:	0-05° / **25-30°** / 30-37°
Sonnenblumen:	05-10,5° / **31-37°** / 37-44°
Tabak:	13-15° / **28-30°** / 31-35°
Weizen:	0-05° / **25-30°** / 30-37°

Kälte-Tod von Pflanzen

Pflanzen-Beispiele: Erfrierungs-Temperaturen in ° C (Grad Celsius)

Beispiele: Bakterien-Sporen „sterben“ erst bei - 200°/ - 250° !

Bohne: + 1,5°
Buche: - 25°
Eiche: - 25°
Feigenbaum: - 7°/- 9°
Gurke: + 2°/+ 3°
Kieselalgen: - 200°
Kirsche: - 31°
Löffelkraut/Cochlearia fenestralis:- 46°
Myrte: - 2°/- 4°
Orangenbaum: - 2°/- 4°
Pflaume: - 31°
Rosen: - 18°
Wein: - 21°
Zypresse: - 7°/- 9°

© KH Heino Hanisch

Misch-Kultur: Kräuter + Blumen

Pflanzen-Art – der Platz in der Misch-Kultur – ungünstige Nachbarschafts-Pflanzen

Anis (einjährig) - Mohrrüben, Brennbesseln – nicht bekannt

Baldrian (mehrjährige Staude) - Buschbohnen, Brennesseln, Dill, Ernbsen, Frühkartoffeln, Kohl-Arten – Wermut

Basilikum (einjährig) - Gurken, Tomaten, Fenchel, Zucchini, Brennesseln – Wermut

Beinwell (mehrjährige Staude) - eigenes Beet – Gras

Bohnenkraut (einjährig) - Bohnen, Rote Bete, Salat, Mangold – keine bekannt

Berg-Bohnenkraut (mehrjähriger Halbstrauch) - Ränder von Bohnen-Reihen und Gemüse-Beeten – Wermut

Borretsch (einjährig) - Buschbohnen, Erbsen, Salat, Kohl-Arten (Ränder), Kartoffeln – in Germüse-Beeten nicht zur Blüte kommen lassen, sonst setzt sich der Borretsch auf Kosten der Nachbar-Pflanzen durch

Brennessel (mehrjährige Staude) - Baldrian, Basilikum, Beeren-Sträucher, Obst-Bäume, Pfefferminze, Majoran, Salbei, Senf – keine bekannt

Büschelschön (einjährig) - Rosen, Kohl-Arten, Kartoffeln, Zuckermais, Bohnen, Erbsen, Lilien, Beeren-Sträucher – keine bekannt

Dill (einjährig) - Baldrian, Bohnen, Gurken, Mohrrüben, Kohl, Rote Bete, Salat, Spargel, Zwiebel – Wermut, Salbei

Estragon (mehrjähriger Halbstrauch) - Bohnen, Erbsen, Gurken, Liebstöckel, Salat, Spinat; da Estragon mehrjährig ist, besser an die Ränder pflanzen/säen – keine bekannt

Fenchel (zweijährig) - Basilikum, Gurken, Salat – Kümmel, Bohnen, Tomaten, Wermut, Kohlrabi

Garten-Kresse (einjährig) - Beeren-Sträucher, Erdbeeren, Mohrrüben, Obst-Bäume, Radieschen, Spinat, Tomaten – Kopfsalat

Iris (mehrjährige Staude) - Ringelblume, nicht rankende Kapuzinerkresse, Lavendel – Kamille, Wermut

Kamille (einjährig) - Kartoffeln, Porree, Rosenkohl, Sellerie, Tomaten, Zwiebel, Zucchini – Stauden, Sommerblumen

Kapuzinerkresse (einjährig) - Baukscheiben, Beeren-Sträucher, Bohnen, Kohl, Lilien, Rosen, Tomaten – keine bekannt

Kerbel (einjährig) - Salat, Gurken – Radieschen (werden scharf)

Knoblauch (einjährig) - Erbeeren, Kräuter, Lilien, Rosen, Mohrrüben, Obst-Bäume (besonders Pfirsich), Tomaten, Tulpen, Zwiebel – keine bakannt

Königskerze (zweijährig) - Beet-Ränder, verhärteter Boden – keine bekannt

Kümmel (zweijährig) - Bohnen, Erbsen, Spinat, Gurken, Kamille, Kartoffeln, Petersilie, Salat, Rote Bete, Sellerie – Fenchel, Kohl, Wermut

© KH Heino Hanisch

Lavendel (mehrjähriger Halbstrauch) - Rosen, Lilien, Iris – Wermut

Liebstöckel (mehrjährige Staude) - Einzel-Platz oder zu Estragon & Wein – Wermut

Lilien (mehrjährige Staude) - Kapuzinerkresse, Knoblauch, Lavendel, Ringelblume, Zwiebel, Büschelschön – Spargel

Löwenzahn (mehrjährige Staude) - Obst-Bäume, Rhabarber – keine bekannt

Lupinen (einjährig bzw. mehrjährige Staude) - Blattgemüse, Kohl-Arten, Kartoffeln, Tomaten, Gurken, Mohrrüben, Rote Bete, Sellerie, Spargel, Spinat, Obst-Bäume & Sträucher – keine bekannt

Maiglöckchen (mehrjährige Staude) - Einzelgänger; unter Bäumen, Waldmeister – Rosen, Tulpen

Majoran (einjährig) - Brennessel, Gurken, Zwiebeln, Zucchini – Wermut

Malve (einjährig bzw. mehrjährige Staude) - Kartoffeln (einj. Arten), Stauden-Beete, Beet-Ränder – Wermut

Melisse (mehrjährige Staude) - Obst-Bäume, Wein, Pfefferminze, Brennessel – Goldmelisse, Wermut

Nelken (mehrjährige Staude) - Sonnenblumen, Glockenblumen, Ränder von Baumscheiben – Rosen

Petersilie (zweijährig) - Erdbeeren, Mohrrüben, Winterlauch, Tomaten, Zwiebeln, Schnittlauch – Salat, Rote Bete

Pfefferminze (mehrjährige Staude) - Brennesseln, Kartoffeln, Obst-Bäume, Erdbeeren, Tomaten, Salat, Kohl, Rosen – Wermut

Pimpinelle (mehrjährige Staude) - Beet-Ränder; sorgt füpr Entgiftung des Bodens – keine bekannt

Ringelblume (einjährig) - Tomaten, Erbsen, Bohnen, Gurken, Kohl, Obst-Bäume, Beeren-Sträucher, Iris, Lilien, Rosen – keine bekannt

Rosen (mehrjähriger Strauch) - Knoblauch, Kapuzinerkresse, Lavendel, Pfefferminze, Ringelblume, Studentenblume, Zwiebel, Lilien, Rittersporn, Büschelschön, Tulpen – Obst-Bäume, Lebensbäume/Thuja, Immergrün, Reseden, Maiglöckchen, Nelken

Roter Fingerhut (zweijährig) - giftig !; Beeren-Sträucher, Obst-Bäume – keine bekannt

Rosmarin (einjährig bzw. mehrjähriger Halbstrauch) - nicht frosthart !; zwischen Stauden & Rosen, als Beet-Umrandung – Wermut

Salbei (mehrjähriger Halbstrauch) - Wermut, Kohl (Ränder), Brennesseln – Muskatellersalbei, Obst-Bäume, Salat

Schafgarbe (mehrjährige Staude) - als Isolier-Pflanze zu Wermut, Beeren-Obst – keine bekannt

Schnittlauch (mehrjährige Staude) - Ränder der Mohrrüben-Reihen, Pimpinelle, Beet-Ränder, Petersilie, Tomaten, Obst-Bäume – Bohnen, Wermut

Schnitt-Sellerie (einjährig) - Kohl, Rettich – Sellerie

Senf (einjährig) – Beeren-Sträucher, Brennesseln, Tomaten, Dalien, Erdbeeren, Obst-Bäume, Rittersporn, Spinat, Tag-Lilien, Tomaten – Kohl bei leichten Böden, Kreuzblütler

Sonnenblume (einjährig) - Nelken, Pfirsich, Kohl-Arten, Garten-Ränder – keine bekannt

© KH Heino Hanisch

Studentenblume (einjährig) - Bohnen, Erdbeeren, Mohrrüben, Rosen, Kohl, Obst-Bäume – keine bekannt

Thymian (mehrjähriger Halbstrauch) - Mohrrüben, Kohl-Arten (Beet-Ränder), Stauden, Rosen – Wermut

Topinambur (mehrjährige Staude) - Stangen-Bohnen, Büschelschön, Buchweizen, Wicken – Gras

Tulpen (mehrjährige Staude) - Knoblauch, Thuja, Zwiebeln – Maiglöckchen

Veilchen (mehrjährige Staude) - Erdbeeren, Obst-Bäume – Kohl

Weinraute (mehrjährige Staude) - Staudenrabatten, Rosen – Wermut

Wermut (mehrjähriger Halbstrauch) - Johannisbeeren, Salbei, Schafgarbe – Basilikum, Fenchel, Ysop, Kümmel, Liebstöckel, Melisse, Obst-Bäume u.a.m.

Wicke (einjährig) - Himbeeren, Johannisbeeren, Porree, Salat, Spinat, Stachelbeeren,.Kohl-Arten – Kartoffeln

Ysop (mehrjähriger Halbstrauch) - Thymian, Salbei, Lavendel – Wermut

© KH Heino Hanisch

Misch-Kultur: Obst + Pflanzen/Gehölze

Obst-Art – günstige Baumscheiben-Bepflanzung + Nachbarschaft – ungünstige Baumscheiben-Bepflanzung + Nachbarschaft

Apfel
günstig: Brennessel, Pfefferminze, Melisse, Ringelblume, Eisenhut, Veilchen, Kapuzinerkresse, Geranie, Meerrettich, Löwenzahn
ungünstig: Beeren-Sträucher, Wermut, Nadelbäume

Aprikose
günstig: Pfefferminze, Melisse, Ringelblume, Kapuzinerkresse
ungünstig: andere Obst-Gehölze erst nach 6m, Salbei, Fichte

Birne
günstig: Brennessel, Gundermann, Taubnessel, Winterling, Schneeglöckchen, Melisse, Ringelblume, Kapuzinerkresse, Fingerhut, Studentenblume, Geranie, Löwenzahn
ungünstig: Beeren-Sträucher, Salbei, Wacholder, Himbeere, Wermut, Nadelbäume

Brombeeren
günstig: Lupinen, Sommer-Wiucke, Winter-Wicke, Vogelfuß (Seradella), Senf **ungünstig:** Nadelbäume

Erdbeeren
günstig: Zwiebel, Salat, Spinat, Erbse, Mohrrübe, Porree, Knoblauch, Feldsalat, Pfefferminze, Petersilie
ungünstig: Kohl, Radieschen, Rettich

Himbeeren
günstig: Feldsalat, Schnittsalat, Schnittlauch, Lavendel, Thymian, Melisse, Ringelblume, Studentenblume
ungünstig: bisher keine bekannt

Johannisbeeren
günstig: Gartenkresse, Senf, Brennessel, Ringelblume, Geranie, Tomate
ungünstig: Apfel, Steinobst, Nadelbäume, Rosen

Kirschen
günstig: Lupine, Knoblauch, Waldmeister, Maiglöckchen, Brennessel, Kapuzinerkresse, Gartenkresse, Ringelblume, Schnittlauch, Löwenzahn
ungünstig: Beeren-Sträucher, Wermut, Immergrün, Gras bei jungen Bäumen

Mirabellen
günstig: Brennessel, Zwiebel, Senf, Ringelblume, Kapuzinerkresse, Studentenblume, Geranie, Klee
ungünstig: Kirsche, Wermut, Fichte

Pflaumen/Zwetschgen
günstig: Brennessel, Lerchensporn, Scharbockskraut, Kapuzinerkresse, Ringelblume, Büschelschön, Studentenblume, Melde, Feldsalat
ungünstig: Nadelbäume, Beeren-Sträucher, Wermut

Quitten
günstig: Brennessel, Taubnessel, Löwenzahn, Büschelschön, Ringelblume, Melde

 © KH Heino Hanisch

ungünstig: Wermut, Nadelbäume, Beeren-Sträucher, Salbei

Stachelbeeren
günstig: Schnittlauch, Wicke, Senf, Ringelblume, Büschelschön
ungünstig: Rosen, Nadelbäume, Salbei, Apfel

Wein
günstig: Büschelschön, Ringelblume, mOhn, Ölrettich, Senf, Nussbaum, Lupine, Klee, Winter-Roggen, Melisse
ungünstig: Kohl, Wermut, Meerrettich, Rettich

© KH Heino Hanisch

einige **chemische Bestandteile** von **Pflanzen**

- der Gehalt an chemischen Bestandteilen variiert je nach Pflanze und Standort
- des weiteren können in den PflanzenSchadstoffe aus der Umwelt vorhanden sein (Verursacher sind unter anderem: Chemie-Industrie, Metallurgie, Kernkraftwerke, Gummi-Industrie, Erdöl- und Kohle-Industrie, Fracking, Abbau von radioaktiven Stoffen, Autos, Flugzeuge, Schiffe, Krankenhäuser u.s.w.)
- oft in Pflanzen vorhanden: Aluminiu, Bor, Brom, Chlor, Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Kalzium, Kohlenstoff, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium, Phosphor, Sauerstoff, Schwefel, Silizium, Stickstoff, Wasserstoff, Zink

Höchst-Alter einiger **Kräuter, Sträucher, Bäume**

Ahorn: Spitz-Ahorn – 600 Jahre
Alpenrose – 88 Jahre
Alpenveilchen – 60 Jahre
Apfel – 200 Jahre
Arve – 1200 Jahre
Berberitze – 24 Jahre
Berg-Ahorn – 500 Jahre
Birke – 120 Jahre
Birne – 300 Jahre
Buche: Rot-Buche – 900 Jahre
Buchsbaum – 150 Jahre
Efeu – 300-450 Jahre
Eiche: Sommer-Eiche – 1200 Jahre
Eiche: Winter-Eiche – 700 Jahre
Erle: Schwarzerle – 120 Jahre
Esche – 300 Jahre
Fichte – 1000 Jahre
Geißblatt – 38 Jahre
Glockenheide – 10 Jahre
Grauerle – 100 Jahre
Hainbuche – 150 Jahre
Hartriegel: Roter Hartriegel – 50-80 Jahre
Haselnuß – 120 Jahre
Heidekraut – 42 Jahre
Heidelbeere – 25 Jahre
Holunder – 100 Jahre
Hundsrose – 400 Jahre
Kastanie: Edel-Kastanie – 700
Kiefer: Gemeine Kiefer – 500
Kiefer: Schwarz-Kiefer – 600
Kiefer: Zirbel-Kiefer – 700

© KH Heino Hanisch

Kirsche – 400 Jahre
Kornelkirsche – 300 Jahre
Kreuzdorn – 100 Jahre
Lärche – 600 Jahre
Linde: Sommer-Linde – 900-1000 Jahre
Linde: Winter-Linde – 600 Jahre
Magnolie – 100 Jahre
Myrte – 156 Jahre
Ölbaum – 700 Jahre
Pappel: Schwarzpappel – 300 Jahre
Pappel: Silberpappel – 500 Jahre
Pappel: Zitterpappel – 150 Jahre
Platane – 1300 Jahre
Rauschbeere – 93 Jahre
Schlehe – 47 Jahre
Seidelbast – 24 Jahre
Silberwurz – 100 Jahre
Sönnenröschen – 24 Jahre
Stechpalme – 120 Jahre
Tanne – 800 Jahre
Ulme – 500 Jahre
Vogelbeerbaum – 80 Jahre
Wacholder – 500 Jahre
Waldrebe – 41 Jahre
Walnuß – 400 Jahre
Weide: Silberweide – 150 Jahre
Wein – 130 Jahre
Weißdorn – 400 Jahre
Zeder: Libanon-Zeder – 1200-1300 Jahre

natürlicher Pflanzen-Schutz

Um Schäden durch Schädlinge oder Pflanzenkrankheiten im Garten gering zu halten, sollte man vor allem Kultur-Fehler vermeiden.
Kultur-Fehler sind unter anderem: falscher Boden, zuwenig Licht, zuwenig Wärme, zuwenig Wasser, zuviel Wasser, Monokulturen, unsachgemäße Düngung, schlechte Pflanzen-Nachbarn, Auslaugung des Bodens durch zu schnelle Frucht-Folge etc..

Monokulturen sind für gesunde Pflanzen abträglich, da sie dem Boden regelmäßig immer die gleichen wichtigen Nährstoffe entziehen und sie gleichzeitig immer anfälliger werden gegenüber Pflanzen-Krankheiten sowie Herbiziden/Pestizide

Wechselfelder-Wirtschaft: abwechselnder Anbau (Fruchtwechsel-System) von Hülsenfrüchten und anderen Feldfrüchten auf dem selben Feld/Acker führt zur Erholung/Verbesserung des Bodens; einfachster Anbau: abwechselnd Leguminosen und Halmfrüchte (Weizen, Gerste, Roggen) anbauen

Norfolker-Vier-Felder-Wirtschaft: ein sehr erfolgreiches historisches Modell der Wechselfelder-Wirtschaft: abwechselnd Leguminosen, Weizen, Wurzelfrüchte (Futterrüben, Kohlrüben, Kohl, Kohlrabi, Mangold etc.) und Gerste anpflanzen. Dadurch wird der Boden verbessert und auch die Ausbreitung von Pflanzen-Krankheiten bekämpft.

 © KH Heino Hanisch

Schädlinge im/am Gemüse-Garten und ihre Bekämpfung

Blattläuse – Marienkäfer, Florfliegen, Schwebfliegen, Ohrwürmer, Raubwanzen; Insektenschutznetze; Abspritzen mit scharfem Wasserstrahl; Einst5äuben feuchter Pflanzenteile mit Gesteinsmehl & Algenkalk; Schmierseifenlösung; Brennesseljauche; Rainfarntee; Duftkräuter: z.B. Bohnenkraut neben Bohnen, Gurken, Tomaten

Erdflöhe – Insektenschutznetze; feuchter, lockerer, gemulchter Boden; Holzasche oder Gesteinsmehl auf die Keimblätter stäuben; Mischkultur: Salat, Kerbel, Spinat

Kartoffelkäfer – Insektennetze; Kräftigung der Pflanzen mkit Brennesseljauche, Farnkrautbrühe, Algenprodukten; Kröten; Laufkäfer; absammeln von Käfern, Eiern, Larven; Überstäuben der Larven mit Gesteins-Mehl

Raupen von Schmetterlingen – Duftkräuter: Salbei, Lavendel; Mischkultur: zusammen mit Tomaten & Sellerie, bei Lauchnmotten mit Mohrrüben; Insektenschutznetze während der Flugzeit der Schmetterlinge; Raupen & Eier regelmäßig absammeln & vernichten; Vögel, Fledermäuse, Schlupfwespen; bei starkem Befall: Spritzung mit Bacillus thuringiensis

Gemüsefliegen – Schlupfwespen, Raubkäfer, Spinnen; während der Flugzeit Insekten-Schutznetze

Trauermücken – Gelbtafeln; Anzuchterde nicht zu häufig gießen; keimfreies Substrat verwenden

Kohldrehherzmücken – Abdecken mit Gemüsefliegennetzen; Schlupfwespen, Laufkäfer

Maulwurfsgrillen – Gänge zerstören, Grillen töten; glattrandige Konservenbüchsen ebenerdig eingraben, die Gänge unter Wasser setzen und die flüchtenden Insekten in den Konservendosen sammeln; räuberische Nematoden

Spinnmilben, Rote Spinne – hohe Luftfeuchtigkeit & gute Durchlüftung im Gewächshaus; gleichmäßige Bodenfeuchtigkeit durch Mulchen; an heißen Tagen gut gießen; Raubmilben, Raubwanzen, Gallmücken, Schlupfwespen, Florfliegen, Marienkäfer; Brenneseljauche; Gesteinsmehl; Ackerschachtelhalmbrühe bei befallenem Gemüse

Weiße Fliege, Mottenschildlaus – hohe Luftfeuchtigkeit & ausreichendes Lüften im Gewächshaus; Gelbtafeln; im Gewächshaus: Schlupfwespe (Encarsia formosa); im Freiland: Brennesseljauche; beschädigte Blätter immer entfernen & vernichten

Thripse, Blasenfüße – Bodenfeuchthaltung durch Hacken & Mulchen; Marienkäfer, Raubwanzen, Florfliegen, Raubmilben; Duftpflanzen: Bohnenkraut, Weinraute, Ysop; Knoblauch-Tee (schwacher Befall); Schmierseifenlösung (starker Befall); nach einem Befall nicht des gleiche Gemüse im nächsten Jahr an der selben Stelle aussäen/pflanzen

Nematoden, Fadenwürmer, Älchen – gut durchlüfteter & ausreichend gekalkter Boden; weite Fruchtfolge – nur alle 4-5 Jahre pflanzen; befallene Pflanzen entfernenh & vernichten; nematodenschäödigende Pflanzen wie Studentenblume/Tagetes, Kokardenblume/Gaillardia, Mädchenauge/Coreopsis, Sonnenhut/Rudbeckia, Ringelblume/Calendula

Schnecken, Nackt-Schnecken – Bodenlockerung im zeitigen Frühjahr und im Spätherbst, wobei die Eier zur Erdoberfläche befördert und von Nützlingen oder vom Frist zerstört werden; im Dunkeln mit einer Taschenlampe suchen und einsammeln; Bierfallen; Duftpflanzen: Bepflanzung mit Eberraute, Petersilie, Lavendel, Kerbel, Thynmian; Studentenblumen als Lockpflanzen; Schutzringe aus Strohhäcksel, getrockneten Fichtennadeln, Gerstenspelz; Vögel, Igel, Frösche, Kröten, Maulwürfe, Eidechsen

Wühlmäuse – Fallen; Giftköder; Flaschen ohne Flaschenboden schräg in die Gänge graben, wobei die entstehenden Windgeräusche die Tiere vertreiben; Metallstangen in den Boden stecken und

© KH Heino Hanisch

mehrmals tgl. dagegenschlagen (Hammer, Rohr); Duftpflanzen um die Beete herum: Hundszuge/Cynoglossum off., Knoblauch/Allium sativum, Wolfsmilch/Euphorbia lathyris, Kaiserkrone/Fritillaria imperalis

Krankheiten am Gemüse + die mögliche Behandlung

Keimlings-Krankheiten, Wurzel-Brand: keimfreie Erde und gebeiztes Saatgut verwenden; nicht zu früh und nicht zu dicht aussähen; Pflanzen unter Glas regelmäßig lüften, nicht zu naß halten; Ackerschachtelhalm-Brühe

Grauschimmel, Botrytis: vielfache Ursache: anhaltende feuchte Witterung; sehr wichtig: optimale Standortbedingen – guter Pfanzenabstand, lockere Erde, Vermeidung von Staunässe, Licht & Luft (Gewächshaus), gute Nährstoffzufuhr; Algenkalk, Gesteinsmehl; Erde um die Pflanzen mit Stroh abdecken; Ackerschachtelhalmbrühe; Knoblauchtee; erkrankte Pflanzenteile entferne & bernichten, nicht auf den Kompost !

Krautfäule, Braunfäule: Verursacher: der Pilz Phytophthora infestans; tritt vor allem im Spätsommer/Herbst bei Kartoffeln & Tomaten auf; wichtig: Fruchtwechsel; Tomaten & Kartoffeln nicht nebeneinander pflanzen; Folienhauben bei Tomaten; die unteren Blätter entfernen; Brennesseljauche; Algenpräparate; Gesteinsmehl; befallene Pflanzen: Ackerschachtelhalm-Tee

Echter Mehltau: weißer Pilzbefall, v.a. bei Erbsen, Gurken, Löwenzahn, Gurken, Melonen, Mohrrüben, Feldsalat, Schwarzwurzeln; vorbeugend: Wahl der Sorte, sparsamer Umgang mit Stickstoffdüngern, ausgiebiges Wässern bei Trockenheit; Ackerschachtelhalmbrühe

Falscher Mehltau: gelb-brauner Pilzbefall, v.a. Feldsalat, Gurken, Salat allg., Spinat, Zwiebeln; bei Gemüse gefährlicher als Echter Mehltau; vorbeugend: resistente Sorten, in ausreichendem Abstand, lockerer Boden, keine Feuchtigkeit auf die Blätter beim Gießen; häufiges Lüften im Gewächshaus; Ackerschachtelhalmbrühe; Knoblauchtee

Kohlhernie: Schleimpilz; Infizierung der Wurzeln über Boden & Pflanzenreste; vorbeugend: Erhöhung des Boden-ph-Wertes (Algenkalk), resistente Sorten, regelmäßiger Fruchtwechsel, Mischkulturen; bei Pflanzung die Wurzeln in Algenkalk tauchen; keine Gründüngung durch Weißen Senf auf saurem Boden und vor Kohl; befallene Pflanzen ausreißen und vernichten

Sklerotina-Fäule: Pilzbefall, v.a. bei Bohnen, Gurken, Tomaten, Salat; vorbeugend: widerstandsfähige Sorten, Einhaltung von Fruchtfolgen (ca. 4 Jahre); kranke Pflanzen entfernen und vernichten; bei befallenen Gewächshäusern die Erde austauschen

Blattfleckenkrankheit: Pilzbefall, v.a. Sellerie, Pastinak, Petersilie; vorbeugend: resistente Sorten, weiter Pflanzabstand, regelmäßiger Fruchtwechsel; Ackerschachtelhalmbrühe; kranke Blätter entfernen und vernichten

© KH Heino Hanisch

Nützlinge

Nützlinge sind meist Insekten: sie vertilgen „Schädlinge“ und halten somit das biologische Gleichgewicht aufrecht sowie Obst & Gemüse gesund.
Nützlinge leben am besten in kleinen, unkultivierten Gartenecken, z.B. in/an Blumen- und Kräuter-Ecken, Trockenmauern, Reisigstapel, Reisighaufen, alte Baumstämme, Laubhaufen u.a.m..

- **Spinnen –** gegen Mücken, Fliegen, Blattläuse
- **Ohrwürmer** – gegen Blattläuse, Schmetterlingseier, Milben
- **Raubwanzen** – gegen Blattläuse, Spinnmilben, Zikaden, kleine Raupen
- **Käfer** – gegen Schnecken, Blattläuse, Gemüsefliegen u.a. sowie deren Eier & Larven
- **Florfliegen** – gegen Blattläuse, Milben, Eier von Schmetterlingen, & Fliegen
- **Gallmücken** – gegen Blattläuse
- **Schwebfliegen** – gegen Blattläuse, Schildläuse, Blutläuse, kleine Raupen
- **Schlupfwespen** – gegen Blattläuse, Blutläuse, Kohlweißlinge, Zwiebelfliegen
- **Raubmilben** – gegen Spinnmilben, Thripsen
- **räuberische Nematoden (Fadenwürmer, Älchen)** – gegen Dickmaulrüßler, Trauermücke, Erdraupen
- **Bakterien (Bacillus thuringiensis)** – gegen Kohlweißlinge, Frostspanner, Gespinstmotten

Schutz-Pflanzen

- gegen **Ameisen**: Lavendel, Feldsalat, Rainfarn
- gg. **Blattwespen**: Rainfarn
- gg. **Erdflöhe** (z.B. bei allen Kohlarten): Wermut, Pfefferminze, Zwiebeln, Knoblauch, Kopfsalat
- gg. **Kohlweißlinge**: Pfefferminze, Salbei, Tomaten, Thymian, Beifuß
- gg. **Mäuse**: Knoblauch, Kaiserkrone, Hundszunge, Steinklee
- gg. **Mehltau**: Knoblauch, Schnittlauch, Basilikum
- gg. **Möhrenfliege**: Zwiebeln, Salbei
- gg. **Milben**: Himbeeren

Pflanzen-Vermehrung

Pflanzen-Vermehrung durch: Samen; Stecklinge – Gehölz-Stecklinge, Wurzel-/Rhizom-Stecklinge; Ausläufer; Teilung von Pflanzen/Wurzeln

jährliche Samen-Erzeugung einiger Pflanzen (ungefähre Werte)

Beifuß/Artemisia vulgaris 700 000, **Berufkraut**/Erigeron canadensis 120 000, **Färberkamille**/Anthemis tinctoria 40 000, **Franzosenkraut** 300 000, **Frauenflachs**/Linaria vulgaris 31 000, **Geruchlose Kamille**/Matricaria inodora 210 000, **Hirtentäschel**/Capsella bursa-pastoris 64 000, **Knabenkraut/**Orchis maculata 180 000, **Knopfkraut**/Galinsoga parviflora 300 000, **Kratzdistel**/Cirsium arvense 40 000, **Kreuzkraut**/Senecio vernalis 40 000, **Mädesüß**/Filipendula ulmaria 34 000, **Nachtschatten**/Solanum nigrum 40 000, **Rauke** 730 000, **Schöllkraut**/Chelidonium majus 36 000, **Schwarzpappel**/Populus nigra 28 000 000, **Sophienkraut**/Sisymbrium sophia 730 000, **Tabak**/Nicotina tabacum 360 000, **Wucherblume** 210 000

 © KH Heino Hanisch

Pilze als Nahrung + natürliche Medizin

Pilze wachsen zu jeder Zeit und fast überall; wer sich auskennt, hat immer etwas zu essen.

Pilze sind jedoch nicht nur ein Mittel zur Ernährung, sondern auch ein Mittel, um sich **gesund** zu **ernähren** und auch ein Mittel, um sich bei bestimmten Beschwerden **selbst behandeln** zu können.

Pilze als Medizin sind schon seit der Antike in Europa bekannt, in Asien noch länger.
Die ständige Erweiterung unseres Wissens hat viele Wirkungen von Pilzen auf den menschlichen Organismus & die menschliche Psyche bestätigt bzw. neu entdeckt.

Achtung: Es gibt etliche Pilze, welche **giftig und tödlich giftig** sind. Nur wer sich wirklich mit den Dosierungen und therapeutischen Anwendungen auskennt, darf diese Pilze benutzen. Diese Pilze sind **nicht geeignet** für eine therapeutische Anwendung durch Laien bzw. Unkundige !

Psychoaktive Pilze sollten nur von erfahrenen Heilern eingesetzt werden, da der Laie keine Ahnung hat von den vielfältigen Wirkungen und Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele !

Pilze aus **chemisch** und **radioaktiv** verseuchten Böden/Gebieten sind **nicht** zur Ernährung bzw. therapeutischen Behandlung geeignet, da sie über ihre Wurzeln/ihr Myzel chemische oder radioaktiv verseuchte Bodenteilchen aufnehmen und speichern (Fallout, Schwermetalle, Pflanzengifte etc.)

Nur Pilze sammeln, welche man wirklich als essbar kennt
- ein kleiner Irrtum kann tödlich sein !

! bei Vergiftungs-Erscheinungen - siehe vorher: 1.Hilfe !

Es gibt mehrere hunderte , wenn nicht sogar tausende Pilz-Arten, welche eßbar sind, aber auch genauso viele, welche ungenießbar oder sogar tödlich sind - nur Pilze sammeln, welchem man wirklich hundertprozentig genau kennt !

Das Pilz-Wachstum beginnt ungefähr im Juli; bevorzugte Standorte sind Kiefern, Fichten, Eichen und Buchenholz-Bestände, aber auch einzeln stehende Birken in Dickichten & einzeln stehende Lärchen sind günstig.

Eßbare Pilze sind das ganze Jahr über zu finden, man muß sie eben nur kennen.

Hinweise:

- in Wäldern mit üppig wachsenden Gräsern & Kräutern sind nicht viele Pilze zu erwarten
- in Wäldern/Gegenden, wo Moose & Flechten wachsen, kann man mit einem guten Sammelergebnis rechnen
- Pilze wachsen auch sehr gut in Jungbaumbeständen, besonders von Kiefer & Fichte
- ideale Wachstumsbedingungen: warm-feuchtes Wetter im Spätsommer und Herbst; aber auch hier gilt: Ausnahmen bestätigen die Regel !

© KH Heino Hanisch

Inhaltsstoffe von ca. 150g Frischpilzen, z.B. von Champingnons oder Austern-Pilzen:

allgemein: 135ml Wasser; 15g Trockenmasse; Brennwert ca. 45kcal; 04-06g Eiweiß; 70-80mg Purine; 07-08g Kohlenhydrate; 03-08g Ballaststoffe

Vitamine: Vit. A 0,03g; Vit. B_1 0,15-0,3mg; Vit. B_2 0,7-1mg; Niacin 08-09mg; Folsäure 35-180 microgramm; Panthotensäure 03,5mg; Vit.C 06- 15mg; Vit. D 03-06 microgramm

Mineralien: Natrium 15mg; Kalium 345-680mg; Phosphor 180mg; Eisen 02mg

Bei der **Konservierung** von Pilzen kann z.B. der Anteil von Natrium & Chlor sehr stark ansteigen, was die in Konservendosen verkauften Pilze ungeeignet macht für die mediz. Behandlung.

einige eßbare Pilze

Birkenpilz, Brauner Birkenpilz/Leccinum scabrum: Juni - Oktober; Heide, unter Birken, in Mooren, lichte Laubwälder/Mischwälder; **Verwechslung möglich mit: Rotkappe**

Butterpilz/Suillus luteus: Juni - Oktober; Kiefernwälder, grasige Wegränder;
Verwechslung möglich mit: Goldröhrling, Körnchenröhrling

Grünling/Tricholoma flavovirens: August - November; sandige Kiefernwälder;
Verwechslung möglich mit: Grüner Knollenblätterpilz !

Goldröhrling/Aureboleus cramesinus: August - Oktober; Laubwald, alte Feuerstellen

Krause Glucke/Sparassis crispa: Juli - Oktober; alte Kiefern & Kiefernstubben

Kuhpilz/Suillus bovinus: August - Oktober; sandige Kiefernwälder, Waldränder, Wege

Körnchenröhrling/Suillus granulatus: Mai - Oktober; sandige Kiefernwälder, Kalkböden, Fichtenwälder

Marone/Boletus badius: Juli - November; sandige Kiefernwälder, Fichtenwälder, selten unter Eichen & Buchen; **Verwechslung möglich mit: Gallenröhrling, Hasenröhrling**

Mairitterling/Tricholoma gambosum: April - Juni; grasige Waldstellen, Waldrändern, Wegrändern, Hecken, Wiesen; **Verwechslung möglich mit: Ziegelroter Rißpilz !**

Pfifferling/Cantharellus cibarius: Juni - September; Laubwälder, Nadelwälder, meist in relativ feuchten Nadelbaumbeständen, im Moos; **Verwechslung möglich mit: Falscher Pfifferling**

Perlpilz/Amanita rubescens: Juni - Oktober; alle Wälder; roh giftig, gekocht eßbar - Kochwasser wegschütten; **Verwechslung möglich mit: Pantherpilz !**

Riesenschirmpilz, Parasol/Lepiota procera: Juli - Oktober; sonnige Lichtungen, Wegränder, Wiesen

© KH Heino Hanisch

Reifpilz/Rozites caperata: Juli - Oktober; Kiefernwälder, Laubwälder;
Verwechslung möglich mit: Ziegelroter Rißpilz !

Rotkappe, Heide-Rotkappe/Leccinum versipelle: Juni - Oktober; in der Heide, Mischwälder, unter Birken-/Laub- & Nadelhölzern; **Verwechslung möglich mit: Birkenpilz**

Rotkappe, Espenrotkappe/Leccinum aurantiacum: Juni - Oktober; unter Espen

Rotfußröhrling/Boletus chrysenteron: Juli - Dezember; Nadelwälder, Laubwälder; bis ca. 1000m Höhe; **Verwechslung möglich mit: Ziegenlippe**

Sandröhrling, Semmelpilz/Suillus variegatus: August - Oktober; sandige Kiefernwälder

Steinpilz/Boletus edulis: Juli - November; Laubwälder, Nadelwälder, im Sommer meist in Kiefernwälder, im Herbst in Fichten-, Buchen-, Eichengehölzen;
Verwechslung möglich mit: Satanspilz, Gallenröhrling !

Echter Waldchampignon/Agaricus silvaticus: Juli - Oktober; kalkhaltige Fichtenwälder

Wiesenchampingnon/Agaricus campestris: Mai bis zum ersten Frost; Felder, Wiesen, Koppeln, Gärten; **Verwechslung möglich mit: Grüner Knollenblätterpilz, Weißer Giftegerling !**

!!! einige giftige bzw. ungenießbare Pilze !!!

- **Bruchreizker** - giftig
- **Fliegenpilz** – psychoaktiv beeinflussend/giftig
- **Grüner Knollenblätterpilz** - tödlich giftig
- **Weißer Knollenblätterpilz** - tödlich giftig
- **Giftiger Wiesentrichterling** - sehr giftig
- **Grünblättriger Schwefelkopf** - sehr giftig
- **Kartoffelbovist** - giftig
- **Kahler Krempling** - giftig
- **Pantherpilz** - sehr giftig
- **Perlhuhnchampingnon** - giftig
- **Satanspilz** - giftig
- **Schwefelritterling** - giftig
- **Weißer Giftegerling** - giftig
- **Zitronenblättriger Violett-Täubling** - giftig
- **Ziegelroter Rißpilz** - sehr giftig

© KH Heino Hanisch

Pilz-Anbau - eßbare Pilze in Garten + Keller

dt. Pilz-Name / lateinischer Pilz-Name; geeignetes Substrat; Ernte; evtl. Bemerkungen

- **Austernseitling, Austernpilz / Pleurotus ostreatus**; Birke, Buche, Esche, Erle, Obstbäume, Pappel, Weide, Stroh, Fertigsubstrat(FS); Sommertyp: Mai-Oktober (auf Holz), Juli-August (Stroh); Wintertyp: Oktober-April (Holz), ab Mai des folgenden Jahres (Stroh); im Haus/Keller ganzjährige Ernte
- **Braunkappe, Rotbrauner Riesenträuschhling, Kulturträuschling / Stropharia rugosoannulata**; Fertigsubstrat (FS), Stroh; Frühjahrskultur ab Juli-August (Stroh; FS) , Herbstkultur ab Mai des folg. Jahres (Stroh, FS); im Haus/Keller ganzjährige Ernte; nach der Anwachsphase kann das Stroh mit Erde abgedeckt werden
- **Champingnons / Agaricus hortensis, Egerling / Agaricus bisporus**; Fertigsubstrat (FS), fermentierter Pferdemist; Frühjahr – Herbst; im Haus/Keller ganzjährige Ernte; nach jeder Ernte das Substrat vorsichtig durchfeuchten
- **Chinesische Morchel, Judasohr / Auricularia auricula judae**; Buche, Eiche, Holunder, andere Laubhölzer; April – Oktober; ganzjähriges Wachstum
- **Rauchblättriger Schwefelkopf / Hypoloma capnoides**; Fichte, Kiefer; im Frühjahr & im Spätherbst; in milden Jahren auch im Winter zu ernten
- **Samtfußrübling, Winterrübling / Flammulina velutipes**; Ahorn, Birke, Buche, Esche, Pappel, Weide; September – April; Verwechslung mit Stockschwämmchen möglich
- **Shii-Take, Pasaniapilz / Lentinus edodes**; Birke, Buche, Eiche, Erle, Kastanie, ganzjährige Ernte
- **Stockschwämmchen / Kuehneromyces mutabilis**; Ahorn, Birke, Buche, Pappel, Weide; Mai – Oktober; Stamm liegend bis zur Hälfte in Erde eingraben; wächst in dichten Büscheln
- **Südlicher Schüppling, Pappelschüppling / Agrocybe aegerita**; Pappel; Mai – September; wächst ganzjährig

Hinweis 1: Statt gekaufter Pilzbrut kann man folgendes machen: im Wald gefundene Pilze mit Myzel herausnehmen, zu Hause das Myzel zusammen mit einem kleinen Stück Pilzstiel abtrennen und in das Stroh pflanzen; das Stroh mit dem Myzel muß regelmäßig angefeuchtet werden, damit es nicht austrocknet !

Hinweis 2: Pilze benötigen zum Wachsen kein Sonnenlicht – sie können also auch in dunklen Räumen gezogen werden !

Pilz-Brut auf Strohhäcksel

- angefeuchtetes, gehäckseltes Stroh wird in einen Plastikbeutel/Plastiksack gefüllt und mit Pilzbrut "geimpft"
- ist das Stroh mit Myzel durchwachsen, wird die Folie entfernt, die Pilze wachsen weiter und können nach ca. 14 Tagen geerntet werden; das Stroh ist regelmäßig anzufeuchten

© KH Heino Hanisch

Pilz-Brut auf Stroh

- 1 Ballen Stroh besorgen - trocken, ohne Schimmel; ca. 2 Tage lang gießen
- im Abstand von ca. 20cm werden daumengroße Stücken der Pilzbrut ca. 12cm tief in das Stroh gesteckt
- die Löcher werden mit Stroh(evtl etwas Erde) geschlossen und der Ballen abgedeckt, um Feuchtigkeitsverluste zu vermeiden (Plane, Folie)
- bei ca. 23 Grad und nach ca. 5 Wochen wird die Deckplane abgenommen und der Ballen mit einer Schicht Erde (ca. 3cm dick) bedeckt
- nach 3-4 Wochen kann man erstmals ernten
- 1 Ballen Stroh kann ca. 5kg Pilze hervorbringen, danach ist das Stroh ausgelaugt und kann zum kompostieren verwendet werden

Pilz-Brut auf Holzstämmen

- es wird nur frisch geschlagenes/geschnittenes Holz verwendet (höchstens 3 Monate alt), da es sonst zu trocken ist
- zu trockenes Holz (Risse an der Schnittstelle) wird einige Tage vor der "Impfung" in einem Wassertrog gewässert

Holzstämme: Kopf-Impfung

- von einem dicken Stamm wird eine Holzscheibe (ca. 6cm) abgeschnitten, die Pilzbrut auf die Schnittfläche des Stammes gelegt und die Holzscheibe daraufgenagelt; die seitlichen schlitze werden mit Klebeband, Stoffband o.ä. verschlossen, damit die Pilzbrut nicht herausfallen kann

Holzstämme: Bohrloch-Impfung

- in den Stamm Löcher mit einem Durchmesser von ca. 2cm bohren, Tiefe ca. 4cm, Lochabstand ca. 20cm
- die Löcher werden rundherum in den Stamm gebohrt, mit der Pilzbrut ausgefüllt und mit Band oder Folie verschlossen; evtl auch mit einem flachen Holzstückchen

Holzstämme: Schnitt-Impfung

- in Holzstämme von ca. 50-70cm Länge werden keilförmige Schlitze eingeschlagen/geschnitten; Schlitzbreite an der Öffnung ca. 2cm, Abstand zwíschen ca. 12cm den Schlitzen
- die Schlitze mit der Pilzbrut füllen und mit Stoff o.ä. verschließen
- Die feuchten Holzstämme werden an einem schattigen Platz bei ca. 20° C+/- 5° in den Garten gelegt und mit feuchtem Stroh/Heu zugedeckt; darüber kommt noch eine Folie. Nach ca. 3,5 Monaten hat die Pilzbrut das Holz durchdrungen und bildet ein weißes Geflecht an der Schnittstelle; das Stoffband etc. kann jetzt entfernt werden und die Stämme werden im Garten aufgestellt.
- auf weichem Holz wie z.B. Birke beginnt die Ernte nach ca. 4 Monaten; ab jetzt kann ca. 5 Jahre lang geerntet werden.

© KH Heino Hanisch

- auf hartem Holz wie z.B. Eiche & Buche beginnt die Ernte nach ca. 1 Jahr; ab jetzt kann ca. 7-8 Jahre lang geerntet werden.
- **Die Holzstämme müssen immer feucht gehalten werden - gießen !**

Beispiel: Champingnons

- auf Pferdemist-Kompost oder einer Mischung von etwas Erde und Stroh (durchfeuchtet) in Kisten oder in Plastesäcken mit Luftlöchern
- Zucht im Keller möglich
- die Pilzkultur in das durchfeuchtete Stroh impfen/zwischenlegen
- bei einer Temperatur von 20-25° C ist das Stroh nach ca. 3 Wochen von Pilzmyzel durchwachsen und wird nun mit einer Schicht feuchter & lockerer Erde (mit Humusanteil) gleichmäßig bedeckt
- nach ca. 12 Tagen ist die Erde von Myzel durchzogen und bei einet Temperatur von ca. 15° Ckann kann man nach etwa 10 Tagen ernten
- die Erde/das Strohgemisch ist regelmäßig anzufeuchten

Pilze in der Medizin

Geeignet zur **Selbstmedikation/Selbstbehandlung** mit Pilzen ist die schonende **Trocknung** und **Pulverisierung** der **ungiftigen Heil-Pilze**; ebenfalls möglich ist die Herstellung & Anwendung von wäßrigen Extrakten & Tinkturen.

Trocknung & Pulverisierung:
In Schieben zerschnittene gesunde Pilze werden auf Pergament-Papier oder auf Fäden aufgefädelt aufgehangen an der Luft getrocknet; dies kann abhängig vom Wetter, mehrere Tage dauern. Die Trocknung im Backofen darf nur ganz vorsichtig angegangen werden: Temperaturen ca. 50-60°C, mit einem kleinen Spalt in der Backofenklappe.

Die Trocknung der Pilze ist dann beendet, wenn sie sich brechen lassen. Dann werden sie sortiert und in kleine Papiertüten gefüllt, welche fest zugebunden werden.

Wird eine Pilz-Zubereitung nötig, dann werden die entsprechenden Pilz-Scheiben in einer Gewürz- oder Kaffemühle gemahlen. Das fertige Pulver muß dann ebenfalls in Papiertütchen und in sauberen, luftdicht verschließbaren Gläsern/Dosen aufbewahrt werden.

Einnahme:

- 1 TL Pulver in 1 Tasse Suppe oder Ingwer-Tee; auch nur in 1 Glas Wasser möglich
- in Kapseln: ca. 400mg Pulver pro Kapsel; morgens & abends je 2 Stück; bei geschwächtem Immunsystem 3x tgl. 2-3 Kapseln

© KH Heino Hanisch

wäßriger Pilz-Extrakt

- sehr dünne Pilz-Scheiben in einen Topf legen, mit Wasser überdecken
- erhitzen, ca. 1h kochen lassen, danach das verbliebene Wasser über Filter(Tüll) in einen Topf abgießen
- frisches Wasser auffüllen, erhitzen und ca. 30min kochen lassen; abgießen(gefiltert) in den Topf mit dem ersten Abguß; Pilze wegwerfen
- den gesamten Abguß/Sud langsam einkochen, bis nur noch eine zähflüssige Paste übrigbleibt (kann mehrere Stunden dauern)
- Paste aus dem Topf nehmen, mit Weizenmehl vermischen/verkneten, bis eine Art Teig entsteht; in Kapseln abfüllen
- tägliche Dosis: 1 Kapsel
- auch möglich: schonende Trocknung der Masse, Pulverisierung und Abfüllung in Kapseln
- auch möglich: schonende Trocknung der Masse, Pulverisierung und dann 1/2 TL in 1 Glas Ingwertee oder warmes Wasser geben & einnehmen

therapeutische Anwendung einiger Pilze in der europ. Volksmedizin

Achtung: Die Behandlung mit bestimmten giftigen oder psychoaktiven Pilzen
sollte nur durch wirkliche Kenner/Heiler erfolgen, da sie sonst zu sehr ernsten Gesundheits-Störungen bis hin zum Tode führen kann !

Abführmittel – Lärchenporling/Laricifomes officinalis

Augen-Entzündung – Judasohr/Auricularia auricula-judae

Blasen-Leiden – Pfeffermilchling/Lactarius piperatus

Blutstillung – Echter Zunderschwamm/Fomes fomentarius; Riesenbovist/Langemannia gigantea; Lärchensporling/Laricifomes officinalis

Brust-Leiden – Laricifomes officinalis

Gallen- + Leber-Leiden – Satanspilz/Boletus satanas

Geschwüre, bösartige – Fliegenpilz/Amanita muscaria

Gicht – Stinkmorchel/Phallus impudicus

Hals- + Rachen-Leiden – Judasohr/Auricularia auricula-judae

Nerven-Leiden – Fliegenpilz/Amanita muscaria

Nieren-Leiden – Pfeffermilchling/Lactarius piperatus

Ruhr – Satanspilz/Boletus satanas

Schwäche-Zustand – Hirschtrüffel/Elaphomyces cervinus

Wechselfieber – Satanspilz/Boletus satanas

© KH Heino Hanisch

Pilze in der chinesischen/asiatischen Medizin

Blutkreislauf anregend – Auricularia auricula; Auricularia mesenterica; Auricularia polytricha
Bluthochdruck senkend/kurierend – Agaricus arvensis; Agaricus bisporus; Agaricus campestris; Amarita inaurata
Ekzeme – Amanitopsis volvata(giftig)
Epilepsie – Armillariella mellea
Gallensaftproduktion anregend – Armillariella tabescens
Gebärmutterkrebs – Bjerkandera fumosa
Gelenke entspannend – Boletinus cavipes
Gesundheit kräftigend – Amauroderma longipes; Amauroderma rude; Amauroderma rugosum; Auricularia auricula; Auricularia mesenterica; Auricularia polytricha
Muskeln etspannend – Boletinus cavipes
Schwindel – Armillariella mellea
stimulierend – Armillariella tabescens
verdauungsfördernd – Agaricus arvensis; Agaricus bisporus; Agaricus campestris; Amarita inaurata
Verstand kräftigend – Amauroderma longipes; Amauroderma rude; Amauroderma rugosum

besondere Pilze in der chinesischen/asiatischen Medizin

- **Ling Zhi (Reishi) - Ganoderma lipsiense;** vorbeugend & heilend bei:

- Akne; Allergien; Altersbedingte Beschwerden; Angstzustände; Anregung/Tonisierung; Aphrodiasakum (Frau & Mann); Arthritis; Asthma; Autoaggressionskrankheiten; Bauchspeicheldrüsenentzündung; Bestrahlungswirkung mildernd; Bluthochdruck; Blutkörperchen, weiße (zuwenig); Bronchitis, chronische; Chemotherapie mildernd; Cholesterinspiegel senkend; Depressionen; Diabetes; Entgiftung; Erschöpfungszustände; Fettleber; Freier Radikalenfänger; Gelenkschwäche; Geschwüre; Herzkranzgefäß stärkend; Herzrhythmusstörungen; Herzstärkung; Höhenkrankheit; Immunsystem stärkend; Kräftigung, allgemeine;Krebs & andere Tumore; Leberentzündung; Leber stärkend; Leistungssteigerung, körperliche; Luftröhrenentzündung; Lupus erythematodes (Schmetterlingsflechte); Magengeschwür; Magenkatarrh (zur Beruhigung); Menstruationsbeschwerden; Migräne; Nahrungsmittelempfindlichkeit/Allergie; Rheuma; Schlaflosigkeit; Sklerodermie; Thrombosegefahr; Verstopfung; Wechseljahrsbeschwerden; Wunden, schlecht heilende; Zwölffingerdarmgeschwür

Des weiteren: Shiitake/Lentinula edodes(Kastanienpilz) ; Maitake/Grifola frondosa (Klapperschwamm, Laubporling); Affenkopfpilz/Hericium erinaceus (Igelstachelbart)

Hinweis: Es kann vorkommen, daß einige Menschen allergisch auf bestimmte Pilze reagieren – bitte beachten/beobachten !

© KH Heino Hanisch

Nutz-Pflanzen

- **Nahrungs-Pflanzen - siehe da !**

Pflanzen für die **Herstellung** von **Gewebe-Fasern**

- **Baumwolle**/Gossypium – verwendete Teile: Samen-Haare (Tropen/Subtropen)
- **Brennessel** – verw. Teile: Fasern aus Sproßachsen (Stiele)
- **Hanf** – verw. Teile: Fasern aus Sproßachsen (Stiele)
- **Hopfen** – verw. Teile: Fasern aus Sproßachsen (Stiele)
- **Leine** – verw. Teile: Fasern aus Sproßachsen (Stiele)
- **Malve** – verw. Teile: Fasern aus Sproßachsen (Stiele)
- **Rohrkolben** – verw. Teile: Fasern aus Sproßachsen (Stiele)
- **Weidenröschen** – verw. Teile: Fasern aus Sproßachsen (Stiele)
- **Ramie**/Boehmeria nivea – verw. Teile: Fasern aus Sproßachsen/Stiele (Tropen/Subtr.)
- **Jute**/Corchorus olitorius – verw. Teile: Fasern aus Sproßachsen/Stiele (Tropen/Subtr.)

- **Linde** – Fasern aus Rindenbast
- **Ulme** – Fasern aus Rindenbast
- **Weide** – Fasern aus Rindenbast

- **Nadel-Bäume** („Wald-Wolle"- Fichte, Kiefer, Lärche, Tanne) – verw. Teile: Fasern aus Blättern
- **Manila-Hanf**/Musa textilis – verw. Teile: Fasern aus Blättern (Tropen/Subtropen)
- **Sisal-Agave**/Agave sisalana – verw. Teile: Fasern aus Blättern (Tropen/Subtropen)

Pflanzen zum **Flechten**

- **Haselnuss** – verw. Teile: Zweige
- **Birken-Arten** – verw. Teile: Zweige
- **Weiden-Arten** – verw. Teile: Zweige
- **Roter Hartriegel** – verw. Teile: Zweige
- **Faulbaum** – verw. Teile: Zweige

- **Linde** – verw. Teile: Bastfaser-Stränge
- **Ulme** – verw. Teile: Bastfaser-Stränge

- **Eiche** – verw. Teile: Hols-Späne
- **Esche, Espe** – verw. Teile: Hols-Späne
- **Fichte** – verw. Teile: Hols-Späne
- **Kiefer** – verw. Teile: Hols-Späne
- **Lärche** – verw. Teile: Hols-Späne

- **Hopfen** – verw. Teile: Sproßachse
- **Waldrebe** – verw. Teile: Sproßachse
- **Weinrebe** – verw. Teile: Sproßachse

- **Binsen** – verw. Teile: Sproßachse
- **Schilfrohr** – verw. Teile: Sproßachse

© KH Heino Hanisch

- **Stroh** (v.a. Roggen) – verw. Teile: Sproßachse
- **Rohr-Kolben** – verw. Teile: Sproßachse

Pflanzen zum **Färben**

Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense: das ganze Kraut der Sommertriebe; Farbe: gelb

Attich, Zwergholunder/Sambucus ebulus: die Beeren; mit Essig & Alaun; Farbe: blau, violett

Bärentraube/Arctostaylos uva-ursi: die Blätter: Gerbstoff, Gallussäure, apfelsaure Salze; Farbe: gelb, grün, grau

Birke, Hängebirke, Weißbirke/Betula pendula/die Blätter - Farbe: gelb, grün; die innere Birkenrinde - Farbe: rot; Birkenasche - Frabe: grau

Birne/Prunus communis: die frischen Blätter; Farbe: rot

Essigbaum/Rhus typhina: die Blätter, Früchte, Holz, Rinde: zum Gerben & Färben; ; die Früchte: zum Färben von Essig; Farbe: gelb

Eiche, Stieleiche/Quercus robur; Traubeneiche/Quercus petraea: die Eichenrinde; Farbe: braun

Faulbaum/Frangula alnus: gut gelagerte Rinde; Farbe: braun, rot

Färberkamille/Anthemis tinctoria: die Blütenköpfe; Farbe: gelb

Färberwaid, Deutscher Indigo/Isatis tinctoria: die Blätter; Farbe: blau, indigo

Heidelbeere/Vaccinium myrtillus: die frischen Beeren; Farbe: violett; die Zweige & Blätter: braun

Holunder, Schwarzer Holunder/Sambucus nigra: die reifen Früchte; violett, grün, grau

Isländisches Moos/Cetraria islandica; die ganze Flechte; Farbe: gelb

Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum: die reifen Beeren; Farbe: violett

Johanniskraut, Hartheu/Hypericum perforatum: das ganze Kraut, die Blütenblätter; Farbe: grün

Kaffe/Coffea arabica: die Kaffebohnen (grün oder geröstet?); Farbe: braun

Kartoffel/Solanum tuberosum: das Kartoffelkraut; Stengel, Blätter, Blumen; Farbe: gelb

Kermesbeere/Phytolacca decandra: die reifen Beeren: zum Färben von Zuckerwaren, Speisen, Wein, Wolle, Seide; Farbe: rot

Kiefer, Gemeine Kiefer/Pinus sylvestris: die reifen, braunen Zapfen; Farbe: braun

Kreuzdorn/Rhamnus catharticus: die Früchte kurz vor der Reife, Farbe: safrangelb; die Früchte bei voller Reife, Farbe: grün; die überreifen Früchte, Farbe: scharlachrot, dunkelpurpurrot

Kurkuma, Gelbwurzel/Curcuma longa: die Wurzel; Farbe: gelb

Lilie, Weiße Lilie/Lilium candidum: Blätter, Blüten; Farbe: gelb

Mahonie/Mahonia aquifolium: die reifen Beeren; Farbe: violett

Maiglöckchen/Convallaria majalis: die grünen Blätter; Farbe: gelb, grün

Malve, Stockrose/Althaea rosea: die Blüten; Farbe: gelb; auch zum Färben von Wein & Likör

Mohrrübe/Daucus carota: das grüne Kraut im ersten Jahr des Anbaues; Farbe: grün

 © KH Heino Hanisch

Pfirsich/Prunus persica: die Blätter; Farbe: gelb

Rainfarn/Tanacetum vulgare: das ganze Kraut; Farbe: gelb

Ringelblume/Calendula officinalis: die Blütenköpfe kurz vor der Blüte; frisch oder getrocknet; früher als Safranersatz; Farbe: gelb

Rohrkolben/Typha angustifolia, Typha latifolia: die weiblichen Blüten (Ähren der Kolben); Farbe: gelb

Roßkastanie /Aesculus hippocastanum: die Fruchthüllen (Schalen); Farbe: braun

Rote Bete/Beta vulgaris: die Knolle; Farbe: braun, violett, grau

Safran/Crocus sativus: die getrockneten Narben der Blüten; Farbe: gelb

Sauerdorn/Berberis vulgaris: die Beeren; Farbe: rot

Schafgarbe, Gemeine Schafgarbe/Achillea millefolium: das ganze Kraut; Farbe: gelb, grün

Schöllkraut/Chelidonium vulgare: das Kraut & die Wurzeln - frisch & getrocknet; Farbe: gelb

Schlehe, Schwarzdorn/Prunus spinosa: die Früchte; Farbe: rot, grau

Teestrauch/Camellia sinensis: die Blätter; Farbe: braun

Walnuß/Juglans regia: Rinde, Wurzeln, Blätter; farbe: gelb; grüne & braune Nußschalen; Farbe: braun

Sauerampfer, Wiesensauerampfer/Rumex acetosa: die grünen Blätter; zum Beizen & Färben

Wurmfarn, Gemeiner Wurmfarn/Dryopteris filix-mas u.a.: Kraut, die Wedel; Farbe: braun, grün

Zwiebel/Allium cepa: die äußeren, trockenen Schalen; Farbe: braun, rot

mögliche Farbtöne:

gelbliche, gelblich/bräunliche, gelblich/grünliche Farbtöne: Kartoffelkraut, Kreuzdornbeeren, Lilienblättern, Färberkamillenblüten, Essigbaumblättern, Bärentraubenblätter, Birkenblätter, Rohrkolben, Rainfarn, Pfirsichblätter, Maiglöckchenblätter, Safran, Schafgarbe, Schöllkraut, Spinatblättern, Sumpfschachtelhalm, Walnuß, Curry, Isländisch Moos

grünlich/bräunliche Farbtöne: Eichenrinde, Kaffebohne, Schwarzer Tee, Rote Beete, Walnuß, Farnkraut, Faulbaumrinde, Heidelbeerzweige, Roßßkastanienschalen, Kiefernzapfen, Zwiebelschalen, Krappwurzel

beizen:

Man beizt den Stoff vor oder während des Färbens, damit der Stoff die Farbe gut annimmt; **Achtung:** Beizmittel können Augen, Atmungsorgane, Haut & Hände schädigen !

© KH Heino Hanisch

pflanzliche = natürliche Beizmittel:

- Sauerampfer (Oxalsäure); 300-500g frischer Sauerampfer/100g Färbegut
- Galläpfel (Digallusgerbsäure, auch in Tannin enthalten)
- die Lauge von gährendem Sauerkohl
- die Lauge von gährendem Birnensaft
- Asche von Birkenholz/Birkenasche
- saure Milch
- saures Dünnbier u.a.m.

chemische Beizmittel:

- Alaun (Kaliumaluminiumsulfat); 05-20g/100g Färbegut
- Kupfer(2)sulfat; stark giftig ! 05-10g/100g Färbegut
- Eisen(2)sulfat; 05-10g/100g Färbegut
- Kaliumbichromat; ätzend, giftig ! 05-10g/100g Färbegut
- Weinsäure; 05-20g/100g Färbegut

Pflanzen gegen **Schädlinge**

Ameisen – Walnuss (Blätter)

Blattläuse – Wermut (Kraut)

Fliegen – Brennnessel (Kraut), Schwarzer Holunder (Zweige, Blätter), Rainfarn (Blätter, Kraut), Schwarzerle (Blätter), Wacholder (Zapfen, Holz)

Flöhe – Attich (Blätter), Gagelstrauch (Blätter), Walnuss (Blätter), Wermut (Kraut)

Küchenschaben – Gagelstrauch (Blätter)

Läuse – Porst (Blätter), Sumpfläusekraut (Kraut, Samen), Wermut (Kraut)

Mäuse – Attich (Blätter), Holunder (Zweige, Blätter), Rainfarn (Blätter, Kraut), Walnuss (Früchte), Wermut (Kraut), Echte Hundszunge (Blätter)

Motten – Gagelstrauch (Blätter), Holunder (Zweige, Blätter), Porst (Blätter), Echter Steinklee (Kraut), Waldmeister (Kraut), Wermut (Kraut)

Mücken – Holunder (Zweige, Blätter), Schwarzerle (Blätter), Walnuss (Blätter)

Ratten – Attich (Blätter), Walnuss (Früchte), Echte Hundszunge (Blätter)

Wanzen – Attich (Blätter), Holunder (Zweige, Blätter), Porst (Blätter), Rainfarn (Blätter, Kraut), Walnuss (Blätter)

© KH Heino Hanisch

Pflanzen für die **Wäsche-Pflege**

Buche: Rot-Buche/Fagus sylvatica (Holzasche) – Waschbrühe/Waschlauge aus Buchenholz-Asche

Efeu/Hedera helix (Blätter) – Waschbrühe für dunkle Wäsche aus den Blättern

Rosskastanie/Aesculus hippocastanum – Waschbrühe für dunkle Wäsche aus den geschälten Kastanien; Herstellung durch Auskochen

Kornrade/Agrostemma githago (Samen) - Waschbrühe für helle/bunte Wäsche aus den Samen; Herstellung durch Auskochen

Seifenkraut/Saponaria officinalis (Wurzelstock, Wurzel) – Waschbrühe aus den Wurzeln bzw. dem Wurzelstock für helle Wäsche (Wolle, Seide und andere empfindliche Gewebe)

Sauerklee/Oxalis acetosella (Kraut) – Saft oder Aufguß aus dem Kraut gegen Flecken von Tinte & Rost

Pflanzen zur **Reinigung**

Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense – frische/getrocknete Stengel als Putz- & Polier-Mittel (Kieselsäure) von Geschirr

Aufrechtes Glaskraut/Parietaria officinalis, P. erecta – als frisches Kraut-Bündel zum Putzen & Polieren

Birke, Weißbirke, Hängebirke/Betula pendula – Zweige als Reisig-Besen gebunden

Besenheide, Heidekraut/Calluna vulgaris – Kraut zu Besen gebunden

Besenginster/Sarothamnus scoparius, Cytisus scoparius – Zweige zu Besen gebunden

Blaues Pfeifengras/Molinia caerulea – zum Reinigen von Pfeifen-Rohren

Weberkarde/Dipsacus sativus – als Werkzeug in der Tuchschererei/Weberei

Ersatz-Pflanzen

Mehl-Ersatz: Eicheln, Rosskastanien (müssen beide entbittert werden); Wurzel der Quecke; die Blüten-Köpfe des Rotklees; Isländisches Moos; die Wurzelknollen der Knollen-Platterbse; der Wurzelstock des Schlangenknöteriochs und des Schilfrohrs; der Samen von Rotbuche, Linde; die Früchte von Eberesche und Weißdorn

Kaffe-Ersatz: die gerösteten Früchte von Eberesche, Hundsrose, Stechpalme, Weißdorn; der Wurzelstock des Schilfrohrs/Phragmites.; Cichorie/Cichorium intybus; die Wurzeln; Runkel-/Zucker-Rüben/Beta vulgaris; zerschnitzelt, getrocknet, geröstet; Eicheln/Quercus robur; die gerösteten Keimblätter/die innere Eichel ohne die harte Außenschale; Getreidekörner von: Roggen, Gerste, gekeimter Gerste, Malz (Malz-Kaffee); Feigen/Ficus carica; Datteln/Phoenix dactyliferia; die Kerne zusammen mit echtem Kaffee und Cichorie zu Melilotin-Kaffee; Weintrauben/Vitis vinifera; die Kerne; Karamel;
allgemeine Herstellung: sammeln, säubern, zerkleinern, entbittern (Eicheln, Kastanien), rösten, aufbrühen

 © KH Heino Hanisch

Tee-Ersatz: die Blätter aller eßbaren Beeren-Pflanzen; die Blätter von Birke, Eberesche, Wilder Malve, Schlehe, Waldmeister, Weißdorn; die Blüten von Heidekraut/Besenheide; Samen der Hundsrose (Hagebutte)

Kakao-Ersatz: Samen von Linde und Haselnuß; Walnuss-Kerne, Rosskastanien, Kerne von Weintrauben

Gewürz-Ersatz: Pfeffer-Ersatz – Schwarzkümmel-Samen, Blätter von Bohnenkraut und Wasserpfeffer; Kapern-Ersatz – die Blütenknospen von Sumpfdotterblume, Scharbockskraut, Färberginster, Kapuzinerkresse, Löwenzahn, Gänseblümchen

Tabak-Ersatz: Blätter-Beimischungen u.a. von Angelika, Arnika, Bärentraube; Kastanien-Blätter, Buchen-Blätter

Verwertung von **Kaffee-Satz**

Definition: Kaffe-Satz ist der nach der Kaffee-Zubereitung von gerösteten und gemahlenen Kaffee-Bohnen zurückbleibende Rest: der Satz.

Verwertung:

- zusammen mit Seife als Handwaschpaste
- als Peeling für die Gesichts-Reinigung
- als Dünger für Blumen & Kräuter; Kaffeesatz hat einen hohen Gehalt an Stickstoff, Phosphor, Kalium und anderen Mineralstoffen; diese Zusammensetzung des Klaffeesatzes führt zu einer leichten Absenkung des ph-Wertes des Bodens
- in Topf-Pflanzen als präventives Mittel gegen Frucht-Fliegen
- als Beigabe zum Kompost oder zur direkten Einstreuung in das Beet; Kaffeesatz soll Regenwürmer anziehen und damit mittelbar zur Bodenlockerung beitragen
- zur Vertreibung/Vernichtung von Ameisen
- als Repellent gegen Wühlmäuse – in die Gang-Löcher einstreuen
- zur Antikisierung von Papier
- getrocknet als Brennstoff in Biomasse-Kraftwerken
- als Gift-Bindemittel: im Orient wird der Kaffeesatz mitgetrunken, um im Körper befindliche Schadstoffe zu binden und auszuscheiden
- zur Geruchsbindung: auf Trocken-Toiletten; nicht über die Haushalt-Abflüsse entsorgen, da sich in den Rohren Klumpem bilden können – Entsorgung kann teuer werden

© KH Heino Hanisch

aus **Pflanzen** gewonnene **Produkte**

Blüten – Essenzen

Blüten-Essenzen wirken wie Homöopathika auf feinstofflicher-energetischer Ebene auf Körper, Geist & Seele ein.

Stellvertretend für die Tausende von Blüten-Essenzen werden hier die **Bach-Blüten** angeführt.

Bezeichnung – deutscher Name – botanischer Name

Gruppe 1 – bei Angst & Ängstlichkeit

Aspen – Espe, Zitterpappel – Populus termula
Cherry Plum – Kirschpflaume – Prunus cerasifera
Mimulus – Gefleckte Gauklerblume – Mimulus guttatus
Red Chestnut – Rote Roßkastanie – Aesculus carnea
Rock Rose – Gelbes Sonnenröschen – Helianthemum nummularium

Gruppe 2 – bei Unsicherheit

Cerato – Bleiwurz – Ceratostigma willmottianum
Gentian – Bitterer Enzian – Gentiana amarella
Gorse – Stechginster – Ulex europaeus
Hornbeam – Weißbuche – Carpinus betulus
Scleranthus – Einjähriges Knäuel – Scleranthus annuus
Wild Oat – Waldtrespe – Bromus ramosus

Gruppe 3 – mangelndes Interesse

Chestnut Bud – Roßkastanienknospe – Aesculus hippocastanum
Clematis – Gemeine Waldrebe – Clematis vitalba
Honeysuckle – Geißblatt – Lonicera caprifolium
Mustard – Gelber Ackersenf – Sinapis arvensis
Olive – Ölbaum, Olive – Olea europaea
White Chestnut – Gemneine Roßkastanie – Aesculus hippocastanum
Wild Rose – Heckenrose, Hagebutte – Rosa canina

Gruppe 4 – Alleinsein & Einsamkeit

Heather – Schottisches Heidekraut – Calluna vulgaris
Impatiens – Drüsentragendes Springkraut – Impatiens glandulifera
Water Violet – Sumpfwasserfeder – Hottonia palustris

© KH Heino Hanisch

Gruppe 5 – Empfindlichkeit durch äußere Reize

Agrimony – Kleiner Odermennig – Agrimonia eupatoria
Centaury – Tausendgüldenkraut – Centaurium umbellatum
Holly – Stechpalme – Ilex aquifolium
Walnut – Walnuß-Baum – Juglans regia

Gruppe 6 – Mutlosigkeit, Kummer, Verzweiflung

Crab Apple – Holzapfel, Wildapfel – Malus pumila
Elm – Englische Ulme – Ulmus procera
Larch – Lärche – Larix decidua
Oak – Stieleiche – Quercus robur
Pine – Kiefer, Före – Pinus sylvestris
Star of Bethlehem – Stern vBethlehem – Ornithogalum umbellatum
Sweet Chestnut – Edelkastanie, Marone – Castanea sativa
Willow – Weide – Salix alba ssp. vitellina

Gruppe 7 – übermäßige Autorität, Zuwendung, Fürsorge und Besorgnis

Beech – Rotbuche – Fagus sylvatica
Chicory – Wegwarte, Zichorie – Cichorium intybus
Rock Water – Wasser aus heilkräftigen Quellen
Vervain – Eisenkraut – Verbena officinalis
Vine – Weinrebe, Weinstock – Vitis vinifera

Rescue – Tropfen

Notfall-Tropfen – Mischung aus Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose, Star of Bethlehem – für außergewöhnliche Situationen

Brot - Sauerteig

- zur Herstellung von Roggen-Weizen-Mischteigen wird 1/3 des gesamten benötigten Mehls mit lauwarmen Wasser zu einem suppigen Teig gerührt und abgedeckt (Topf mit Deckel, zugebundener Ledersack) für ca. 48 h stehen gelassen; Raumtemperatur 25-30°C; beim ersten Mal dauert es ca. 48 h, bis die Gärung und damit die Lockerung des Teiges einsetzt; beim zweiten Mal dauert es ca. 24 h, wenn man eine Handvoll Sauerteig übrigläßt (der sogenannte Starterteig) und ihn zum nächsten Teig dazugibt; der übrige Teig wird mit den restlichen 2/3 des Mehls zu einem Brotteig verarbeitet.
  Der Sauerteig verbessert den Geschmack, gibt dem Roggen mehr Halt, lockert das Brot auf wie Hefe; man kann auch etwas Hefe (wenn vorhanden) zum Sauerteig zugeben.

  Die Waldläufer & Goldsucher, die damals in Nordamerika ihr Glück suchten, trugen immer etwas Sauerteig als „Starterteig“ bei sich – am Körper, damit er nicht zu kalt wurde und „starb“.

 © KH Heino Hanisch

Getränke

Tee aus den **Blättern eßbarer Beerenarten**, z.B. Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Moosbeeren, Preiselbeeren, Heidelbeeren, Holunderbeeren, Kornelkirschen, Sanddornbeeren, Hagebutten, Schlehen etc.

- die gesunden Blätter pflücken, kurz waschen, mit siedendem Wasser übergießen; ziehen lassen, gelegentlich umrühren, abseihen, trinken
- siehe auch **Säfte/Preß-Säfte** und **Obst & Gemüse**

Haus-Tee

Melissenblätter 36g + Kakaoschalen 20g + Pfefferminzblätter 14g + Hihiskusblüten 14g + Kamillenblüten 7g + Zimtrinde 4g + Ringelblumenblüten 3g + Kornblumenblüten 2g - besonders geeignet als Getränk zum Abendessen und vor dem Schlafen

Husten-Tee

1geh. EL Spitzwegerich + 1 geh. EL Huflattich + 1 geh. EL Lindenblüten + 1 geh. EL Melisse + 1 geh. EL Salbei + 1 gestr. EL Thymian; Aufguß, 1 Liter Wasser auf die Mischung, 5min ziehen lassen, abseihen; einen zweiten Aufguß damit machen, ca. 1min ziehen lassen, mit dem ersten Aufguß zusammengießen, warm bis heiß trinken, evtl. mit Honig süßen, 6-10 Tassen tgl.

Husten-Saft, Husten-Sirup

200g zerschnittene Zwiebeln, 100g brauner Zucker, 2 gehäufte EL Salbei, 1 gestrichener EL Thymian, 1 gehäufter EL Alant – alles in einen Topf geben, Wasser dazu(bis alles schwimmt), Deckel darauf, langsam erhitzen, 5 min leicht kochen (köcheln) lassen, durch ein Sieb in eine Kanne gießen, 5 min ziehen lassen, 6 EL Spitzwegerichsaft (wenn vorhanden) dazugeben, reichlich Honig dazu geben, heiß in saubere Flaschen füllen, abkühlen lassen, verschließen; bei Bedarf bis zu 6 EL tgl.; angebrochen ca. 1 Woche im Kühlschrank haltbar; die Rezeptur kann variiert werden, z.B. können statt des Spitzwegerichsaftes auch gleich 4-6 gehäufte EL Spitzwegerich-Blätter in den Topf dazugegeben werden

Kreislaufstabilisierungs-Tee

Weißdornblätter mit Blüten 20g + Himbeerblätter 20g + Rosmarinblätter 20g + Herzgespannkraut 15g + Hagebutten mit Samen 10g + Orangenschalen bitter 10g + Ringelblumenblüten 05g - 6 Tassen tgl.; nicht für Schwangere geeignet!

Sommer-Bowle

2-3 Liter Salbeitee aus 2 Händen frisch gpflückter Salbeiblätter + 2 Dosen Mandarinen-Stückchen ohne Saft + 2-3 EL Honig + 1 Flasche alkoholfreier Sekt - den Salbeitee einige Stunden im Voraus kochen, abkühlen lassen, mehrere Stunden im Kühlschrank kalt stellen, Honig darin verrühren, Früchte zugeben, mit Sekt auffüllen, gekühlt servieren

© KH Heino Hanisch

Punsch, alkoholfreier

1 Liter **Feiertagstee** (siehe da) + 0,75 Liter Johannisbeersaft + 0,75 Liter dunkler Traubensaft + Saft v. 3 Orangen + Saft v. 1/2 Zitrone + geriebene Schale v. 1 ungespritzte Orange + geschälte schale v. 1 ungespritzte Orange + 3 Zimtstangen + 20 ganze Nelken + 1 Messerspitze gemahlene Muskatblüte + 1 Messerspitze gemahlener Sternanais + 3 EL Apfeldicksaft - alle Flüssigkeiten in einen großen Topf zusammengießen und Gewürze dazugeben, die Mischung zum Sieden bringen und etwa 15min knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen; vor dem Servieren abseihen.

Limonade aus Holunder

10 Liter Wasser + 30-50 Holunderblütendolden + 1kg Zucker + 3 ungespritzte Zitronen in Scheiben + Saft von einer Zitrone - Wasser, Blüten und Zitronenscheiben in einen großen Steinguttopf geben und 24 h stehen lassen; danach abseihen und Zucker oder Zuckerrohrgranulat und Zitronensaft dazugeben, umrühren und wieder 24 h stehen lassen; danach ist die Limonade durch einen geringfügoigen Gährungsprozeß trinkfertig; sie kann auch in Flaschen abgefüllt werden und im Keller stehend gelagert werden - nach 3-4 Wochen hat sich dann eine Menge Kohlensäure gebildet und die gekühlte Limonade schmeckt prickelnd wie Champagner.

Feiertagstee & Weihnachtstee - Mischung

Apfelstückchen 20g + Hagebuttenschalen 15g + Meliseenblätter 15g + Hibiskusblüten geschnitten 15g + Kakaoschalen 10g + Ceylon-Zimt 10g + Orangenblüten geschnitten 5g + Orangenschalen 4g + Zitronenschalen 3g + Nelken geschrotet 3g .

Apfel-Schalen-Tee

Frische oder getrocknete Apfelschalen (von gesunden Äpfeln) mit kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen, warm/heiß trinken.

Hagebutten-Tee

Die Früchte (ohne das schwarze Käppchen und ohne Inhalt, möglichst getrocknet und zerkleinert) in kaltes Wasser legen und mehrere Stunden stehen lassen; dann langsam erhitzen, ca. 5min lang köcheln lassen, ziehen lassen, abseihen.

Beeren-Getränke

Gesäuberte & gewaschene Beeren mit kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen, über dem gleichen Kochgefäß auspressen - es entsteht ein säuerliches & durststillendes Getränk.

Zusätze von Zucker, Süßkraut, Honig etc. nach Geschmack !

© KH Heino Hanisch

Gewürz-Pflanzen, Gewürze

Gewürz-Pflanzen&/Gewürze verbessern den Geschmack, fördern die Verdauung und die Haltbarkeit von Speisen und können sowohl zur Prophylaxe als auch zur Therapie von Beschwerden eingesetzt werden.

Gewürz-Pflanzen/Kräuter für ...

...gekochte Speisen: Aniskerbel, Kerbel, Koriander, Liebstöckel, Zitronenmelisse

...Sommer-Getränke, Kuchen-Dekorationen & Marmeladen: Engelwurz, Pfefferminze, Boretsch, Kapuzinerkresse, Ringelblume, Rosenpelargonie, Minze

...aromatische Kräutertees: Engelwurz, Zitronenverbene, Rosmarin, Ysop, Zitronenmelisse, Mädesüß, Katzenminze, Fenchelsamen, Liebstöckel, Thymian, Kamille, Pfefferminze, Salbei

...Suppen: Basilikum, Koriander, Petersilie, Thymian, Lorbeer, Dill, Brennessel, Sauerampfer, Estragon, Kerbel, Liebstöckel, Salbei, Knoblauch, Schnittlauch, Majoran

...Brote: Basilikum, Majoran, Knoblauch, Fenchel, Anis, Dill, Thymian, Koriander, Petersilie

...Salate: Liebstöckel, Koriander, Ringelblumenblüten, Knoblauch, Kapuzinerkresse(Blätter & Blüten), Sauerampfer, Minze, Borretsch, Sternmiere, Petersilie, Löwenzahnblätter, Basilikum, Wiesenknopf

...Fisch-Gerichte: Dill, Liebstöckel, Rosmarin, Basilikum, Thymian, Salbei, Lorbeer, Estragon, Knoblauch, Zitronenmelisse, Sauerampfer

...Geflügel-Gerichte: Basilikum, Majoran, Salbei, Lorbeer, Petersilie, Estragon, Dill, Rosmarin, Thymian, Liebstöckel, Knoblauch

...Lammfleisch-Gerichte: Basilikum, Majoran, Lorbeer, Minze, Thymian, Salbei, Rosmarin, Estragon

...Schweinefleischgerichte: Basilikum, Majoran, Thymian, Fenchel, Estragon, Dill, Salbei, Koriander, Rosmarin

...Rindfleisch-Gerichte: Basilikum, Kerbel, Estragon, Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Dill, Petersilie, Salbei, Majoran

...Eier-Gerichte: Basilikum, Koriander, Rosmarin, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Kerbel, Knoblauch

...Käse-Gerichte: Schnittlauch, Koriander, Kerbel, Thymian, Knoblauch, Minze, Rosmarin, Majoran, Salbei, Basilikum, Dill, Estragon

...Gemüse-Gerichte: Petersilie, Thymian, Liebstöckel, Aniskerbel, Schnittlauch, Basilikum, Minze, Estragon, Ingwer, Majoran, Koriander, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Dill, Salbei

...Nachspeisen/Puddings: Aniskerbel, Zitronenmelisse, Ringelblume, Liebstöckel, Ingwer, Minze

© KH Heino Hanisch

Gewürz-Kräuter-ABC

Anis - Pimpinella anisum: verwendet werden die grau-braunen Früchte; als Ganzdroge leicht würzig, gemahlen stärker würzig und süßlich; schmeckt: aromatisch erfrischend; macht Speisen bekömmlicher, verhindert Blähungen, erhöht die Galleausscheidung; empfehlenswert für Galle- & Leber-Diät sowie für die Kost von Herzpatienten
Anwendungen: Anisbrot, Anisplätzchen, Suppen, Obstsalat, Rotkraut, Apfelmus, Pflaumen- & Birnenkompott, Gemüse, süße Reisgerichte, Puddings, Salzgebäck, Soßen, Liköre

Angostura - Cusparia febrifuga E. Galipea officinalis: verwendet wird die grau-braune Rinde
Anwendungen: Liköre, Bowlen, Medizinal-Weine

Apfelsine, Orange - Citrus sinensis, C. Chinensis: verwendet wird die Schale
Anwendungen: Backwerk; Erzeugnisse aus der Sdüßwaren-Industrie & Likör-Industrie

Bärlauch - Allium ursinum: verwendet werden das frische Kraut, die frischen Blätter, die Zwiebel; stark lauchartig-knoblauchähnlich riechend, geschmacklich: scharf / fördert die Verdauungssaftabsonderung in Magen, Darm und Leber / wie Zwiebel, Knoblauch oder Schnittlauch verwendbar
Anwendungen: Braten, Suppen, Saucen, Pilze, Salate, Fische, Kartoffeln, Gemüse

Basilienkraut, Basilikum - Ocimum basilicum: verwendet wird das Kraut; riecht würzig und schmeckt scharf, aromatisch, würzig / fördert die Fettverdauung, appetitanregend / für Nierenkranke, Diabetiker und Herzpatienten zu empfehlen
Anwendungen: Fleisch-Speisen, Suppen, Wirsing, Kohl, Erbsen, Hammelfleisch, Kräuterbutter, Krabben, Muscheln, weiße Bohnen, Salate, zum Beizen, Soßen, Braten-Gerichte, Fisch-Gerichte

Beifuß - Artemisia vulgaris: verwendet werden die Blütenrispen; riecht & schmeckt aromatisch, ist sehr bitter / fördert die Saftsekretion besonders im Magen, macht Fett leichter verdaubar / für die Diät der Diabetiker zu empfehlen
Anwendungen: Kartoffelsuppe, Zwiebelsuppe, Eintopf, Gänsebraten, Schweinefleisch, Aal, Schmalz, Soßen, Schweine-Braten, Kraut-Gerichte, Pilz-Gerichte

Blaubeeren, Heidelbeeren - Vaccinium myrtillus: verwendet werden die reifen blauen Beeren **Anwendungen:** Wildbret-Soßen, Konfitüren, Weine

Bockshornklee - Trigonella foenum-graecum: verwendet werden Samen und blühende Sproßspitzen; riecht eigentlich süßlich-aromatisch, schmeckt leicht bitter und scharf-aromatisch / verdauungsfördernd / ist manchmal in minderwertigen Currymischungen enthalten
Anwendungen: sparsam benutzt in derben Gemüse-Eintöpfen bewährt

Bohnenkraut - Satureja hortensis: verwendet wird das ganze Kraut; riecht schwach aromatisch, schmeckt pfeffrig-scharf mit aromatischem Unterton / regt die Verdauungssaftproduktion an, verhindert Blähungen / aktiviert die Bauchspeicheldrüse; bewährt in der Diät für Diabetiker, Nieren- & Galle-Kranke
Anwendungen: Eintopf, Bohnengemüse, Suppen, Hammel- & Fleischragouts, Gurken- & Kartoffelsalat, Käse- & Salzgebäck, Hülsenfrüchte, Kartoffel-Gerichte, Kraut-Gerichte, Fleisch-

 © KH Heino Hanisch

Gerichte, Pilz-Gerichte, Salate, Wurstwaren, Mayonnaise, Soßen, Pfeffer-Ersatz, zum Einsäuern von Gurken

Cascarilla-Rinde - Croton eleuteria: verwendet wird die Rinde
Anwendungen: Schnäpse, Liköre, Weine

Chili, Cayennepfeffer - Capsicum frutescens: verwendet werden die Früchte/Frucht-Schoten; riecht kaum, schmeckt sehr scharf / fördert die Durchblutung und regt den Appetit an
Anwendungen: sparsam verwendet bei Kreislaufstörungen (empfehlenswert), Tomatensaucen, scharfe Fleischsaucen, Hackbraten, Gulasch, Ragout, Pasteten, Tatar, Tomatensuppe, gebratene Fleisch-Gerichte, Fische, Reis-Beilagen, Käsegerichte, Eierspeisen, Soßen, zum Einsäuern

Dill - Anethum graveolens: verwendet werden die die frischen/getrockneten Blätter und die Körner; riecht & schmeckt erfrischend aromatisch / leicht anregend für Galle & Leber
Anwendungen: für jede Diät empfehlenswert (besonders wenn Kochsalz verboten ist), Gemüse, Suppen, Huhn, Fisch-Gerichte (Karpfen, Forelle, Aal), Salz- & Bratkartoffeln, zum Einlegen von Gurken, Soßen, gekochte Fleischgerichte, Fleischklöße, Salate, Gemüse, Pilz-Soßen, Quark, Schafskäse, Backwerk, zum Einsäuern von Gurken & Weißkohl/Kraut

Dost - Origanum vulgare: verwendet werden die roten Blüten; riecht & schmeckt stark aromatisch / fördert die Fettverdauung / besonders aromatisches Gewürz
Anwendungen: Salatsaucen, Lamm, Eintopfgerichte, Spaghetti, Pizza, Seefisch, Suppen, Eierspeisen, Gemüse, Bohnen-Suppe, Tomaten-Suppe, Fleisch-Gerichte, Gemüse, Füllungen, Wildbret-Soßen

Eisenkraut - Verbena officinalis: verwendet werden die frischen Triebe
Anwendungen: Salate, Suppen

Engelwurz, Angelika - Angelica archangelica: verwendet wird die Wurzel
Anwendungen: Salat-Gemüse, Salat-Soßen, Nähr-Präparate, Liköre, Magenbitter, aromatische Weine

Estragon - Artemisia dracunculus: verwendet wird das Kraut;
Anwendungen: Soßen, Salate, Mixed Pickles, Suppen, Lamm, Hirsch, Reh, Hase, Fleisch-Gerichte allg., grüne Bohnen, grüne Erbsen, Kartoffeln, Pflanzen-Essige

Färberdistel - Carthamus tinctorius: verwendet werden die Blütenblätter
Anwendungen: zum Färben von Suppen, Getränken, Backwerk

Fenchel - Foeniculum vulgare: verwendet werden die Samen und die jungen Blätter; riecht würzig, schmeckt süßlich, leicht brennend / macht schwere Speisen bekömmlicher und verhindert Blähungen
Anwendungen: empfehlenswert für Leber- & Galle-Diät sowie für die Kost von Herz-Patienten, Sauerkraut, grüner Salat, Gurkensalat, Rohkostplatten, Gemüse, Saucen, Pudding, süße Brotspeisen, Salate, Fischgerichte (Karpfen), Marinaden, Tee-Gebäck

 © KH Heino Hanisch

Galgant - Alpinia officinarum: verwendet wird der Wurzelstock; riecht würzig, schmeckt brennend & würzig / appetitanregend, fördert die Fett-Verdauung / vorsichtig anwenden bei Verdauungs-Schwäche
Anwendungen: Fleisch-Eintöpfe, Hackfleisch, Gänsebraten, Entenbraten, Aal, Liköre, Essige

Gewürz-Nelke - Eugenia caryophyllata, Syzygium aromaticum: verwendet werden die noch nicht geöffneten rosafarbenen Knospen (werden durch Sonnentrocknung braun); riecht stark würzig, eigenartig, schmeckt brennend würzig / wirkt auf alle Verdauungsfunktionen förderlich / typisches Süßspeisen-Gewürz
Anwendungen: Süß-Speisen, Sauerbraten, Fisch, Hühner-Gerichte, Rote Rüben, Pilz-Soßen, Soßen, Glühwein, eingwecktes Obst, Kompotte, Backwaren, Glühwein

Hopfen - Humulus lupulus: verwendet werden die weiblichen Blüten/Hopfenzapfen
Anwendungen: zum Brot backen, zur Bier-Herstellung

Ingwer - Zingiber officinale: verwendet wird der Wurzelstock; riecht kräftig würzig und schmeckt aromatisch brennend / fördert die Verdauung und regt den Appetit an / für alle Diätformen geeignet, besonders für kochsalzfreie Diät
Anwendungen: Obst-Suppe, Obst-Salat, Pudding, süßer Auflauf, eingemachte Früchte, Getränke, Suppen von/mit Fleisch, Bohnen, Kartoffeln, Obst; Soßen, zum Einlegen von Obst, zum Einsäuern von Gurken & Kürbissen

Kalmus - Acorus calamus: verwendet wird der Wurzelstock
Anwendungen: Obst-Suppen & Salate, Weine, Liköre, Magenbitter

Kapern - Capparis spinosa: verwendet werden die noch fest geschlossenen olivgrünen erbsengroßen Blütenknospen
Anwendungen: Soßen, Quark, Schafskäse, Wild

Kardamom - Elettaria cardamomum: verwendet werden die 1-2 cm großen Früchte; riecht stark würzig und schmeckt würzig-stark brennend / vermehrt die Verdauungssaftproduktion und beugt Blähungen vor
Anwendungen: sorgsam für Süßspeisen zu empfehlen, Kuchen, Pasteten, Erbsensuppe, Früchte, Kaffee, Marzipan, Fruchtspeisen, Honig-Kuchen, alkohol. Getränke, Gewürz-Mischungen

Kerbel - Anthriscus cerefolium: verwendet werden das Kraut und die jungen Triebe
Anwendungen: Suppen, Hühner-Braten, Lamm-Braten

Knoblauch - Allium sativum: verwendet wird die Knolle/die Zehen; typischer Knoblauchgeruch, der nach Verzehr durch Haut und Atem verbreitet wird, Geschmack scharf / leicht verdauungsfördernd / enthält antibiotisch wirkende Stoffe, für alle Diätformen geeignet
Anwendungen: sparsam zu Suppen, für alle Salate, Gemüse, Steak, Saucen/Soßen, Beizen, Fleisch, Kartoffelsuppe, Käse- & Fleisch-Fondue, pikanter Quark, Braten, Wild, Hackfleisch, Konserven, Wurstwaren, auf das Butterbrot

Koriander - Coriandrum sativum: verwendet werden die Früchte/die Körner; riecht aromatisch, schmeckt würzig, bitter, scharf / regt den Appetit an , verhindert Blähungen / vertreibt stark ausgeprägte Blähungen

 © KH Heino Hanisch

Anwendungen: Braten/Schweine-Braten, Würste, Eintöpfe, Krautgerichte, Apfelkompott, eingelegte Früchte, Würzbrot, Fleisch-Beizen, Soßen, Marinaden, Weißkohl/Kraut, zum Einsäuern von Gurken & Paprikas

Kretischer Oregano - Origanum heracleoticum: riecht & schmeckt stark aromatisch / fördert die Fettverdauung / besonders aromatisches Gewürz
Anwendungen: Salat-Soßen, Lamm, Eintopf-Gerichte, Spaghetti, Pizza, Seefisch, Suppen, Eier-Speisen, Gemüse

Kreuzkümmel - Cumium cymium: verwendet werden die Früchte
Anwendungen: Brot, Pogatschen(?), Teegebäck, Käse

Kubeben - Piper cubeba: aromatisch im Geruch & bitter im Geschmack / stärkt Magen & Darm / wirkt anregend auf den Kreislauf
Anwendungen: bei uns wenig gebraucht, doch geeignet für alle fetten Braten & Eintöpfe

Kümmel - Carum carvi: verwendet werden die Früchte/die Körner; riecht und schmeckt stark würzig / macht blähende Gerichte bekömmlicher / bestes Mittel gg. Blähungen, erhöht die Galleabsonderung
Anwendungen: Rote Rüben, Käse, Quark, fettes Fleisch, Thunfisch, Suppen, Salate, Weißkohl/Kraut/Sauerkraut, Kartoffeln/Kartoffel-Gerichte, Gemüse, Butter-Mischungen, Quark-Mischungen, Käse-Mischungen, Braten, Wurstwaren

Kurkuma, Gelbwurzel - Curcuma longa: verwendet wird der Wurzelstock/die Wurzelknolle; riecht schwach aromatisch, schmeckt aromatisch, scharf, schwach bitter / aktiviert den Gallefluß, fördert die Galleabsonderung
Anwendungen: Soßen, Gewürz-Mischungen, zum Färben von Speisen & Getränken, Eier, Reis, Hühner-Gerichte, Dressings

Liebstöckel, Maggikraut - Levisticum officinale: verwendet wird die Wurzel; riecht scharf würzig (nach Maggi), schmeckt anfangs süßlich, dann scharf würzig und etwas bitter / allgemein verdauungsfördernd / für jede Diät geeignet, regt die Nierentätigkeit an
Anwendungen: Suppen, alle Gemüse, Soßen/Bratensoßen, Fleisch, Reis, Graupen, Geflügel, Ragout, Salate, alkoholische Getränke

Lorbeer - Laurus nobilis: verwendet werden die Blätter; riecht schwach aromatisch, schmeckt aromatisch, scharf, bitter, zusammenziehend / besonders in Suppen leicht appetitanregend / wird von jedermann vertragen
Anwendungen: Wild-Gerichte, Sauerkraut, Kochfisch, Suppen, Marinaden, Gemüse, Krabben, Krebse, Hering, Ragout, Saucen, Eintopf, Soßen, mit Essig angesäuerte Gerichte, zum Einsäuern von Gurken & Weißkohl/Kraut, Fisch-Marinaden

Majoran - Origanum majorana, Majorana hortensis: verwendet werden die Blüten und Blätter; riecht aromatisch, schmeckt stark würzig, etwas süßlich / fördert die Fettverdauung und wirkt "verteilend" / regt die Nierentätigkeit an, für alle Diätformen geeignet
Anwendungen: Kartoffeln, Kartoffel-Suppe, Pilz-Gerichte, Enten- & Gänse-Braten, Hühner, Gemüse, Salate, Leber, für Rohkost & Diät, Saucen, Leberknödel, Suppen, Bohnen, Soßen, Fleisch-Gerichte, Fleisch-Erzeugnisse, Leberknödel, Leberwurst

 © KH Heino Hanisch

Meerrettich - Armoracia rusticana: verwendet wird die Wurzel; riecht stechend, schmeckt scharf / allgemein verdauungsfördernd / regt den Gallefluß an
Anwendungen: kalter Braten, Wurst, Käse, zu heißer Wurst, zu gekochtem Schinken & zu Rindfleisch

Melisse - Melissa officinalis: riecht aromatisch, schmeckt erfrischend & aromatisch / windetreibend, appetitanregend / beseitigt Übelkeit, besonders für Leber- & Galle-Diät zu empfehlen **Anwendungen:** Kalbs- & Schweinefleisch, Karpfen, Blaufelchen, Lamm-Braten

Muskatnuß - Myristica fragrans: verwendet werden die Nüsse/Früchte; riecht schwach aromatisch, schmeckt anfangs mild & später scharf würzig / fördert den Gallefluß / für alle Diätformen geeignet, besonders für kochsalzarme Diät
Anwendungen: Suppen, Saucen, Fleischbrühe, gebackener Fisch, Hackfleisch, Kartoffelbrei, Spinat, Käseauflauf, Gebäck, Rind, Geflügel, Pastete, Ragout, Gemüse, Fleisch-Gerichte, Fleischklöße

Mutterkümmel - Cuminum cyminum: verwendet werden die gelb gefärbten, getrockneten Samen/Früchte ; riecht & schmeckt aromatisch / beugt Blähungen vor / ähnelt dem Kümmel, beseitigt Koliken
Anwendungen: selten benutzt, jedoch gut geeignet für alle Krautgerichte & Eintöpfe

Nelkenpfeffer, Piment - Pimenta officinalis: verwendet werden die nicht ganz ausgereiften pfeffergroßen Früchte
Anwendungen: Beizen, Soßen, Fisch-Gerichte, Hackfleisch, Hammelfleisch, Salate

Paprika, Spanischer Pfeffer - Capsicum annuum: riecht nur schwach eigenartig, schmeckt je nach Sorte mild bis aromatisch scharf / fördert die Durchblutung der Verdauungsorgane, vermehrt die Speichel-Absonderung
Anwendungen: Tomatensaucen, Tomatensuppe, scharfe Fleischsaucen, Hackbraten, Gulasch, Ragout, Pasteten, Tartar, scharfe ungarische Spezialitäten, Soßen, Salate, Fleisch-Gerichte, Käsegerichte, Quark, Schafskäse

Pastinak - Pastinaca sativa: verwendet werden die Wurzeln und die Körner; riecht nur schwach, schmeckt süßlich, aromatisch, bitter
Anwendungen: unbedeutend, wenig gebraucht; Kartoffelsuppe, als Gemüse, Ragout, Fleischbrühe

Petersilie - Petroselinum crispum, Petroselinum hortense sativum: verwendet wird das Kraut; riecht scharf würzig, schmeckt brennend scharf / regt den Säftefluß leicht an / regt den Kreislauf an und ist auch in der Diät für Herzkranke erlaubt
Anwendungen: Fleischwaren, Suppen, Soßen, Salate, Hülsenfrüchte, Hackbraten, Steaks, gekochter Fisch, Gemüse, Salate, gebratene & gedünstete Fleisch-Gerichte, Eierspeisen

Pfeffer: Schwarzer Pfeffer - Piper nigrum, Weißer Pfeffer - Piper album: verwendet wird die Frucht; riecht scharf würzig, schmeckt brennend scharf / regt den Stoffwechsel an / beseitigt Übelkeit, besonders für Galle- & Leberdiät zu empfehlen
Anwendungen: Kalbfleisch, Schweinefleisch, Karpfen, Blaufelchen, Lamm, Hülsenfrüchte, Salate, Suppen, Gemüse, Fleisch-Gerichte, Salate, Soßen, Beizen

 © KH Heino Hanisch

Pfefferminze - Mentha x piperita: verwendet werden die Blätter; riecht stark aromatisch, schmeckt erfrischend, stark aromatisch / appetitanregend, verhindert Völlegefühl / regt die Nierentätigkeit an, für kochsalzfreie Diät geeignet
Anwendungen: zu allen Gemüsearten, Suppen, Mayonaisen, Kartoffeln, Omeletts, Eintöpfe, Salate, Füllungen, Obstsalate, Liköre, Weine

Piment - Pimenta dioica: riecht stark aromatisch, schmeckt scharf & etwas nach Nelken / fördert die Magensaftsekretion / auch in der Leberdiät erlaubt, muß sparsam verwendet werden
Anwendungen: Suppen, milde Gemüse, Salate, Eintopf, Hackfleisch, gekochter Fisch, Torten, eingemachte Früchte, Gebäck, Pudding

Quendel/Thymus pulegioides: riecht stark aromatisch, schmeckt aromatisch bitter / fördert besonders die Fettverdauung; besonders aromatisches Gewürz
Anwendungen: Braten, Saucen, Wurstwaren, Kartoffelgerichte, Gemüsesuppen, Rohkost, Eier, Salate, Pilze

Rettich - Raphanus sativus: verwendet wird die Wurzel/die Knolle
Anwendungen: Beilagen, Salate

Rosmarin - Rosmarinus officinalis: verwendet werden die Blätter; riecht stark aromatisch wie Kiefern, schmeckt sehr würzig, leicht brennend / regt den Appetit an, hilft Kochsalz sparen / sparsam verwendet überall erlaubt, besonders geeignet für die Diät der Diabetiker und Herzkranken
Anwendungen: Gemüse-Suppen, alle Braten, Hühner, Soßen, Kräuter-Soßen, Pilze, Kartoffeln, Fisch, Wild, Schaf- & Lammbraten, Eierteig, Salate, Lammfleisch, Geflügel, fette Fleisch-Gerichte, Füllungen, Fisch in Essig

Safran - Crocus sativus: verwendet werden die Blüten-Narben; riecht kräftig & schmeckt würzig bitter / als Gewürz recht unbedeutend, verleiht den Speisen ein schönes Aussehen (safrangelb)
Anwendungen: zur Geschmacksgebung; Reis-Gerichte, Schaffleisch-Gerichte, Kuchen, Teigwaren, helle Suppen, Soßen, Fisch- & Fleisch-Gerichte, Kompotte, Spargel-Salat; zum Färben von Fleischbrühen, Mehlspeisen, Butter, Käse, Wein & Gebäck

Salbei - Salvia officinalis: verwendet werden die grünen Blätter; riecht würzig, schmeckt würzig und bitter / regt die Verdauung an / sparsam verwendet und im frischen Zustand für jede Diät erlaubt
Anwendungen: Meer-Fisch, Leber, Schaf-Fleisch, Wild, Salate, Pasteten, Käse-Auflauf, Tomaten, fette Fleisch-Gerichte, Beilagen, Geflügel-Gerichte, Fleisch-Füllungen, Leber-Gerichte, gekochter/gebratener Fisch, Pasteten, Weichkäse, gekochte Mehl-Speisen

Schafgarbe - Achillea millefolium: riecht schwach aromatisch, schmeckt aromatisch & bitter / gut für den Magen / nur regional beliebt & gebraucht
Anwendungen: Gemüseeintopf, Bratkartoffeln, dunkle Saucen, Fleischgerichte

Schnittlauch – Allium schoenoprasum: verwendet werden die Stengel (möglichst roh)
Anwendungen: Bohnen-Suppe, Erbsen-Suppe, Fleischbrüh-Suppe; Gurken-Salat, Kartoffel-Salat, Fleisch-Salat, Würstchen-Salat, gemischte Salate; Braten, Eier-Gerichte, Käse-Gerichte, Quark-Gerichte

© KH Heino Hanisch

Schwarzkümmel - Nigella sativa: riecht aromatisch, schmeckt würzig & scharf / fördert die Magensaftbildung, verhütet Blähungen & Gallen-Koliken
Anwendungen: Fleischwaren, Suppen, Saucen, Salate, Hülsenfrüchte, Steaks, Hackbraten

Sellerie - Apium graveolens: verwendet werden die die Blätter und die Knolle
Anwendungen: Suppen,. Salate, Essig, Gemüpse, Soßen, Mayonnaise, Fleisch-Gerichte, Käse-Gerichte, Quark-Gerichte

Senf: Schwarzer Senf - Brassica nigra: Senfkörner sind geruchlos; sie schmecken aromatisch & leicht bitter / führt leicht ab, vermehrt die Speichel-Absonderung / sparsam verwendet überall erlaubt Anwendungen: Remouladen, Mayonnaisen, Ragout, Tunken, Marinaden, Aal, Wurstgewürz, Randensalat, Essigfrüchte, zu scharfe Speisen

Senf: Weißer Senf - Sinapis alba: verwendet werden die gelben runden Körner
Anwendungen: Beizen, Soßen, Mayonnaise, Wurstwaren, zum Einsäuern von Wurstwaren & Paprika

Sternanis - Illicium verum: verwendet werden die Früchte
Anwendungen: Backwerk, Obst-Suppen, Pflaumen-Kompott, Quitten-Kompott, Liköre

Thymian, Quendel - Thymus vulgaris, Thymus serpyllum-vulgaris: verwendet werden die Früchte; riecht stark aromatisch, schmeckt aromatisch-bitter / fördert die Verdauungssaft-Bildung, regt den Appetit an / in der Diät für Diabetiker & Herz-Patienten gern gesehen, hilft Kochsalz sparen
Anwendungen: Suppen, Braten. Kartoffeln, Sauerkraut, Salate, gefülltes Kraut, Hackfleisch, Wildbret-Soße, Pflanzen-Essige

Vanille - Vanilla planifolia: verwendet wird die fermentierte/veredelte schwarzbräunliche Schote (v.a. das Mark in der Schote); riecht sehr angenehm, schmeckt aromatisch-bitter
Anwendungen: als Gewürz für Süßspeisen, Kuchen, Kleinbackwaren, Kompotte, Eis, Cocktail, Obstsalat, Pudding, Süpßspeisen, Soßen, Glühwein, Likör

Wacholderbeeren - Juniperus communis: verwendet werden die die violettblauen Früchte (Ernte im zweiten Jahr); riecht würzig, schmeckt würzig-süß / regt den Appetit an, beseitigt Blähungen / regt die Nierentätigkeit an, sparsam angewendet für alle Diätformen geeignet
Anwendungen: Sauerkraut, Sauerbraten, Wildbraten, Rotkraut, zum Bereiten der Maibowle, Weißkraut, Gemüse, Salate, Fleisch-Gerichte, Beizen, Wildbret-Pasteten

Wermut - Artemisia absinthium: verwendet werden die Blüten und das Kraut; riecht aromatisch, schmeckt aromatisch & sehr bitter / appetitanregend, galle-freundlich
Anwendungen: Kartoffel-Suppe, Zwiebel-Suppe, Eintopf, Gänse-Braten, Enten-Braten, Schweinefleisch, Aal, Schmalz, Wermut-Wein, Likör

Ysop - Hyssopus officinalis: verwendet wird das frische oder getrocknete Kraut; riecht & schmeckt aromatisch / vermehrt die Verdauungssaft-Produktion
Anwendungen: Braten, Suppen, Sellerie- & Fleisch-Salate, Quark, Leberknödel, Rouladen, Ragout, Kartoffel-Salat, Sellerie-Salat, Petersilien-Salat, Fisch-Salat, Beizen

© KH Heino Hanisch

Zimt - Cinnamomum zeylanicum, Cinnamomum cassia: verwendet wird die getrocknete Rinde; riecht kräftig eigenartig, schmeckt würzig-süßlich-brennend / fördert die Fett-Verdauung;
Anwendungen: Süß- & Backwaren, Apfelmuß, Frucht-Kompotte, Glühwein, Punsch, Süß-Speisen, Gebäck, Zimst-Sterne, Milchreis, Grießbrei, Wildbraten, Sauerbraten, Obst-Suppen, Reis-Gerichte, Eier-Speisen, Glühwein

Zitrone, Limone - Citrus limon und andere: verwendet wird der Saft und die Schale
Anwendungen: Obst-Suppen, Salate, Kompotte, Reis-Gerichte, Punsch, Soßen, Getränke

Zitronenmelisse, Melisse - Melissa officinalis: verwendet werden die Blätter
Anwendungen: Obst-Suppen, Soßen, Gemüse, Pilz-Gerichte, Wild-Gerichte, Geflügel-Gerichte, Pflanzen-Essig

Zwiebel - Allium cepa: verwendet wird die Zwiebel/Knolle, frisch oder getrocknet; riecht lauchartig und je nach Sorte scharf, schmeckt mild bis scharf / sorgt für geregelte Darmtätigkeit, enthält antibiotische Substanzen / ist für jede Diät erlaubt
Anwendungen: Braten, Suppen, pikante Gerichte, Saucen, Pilze, Salate, Fisch, Kartoffeln, Gemüse, Weichkäse

Margarine

Zutaten:
- 200g Kokosfett
- 50g Speiseöl
- 2 Schüsseln
- Eis/Eiswasser
- 20g Dickmilch
- 45ml Eiswasser
- 2 TL Mohrrübensaft oder 1 Eigelb
- 1Prise Salz
- Hitze (Gas o.ä.)

Herstellung:
- das Kokosfett und das Speiseöl auf etwa 42° C erwärmen
- beides zusammen in einer von außen gekählten Schüssel erwärmen (die Margarine-Schüssel in eine mit Eis gefüllte Schüssel stellen)
- unter stetigem Rühren die gekühlte Dickmilch, 45 ml Eiswasser, 2 TL oder 1 Eigelb und eine Prise Salz zugeben
- so lange rühren, bis eine feste streichfähige Margarine-Masse entstanden ist

© KH Heino Hanisch

Met

- Met ist ein Honigwein, welcher v.a. zu Zeiten der Germanen & Wikinger getrunken wurde.
- Auch heute ist Met noch bekannt und wird v.a. in Nord- & Ost-Europa getrunken.
- Met wurde durch Vergärung gewonnen
- Honig mit Wasser versetzen; der Wasseranteil beträgt dabei bis zu 2 Anteilen
- Zusätze: Hefe, Hopfen und/oder Gewürze
- die Mischung reagieren/gären lassen

Pflanzen-Öle

Pflanzen-Öle (und hier vor allem die kaltgepreßten Pflanzen-Öle) sind ein sehr wertvoller und wichtiger Bestandteil der Nahrung - sie sind z.B. notwendig für das Herauslösen der fettlöslichen Vitamine A, D, E, K aus der Nahrung und somit für deren Aufnahme in den Körper; außerdem enthalten sie verschiedene Fettsäuren, welche für den Körper & seine Organe lebensnotwendig (essentiell) sind.

Herstellung: Herstellung aus Früchten bzw. Samen durch: Kalt-Pressung/native Pressung; Heiß-Pressung; Extraktion (mit Lösungsmitteln) & Raffination

Lagerung:

- Öle in kleinen Flaschen aufbewahren, da das Öl in angebrochenen großen Flaschen zu schnell verdirbt & an Qualität verliert
- die meisten Öle halten sich in der angebrochenen (kleinen) Flasche mehrere Monate, Lein-Öl nur ca. zwei Wochen
- angebrochene Flaschen kühl lagern, am besten im Kühlschrank
- manche Öle bilden im Kühlschrank sogenannte „Flocken“ aus – diese verschwinden bei Zimmertemperatur wieder
- Öle stets vor Sonnenlicht schützen – schattige Plätze, braune Flaschen

die prozentualen Werte der (bekannten) Inhaltstoffe können von Fall zu Fall schwanken:

Bucheckern-Öl: Bucheckern enthalten bis zu 45% fettes Öl und ca. 23% Eiweißstoffe; das Öl wird als Speise-Öl, in der Margarine-Industrie und in der Seifen-Industrie verwendet; der Öl-Preßkuchen ist giftig, das Öl selbst ungefährlich; feiner Geschmack; sehr lange haltbar

Distel-Öl, Saflor-Öl: enthält z.B. viel Betacarotin - wichtig für Augen, Haut, Haare; 9% gesättigte Fettsäuren, 13% einfach ungesättigte Fettsäuren, 78% mehrfach ungesättigte Fettsäuren; bisher das an Linol-Säure reichste Öl; kann LDL-Cholesterin senken; kann Arteriosklerose vorbeugen; für Salate, zum Kochen

© KH Heino Hanisch

Hanf-Öl: hat einen hohen Gehalt an einfach & mehrfach ungesättigten Fettsäuren und an den Vitaminen B, E; enthält als einziges Speiseöl Gamma-Linolensäure; 17% gesättigte Fettsäuren, 12% mehrfach ungesättigte Fettsäuren, 71% mehrfach ungesättigte Fettsäuren; kann Neurodermitis lindern, kann LDL-Cholesterin senken; gegen chronische Schmerzen, krampflösend; als Einreibung, löffelweise Einnahme

Haselnuß-Öl: hoher Ölsäuregehalt, viele Enzyme, Spurenelemente & B-Vitamine; 8% gesättigte Fettsäuren, 78% einfach ungesättigte Fettsäuren, 14% mehrfach ungesättigte Fettsäuren; alkalische Wirkung; gut gegen Husten, gut für den Darm

Kürbiskern-Öl: viel Zink, viel Vit. E, hoher Chloropgyll-Gehalt; 19% gesättigte Fettsäuren, 28% einfach ungesättigte Fettsäuren, 53% mehrfach ungesättigte Fettsäuren; bei Blasen-Leiden, bei Nieren-Leiden, bei Prostata-Beschwerden; zu Salaten zugeben; löffelweise Einnahme; Vit.E-Dosierung beachten !

Lein-Öl: enthält u.a. viel Betacarotin, Linol-Säure, Linolen-Säure & Vit.E; 9% gesättigte Fettsäuren, 18% einfach ungesättigte Fettsäuren, 73% mehrfach ungesättigte Fettsäuren; bei Asthma, Bronchialkatarrh, Koliken, Gallensteinen; wichtig für die Darmflora, gut für die Haut, wirkt abführend; zu Salaten, Quark mit Lein-Öl zu Pellkartoffeln

Maiskeim-Öl: viel Vit.E, viel Lezithin; 14% gesättigte Fettsäuren, 33% einfach ungesättigte Fettsäuren, 53% mehrfach ungesättigte Fettsäuren; beugt u.a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor; zum Backen, Braten, Kochen, zu Salaten

Oliven-Öl: viele Mineralien; 15% gesättigte Fettsäuren, 74% einfach ungesättigte Fettsäuren, 10% mehrfach ungesättigte Fettsäuren; fördert die Knochendichte, beugt somit Osteoporose vor; gegen Magen-Übersäuerung; kann LDL-Cholesterin senken, beugt Herz- Kreislauf-Erkrankungen vor; gegen Arterio-Sklerose, bei rheumatischen Beschwerden & Entzündungen, gut für Galle & Leber; fördert & beschleunigt die Wund-Heilung; für Salate; geeignet zum Kochen und Einlegen (Knoblauch, Schafskäse)

Raps-Öl: hoher Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren, Omega-3-Fettsäure, Omega-6-Fettsäure; kräftige Senkung des LDL-Cholesterin, leichte Senkung des HDL-Cholesterins; zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen; Risiko-Faktor: die Eruka-Säure, welche früher im Raps-Öl einen Anteil von 40-60% hatte, heute jedoch auf ca. 1% durch Züchtung etc. reduziert werden konnte – erukasäurereiches Raps-Öl führte bei Tieren zu krankhaften Veränderungen des Herz-Muskels

Sesam-Öl: viel Lezithin, Sesamol, Sesamolin (schützt ähnlich wie Vit.E vor dem ranzig werden); 13% gesättigte Fettsäuren, 42% einfach ungesättigte Fettsäuren, 44% mehrfach ungesättigte Fettsäuren; für einen gesunden Blutkreislauf; beugt Arthritis, Arteriosklerose und Koronar-Thrombose vor; zu Salaten, zu Süßspeisen

Soja-Öl: viel Vit.E, viel Lezithin, viel Linol-Säure & Linolen-Säure; 15% gesättigte Fettsäuren, 21% einfach ungesättigte Fettsäuren, 64% mehrfach ungesättigte Fettsäuren; gut für die Leber, stärkt den Kreislauf, stärkt das Nervensystem; für Salate, zum Kochen

Sonnenblumen-Öl: 40-50% fettes Öl; Vit.A, Vit.E, Lecithin, Betain, Cholin, Gerbstoff, Saccharose, ca. 24% histidinreiches Eiweiß, Linol-Säure, Linolen-Säure, Glycerol, Carotinoide; 12% gesättigte Fettsäuren, 24% einfach ungesättigte Fettsäuren, 64% mehrfach ungesättigte

 © KH Heino Hanisch

Fettsäuren; zur Vorbeugung vieler Erkrankungen (Herz-Kreislauf, Thrombosen etc.); zu Salaten, zum Kochen

Traubenkern-Öl: hat z.B. viel Vit. B und Vit.E - beugt speziell Herz-Erkrankungen vor

Walnuß-Öl: enthält viel Betacarotin & viel Vit.E

Weizenkeim-Öl: hat von allen Ölen den höchsten Gehalt an Vit.E; B-Vitamine, Enzyme; 16% gesättigte Fettsäuren, 22% einfach ungesättigte Fettsäuren, 62% mehrfach ungesättigte Fettsäuren; zur Steigerung der Durchblutung, zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zur Gesunderhaltung des Bindegewebes; in kleinen Mengen zur Nahrungs-Ergänzung verwendbar

Pflanzen-Öle in der Küche

Distel-Öl: Sauce, Dip, Salate, Rohkost, für Aroma-Öle

Erdnuß-Öl: warme Suppen, Saucen, Dip, zum Dünsten, Kurzgebratenes, Schmorgerichte, zum Grillen, zum Backen

Haselnuß-Öl: Kaltschale, fruchtige Salate, herbe Blattsalate, Desserts

Kürbiskern-Öl: warme Suppen, Kaltschale, Sauce, Dip, Salate, fruchtige Salate, Rohkost, zum Dünsten, Kurzgebratenes, Desserts

Lein-Öl: Sauce, Dip

Macadamia-Öl: Salate, fruchtige Salate, Rohkost, zum Dünsten, Kurzgebratenes, Schmorgerichte, zum Backen, Desserts

Maiskeim-Öl: Sauce, Dip, Rohkost, zum Dünsten, Kurzgebratenes, zum Marinieren, für Aroma-Öle

Mandel-Öl: Kaltschale, Sauce, Dip, Salate, fruchtige Salate, zum Backen, Desserts

Mohn-Öl: Salate, fruchtige Salate, zum Backen, Desserts

Oliven-Öl: warme Suppe, Kaltschale, Sauce, Dip, Salate, Rohkost, zum Dünsten, Kurzgebratenes, Schmorgerichte, zum Grillen, zum Frittieren, zum Backen, zum Marinieren, für Aroma-Öle

Palm-Öl: warme Suppe, zum Dünsten, Kurzgebratenes, Schmorgerichte, zum Grillen, zum Frittieren, zum Backen, zum Marinieren

Raps-Öl : warme Suppe, Sauce, Dip, Salate, fruchtige Salate, herbe Blattsalate, Rohkost, zum Dünsten, Kurzgebratenes, Schmorgerichte, zum Grillen, zum Frittieren, zum Backen, zum Marinieren, für Aroma-Öle

Sesam-Öl: Sauce, Dip, Salate, fruchtige Salate, zum Dünsten, Kurzgebratenes, Desserts

Soja-Öl: warme Suppe, Sauce, Dip, Salate, fruchtige Salate, herbe Blattsalate, Rohkost, zum Dünsten, Kurzgebratenes, Schmorgerichte, zum Grillen, zum Backen, zum Marinieren, für Aroma-Öle

© KH Heino Hanisch

Sonnenblumen-Öl: warme Suppe, Sauce, Dip, Salate, Rohkost, zum Dünsten, Kurzgebratenes, Schmorgerichte, zum Backen, zum Marinieren, für Aroma-Öle

Traubenkern-Öl: Sauce, Dip, Salate, fruchtige Salate, Rohkost, zum Dünsten, Kurzgebratenes

Walnuß-Öl: warme Suppe, Sauce, Dip, Salate, fruchtige Salate, herbe Blattsalate, Rohkost, zum Dünsten, Kurzgebratenes, zum Backen, Desserts

Weizenkeim-Öl : warme Suppe, Sauce, Dip, Salate, fruchtige Salate, herbe Blattsalate, Rohkost, zum Dünsten, für Aroma-Öle

Pflanzen-Säfte, Säfte, Preß-Säfte

Pflanzen-Säfte/Preßsäfte zum Trinken werden aus frischen/frisch gepreßten Pflanzen, Heil-Pflanzen, Getreide-Sprossen, Obst, Gemüse etc.hergestellt. Normalerweise sind sie kalt einzunehmen - nur schweißtreibende Säfte (siehe da) werden heiß getrunken. Obst- & Gemüse-Säfte können becherweise getrunken werden, Preßsäfte aus Heil-Pflanzen werden in der Regel nur löffelweise eingenommen - hier macht es die regelmäßige Einnahme und nicht die Menge !
Damit die Säfte sich in ihrer Wirkung ergänzen können, wechselt man unter Umständen morgens, mittags und abends den eingenommenen Saft. Eine Mischsaft-Kur dauert 3-4Wochen, wobei 3x tgl. 1-2EL des jeweiligen Saftes über diesen Zeitraum regelmäßig eingenommen werden; Preßsäfte aus Heil-Pflanzen können zusammen mit einem Glas Wasser eingenommen werden.

Achtung: Außer bei Obst- + Gemüse-Säften (Apfel, Birne, Karotte etc.) sollte man pro Tag nicht mehr als 3-6 TL dieser hochkonzentrierten Mittel einnehmen !

Die Pflanzen-Säfte/Preß-Säfte sollten zur besseren Aufnahme durch den Körper mit einem Glas sauberem Wasser eingenommen werden.

Anwendungen siehe: Pflanzen-Säfte (Medizin-Survival)

Salz

- Salz ist kein Pflanzen-Produkt, aber ein wichtiges Element der Ernährung; ein Übermaß an Salz kann jedoch zu Erkrankungen führen (z.B. Bluthochdruck)
- Salz-Gewinnung: durch Verdampfen von Salz-Wasser, Abbau im Bergwerk
- Verdampfen von Salzwasser: über Feuer (keinen Kupferkessel, besser einen Eisen/Stahlkessel nehmen), in der Sonne (Salinen)
- Salz, Kochsalz – Natrium chloratum, Natrii chloridum, Natriumchlorid; NaCl
- Salz, Meer-Salz – Sal marinum; Bestandteile: Natriumchlorid, Calciumchlorid, Magnesiumsulfat, Magnesiumchlorid, Calciumsulfat, Bromide, Iodide u.a.m.

 © KH Heino Hanisch

Senf, Mostrich

Senf - auch Mostrich genannt - wird aus den Körnern der Senf-Pflanzen hergestellt.
Verwendet werden vor allem der Weiße Senf/Sinapis alba und der Schwarze Senf/Brassica nigra.

Der Senf ist verwendbar als Gewürz und als Heilmittel – siehe da !

Die Samen/Körner des Weißen Senfs sind hellgelb, die des Schwarzen Senfs dunkelbraun.

Herstellung

- Sammeln der Samen/Körner
- sortieren & reinigen
- zerquetschen
- mit Wasser, Essig, Salz & Gewürzen ansetzen (nach Geschmack)
- einige Zeit warten, bis sich das Senf-Aroma entwickelt (riechen, kosten)
- in saubere Gläser abfüllen, mit sauberen Deckeln/Folien/Tüchern verschließen

Dach-Begrünung

Eine Dach-Begrünung hat viele Vorteile: sie sorgt für eine gute Dämmung gegen Hitze im Sommer und für eine gute Wärmedämmung gegen Wärmeverlust aus dem Innern des Hauses, außerdem für bessere Luft sowie für Siedlungsraum von Pflanzen & Insekten. Des weiteren dämmt ein ca. 15cm dickes Grün-Dach ca. 95% der einfallenden künstlichen elektromagnetischen Strahlung von Funk-Sendemasten.

geeignete Pflanzen zur Dach-Begrünung

deutscher Name / lat. Name; mögliche Wuchshöhe in cm; mögliche Bütenfarbe; Blütezeit; großflächig anzuwenden (G) oder nur ergänzungweise (E) anzuwenden

- **Rotes Straußgras** / Grostis capillaris; 20-50cm; violett; Juni-August; G
- **Gelber Lauch** / Allium flavum; 5-40cm; gelb; Mai-August, E
- **Schnittlauch** / Allium schoenoprasum; 10-40cm; rosa-lila; Mai-August; E
- **Sommersteinkraut** / Alyssum argenteum; 10-40cm; gelb; April-Juni; E
- **Gewöhnliches Katzenpfötchen** / Antennaria dioica; 5-20; weiß oder rosa; Mai-Juni; E
- **Färberkamille** / Anthemis tinctoria; 30-60cm; gelb; Juni-September; E
- **Goldhaaraster** / Aster linosyris; 40-60cm; gelb; August-September; E
- **Blaukissen** / Aubrieta-Hybriden; 5-15cm; blau, rosa, rot, violett; April-Mai; E
- **Aufrechte Trespe** / Bromus erectus; 30-100cm; rötlich; Mai-Juli; G
- **Dachtrespe** / Bromus tectorum; 30-80cm; grünlich; Mai-Juni; G
- **Zwergglockenblume** / Campanula cochlearifolia; 10-30cm; blau-violett; Mai-September; E
- **Rundblättrige Glockenblume** / Campanula rotundifolia; 20-30cm; blau-violett; September-Oktober; E
- **Erdsegge** / Carex humilis; 5-15cm; braun-weiß; März-Mai; G
- **Karthäusernelke** / Dianthus carthusianorum; 10-30cm; rot; Juni-September; E

 © KH Heino Hanisch

- **Pfingstnelke** / Dianthus gratianopolitanus; 5-20cm; rosa-rot; Mai-Juni; E
- **Immergrüne Felsenblümchen** / Draba aizoides; 3-5cm; gelb; März-April; G
- **Natternkopf** / Echium vulgare; 30-80cm; blau; Juni-August; E
- **Bärenfellschwingel** / Festuca gautieri; 10-30cm; grünlich; Juni-August; G
- **Schafschwingel** / Festuca ovina; 10-60cm; grünlich; Mai-Juli; G
- **Ausläufertreibender Rotschwingel** / Festuca rubra; 30-80cm; rötlich-bräunlich; Juni-Juli; G
- **Gewöhnliches Sonnenröschen** / Helianthemum nummularium; 5-10cm; gelb; Mai-Juni; E
- **Kleines Habichtskraut** / Hieracium pilosella; 5-25cm; Gelb; Mai-Oktober; E
- **Steinrose** / Jovibarba sobolifera; 2-5cm; gelb; Juli-August; G
- **Echter Lavendel** / Lavandula angustifolia ssp. Angustifolia; 30-90cm; blauviolett; Juni-August; E
- **Wiesenmargerite** / Leucanthemum vulgare; 50-90cm; weiß; Mai-Juni; E
- **Goldlein** / Linum flavum; 10-50cm; gelb; Juni-August; E
- **Wimperperlgras** / Melica ciliata; 20-70cm; grünlich; Mai-Juni; G
- **Felsennelke** / Petrorhagia saxifraga; 5-15cm; rosa; Juni-September; E
- **Wiesenrispengras** / Poa pratensis; 10-80cm; bräunlich; Mai-Juli; G
- **Große Braunelle** / Prunella grandiflora; 15-20cm; rosa, rot, violett, weiß; Juni-September; G
- **Ziersalbei** / Salvia nemorosa; 50-80cm; blau-violett; Juni-August; E
- **Rotes Seifenkraut** / Saponaria ocymoides; 10-20cm; rosa-rot; Juni-Juliu; E
- **Mauerpfeffer, Scharfer Mauerpfeffer** / Sedum acre; 5-15cm; gelb; Juni-Juli; G
- **Mauerpfeffer, Weißer Mauerpfeffer** / Sedum album; 5-15cm; rosaweiß; Juni-August; G
- **Mauerpfeffer, Fetthenne** / Sedum cauticolum; 10-25cm; rot; August-September; G
- **Mauerpfeffer, Fetthenne** / Sedum floriferum; 10-25cm; gelb; Juli-September; G
- **Mauerpfeffer, Felsenmauerpfeffer** / Sedum reflexum; 10-25cm; gelb; Juli; G
- **Mauerpfeffer, Fetthenne** / Sedum sexangulare; 5-10cm; gelb; Juni-Juli; G
- **Hauswurz, Echte Hauswurz** / Sempervivum tectorum; 5-15cm; rosa, rot, weiß; Juni-Juli; G
- **Grüne Borstenhirse** / Setaria viridis; 5-50cm; grün-violett; Juni-August; E
- **Gamander, Edelgamander** / Teucrium chamaedrys; 20-30cm; violett; Juni-August; E
- **Thymian, Feldtymian, Quendel** / Thymus serpyllum; 5-10cm; rosa, rot-lila; MaI-Oktober, G
- **Königskerze, Broussa-Königskerze** / Verbascum bombyciferum; 150-200cm; gelb; Mai-August; E
- **Ehrenpreis, Liegender Ehrenpreis** / Veronica prostrata; 5-20cm; blau; Mai-Juni; E

Pflanzen für Steingärten/Felsgärten

- **lateinischer Name / deutscher Name; mögl. Höhe in cm; mögl. Blütenfarbe; Blütezeit; Bodenart (n-neutral, k-kalkhaltig, s-sauer)**

Stauden (Farne, Gräser, Kräuter) für sonnige Stellen

- **Bergsteinkraut /** Alyssum montarum; 10-20cm; gelb; April-Juni; k-n
- **Grasnelke, Gewöhnliche Grasnelke** / Ameria maritima ssp.maritima; 5-25cm; rosa; Mai-Juni; s-n

 © KH Heino Hanisch

- **Zwergglockenblume** / Campanula cochlearifolia; 10-15cm; blau; Juni-September; k-n
- **Rote Sporenblume** / Centhranthus ruber; 30-80cm; rosa-rot; Mai-Juli; k
- **Goldlack** / Cheiranthus cheiri; 20-60cm; gelb; Mai-Juni; n-k
- **Pfingstnelke** / Dianthus gratianopolitanus; 10-30cm; purpurrosa; Mai-Juli; n-k
- **Blauschwinge**l / Festuca cinerea; 20-40cm; grünlich/Gras; Juni; n
- **Herzblättrige Kugelblume** / Globularia cordifolia; 3-10cm; blau; Mai-Juni; k
- **Kriechendes Gipskraut** / Gypsophila repens; 10-25cm; rosa, weiß; Mai-Juni; k
- **Gewöhnliches Sonnenröschen** / Helianthemum nummularium; 10-30cm; gelb; Juni-August; k
- **Wimperperlgras** / Melica ciliata; 30-60cm; weiß/Gras; Mai-Juni; n-k
- **Felsennelke** / Petrorhagia saxifraga; 10-30cm; rosa-weiß; Juni-September; k-n
- **Platthalmrispe** / Poa compressa; 20-80cm; grünlich/Gras; Juni-Juli; n
- **Hohes Fingerkraut** / Potentilla recta; 20-60cm; gelb; Juni-Juli; s
- **Rotes Seifenkraut** / Saponaria ocymoides; 5-20cm; rosa; Mai-Juli; k
- **Blaugrüner Steinbrech** / Saxifraga caesia; 5-10cm; weiß; Mai-Juli; k
- **Scharfer Mauerpfeffer** / Sedum acre; 5-15cm; gelb; Juni-August; k-n
- **Weißer Mauerpfeffer** / Sedum album ssp. album; 8-20cm; weiß; Juni-September; n
- **Purpurfetthenne** / Sedum telephium; 30-80cm; rosa; Juli-September; n
- **Echte Hauswurz** / Sempervivum tectorum; 10-40cm; rosa; Juli-September; n
- **Taubenkropf** / Silene vulgaris ssp. vulgaris; 10-50cm; weiß; Mai-September; k
- **Federgras** / Stipa pennata; 30-80cm; grünlich/Gras; Mai-Juni; n
- **Berggamander** / Teucrium montanum; 5-35cm; hellgelb; Juni-September; k
- **Wilde Tulpe** / Tulipa sylvestris; 20-45cm; gelb; April-Mai; k

Stauden (Farne, Gräser, Kräuter) für schattige Stellen

- **Steinfeder, Milzfarn** / Asplenium trichomanes; 10-15cm; Farn; s-n
- **Großes Schöllkraut** / Chelidonium majus; 30-70cm; gelb; Mai-Oktober; n
- **Gelber Lerchensporn** / Corydalis lutea; 15-30cm; gelb; Mai-Oktober; n
- **Zimbelkraut** / Cymbalaria muralis; 5-10cm; violett; Juni-September; k-n
- **Zerbrechlicher Blasenfarn** / Cystopteris fragilis; 10-40cm; Farn; n
- **Ruprechtskraut** / Geranium robertianum; 20-40cm; rosa; Masi-Oktober; n
- **Porzellanblümchen** / Saxifraga x urbium; 15-30cm; weiß; Mai-Juni; s-n

Vegetations-Zonen der Erde

Äquatorial-Zone: 15° beiderseits des Äquators; Zone der Palmen und Bananen
tropische Zone: 15-23° nördl. & südliche Breite; Zone der Baumfarne
sub-tropische Zone: 23-34° nördl. & südl. Breite; Zone der Regenwälder & Savannen
wärmere gemäßigte Zone: 34-45° nördl. & südl. Breite; Zone der immergrünen Laubhölzer
kältere gemäßigte Zone: 45-58° nördl. & südl. Breite; Zone der blattwechselnden Laubhölzer
sub-arktische Zone: 58-66° nördl. & südl. Breite; Zone der Nadelhölzer
arktische Zone: 66-72° nördl. & südl. Breite; Zone der Alpen-Sträucher
Polar-Zone: 72-90° nördl. & südl. Breite; Zone der Alpen-Kräuter

 © KH Heino Hanisch

Jagd + Fischfang

Jagd + Fischfang gehören neben der Ernährung durch Pflanzen seit Urzeiten zum Überlebens-Konzept der Menschen – und auch heute noch sind in vielen Gegenden der Erde Menschen auf Wild & Wassertiere als Nahrung angewiesen.

Abgesehen von der kommerziellen Jagd (Pelze, Trophäen, Wildbret-Verkauf) oder der Jagd zur Durchsetzung politischer Ziele (Vernichtung der Bisons, Sicherung von Loyalität) oder der Vergabe von Jagd-Lizenzen als Einnahme-Quelle (Jagd-Rechte, Fischerei-Rechte) war die Jagd immer ein Bestandteil des oben angeführten Überlebens-Konzeptes.

Während heutzutage die meisten Menschen über **Super-Märkte** relativ regelmäßig mit Nahrung versorgt werden, wird es in einem **Survival-Fall/Notstands-Fall (**Natur-Katastrophen, Bürgerkrieg, Krieg, Verirrung im Wald oder Gebirge etc.) auf jeden Einzelnen selbst ankommen, wie er sich mit Nahrung versorgen kann - hier heißt es dann **Erfolg = Leben oder Untergang = Tod** !

Der Erfolg bei der Jagd ist abhängig von Ihrer Einstellung und Ihren Fähigkeiten & Fertigkeiten, aber auch Glück und Zufall spielen hier eine große Rolle.

Sollten Sie Jäger sein, haben Sie einen großen Vorteil – Sie kennen sich aus und können mit einem Jagdgewehr jagen. Jedoch auch nur solange, wie Ihre Munition reicht.

Sind Sie bisher noch nie mit der Jagd in Berührung bekommen, dann sollten Sie so schnell wie möglich etwas dagegen tun. Und wenn es das Lesen von Jagd- und Survival-Büchern ist.

Problematisch wird es auch, wenn Sie Vegetarier oder Veganer sind – Sie müssen sich gänzlich pflanzlich ernähren.
Und auch dazu benötigen Sie zumindest Grundkenntnisse, was essbare Wild-Pflanzen angeht.
Da die Menschen jedoch von der genetischen Veranlagung her Allesfresser sind, könnte es sein, daß bei Vegetariern/Veganern und deren Kindern bestimmte physische und psychische Mangel-Erscheinungen auftreten können.

Das größte Problem für Vegetarierer/Veganer ist jedoch die kalte/nichtvegetative Jahreszeit, denn sie werden in mittleren & nördlichen Gebieten nicht genug essbare Pflanzen im Schnee und bei strengem Frost finden, um sich gänzlich vegetarisch zu ernähren – was nun ?
Anbauen, sammeln, einlagern. Alternative: Hungertod.

Tiere sollten nur waidgerecht und zum Zwecke des Überlebens gejagt und getötet werden.

Sollte Ihnen die Jagd Vergnügen bereiten und nur zur Pflege Ihres Egos betrieben werden, dann ist Ihnen der nötige Respekt vor dem Leben bereits verlorengegangen - dies jedoch ist eine unabdingbare Voraussetzung für einen Start in ein neues Leben nach einer Survival-Situation.

Da es in einer Survival-Situation darauf ankommt, so gut und so schnell wie möglich zu handeln, gibt es die angeführten Tipps in kurzer und knapper Sprache.

Sollten Sie mehr wissen wollen, dann informieren Sie sich bitte selbständig über die Sie interessierenden Themen in Büchern, Foren oder Jagd-Vereinen.

© KH Heino Hanisch

Jagd-Tiere

Achtung – gefährliche Tiere !

- Die Jagd auf **Raub-Tiere** ist ohne Erfahrung und guter Ausrüstung sehr gefährlich und sollte ohne zwingende Notwendigkeit tunlichst unterlassen werden !
  Jedoch: Ein Raub-Tier kann Sie als Beute auswählen – dann müssen Sie sich mit allen Mitteln verteidigen !
- **Gefährliche Tiere** sind u.a.: Bisons, Eis-Bären, Braun-Bären, Schwarz-Bären, Tiger, Puma, Jaguar, Wölfe, Vielfraße, Elche, Orcas, Haie, Walrosse, Wale; entlaufene/herrenlose Hunde/ Kampf-Hunde; Gift-Quallen, Kraken, Gift-Schlangen, Würge-Schlangen, Krokodile etc.
- **Hinweis:** Wölfe & Hunde jagen meist im Rudel, also in Überzahl !

jagbare Tiere an Land/auf Land:

- **Wild-Tiere**: Hirsche, Rehe, Karibus, Rentiere, Elche, Füchse, Wölfe, Wildschweine, Rinder, Moschusochsen, Ziegen, Schafe, Hasen, Kaninchen, Bisam-Ratten, Haus-Ratten, Mäuse, Hamster, Lemminge, Murmeltiere, Eichörnchen
- **verwilderte Haus-Tiere:** Rinder, Ziegen, Schafe, Schweine, Hunde, Katzen etc.
- **entlaufene Zoo- & Zirkus-Tiere:** alle Arten; aber **Achtung: Raub-Tiere** !!!
- **Vögel:** Enten, Gänse, Schwäne, Schneehühner, Moorhühner
- **Schlangen** – Achtung: Würge-Schlangen & Gift-Schlangen !

jagbare Tiere am Wasser/im Wasser:

- Fische, Robben, Walrosse, Wale, Krabben, Krebse, Hummer, Schlangen, Tintenfische, Muscheln, Krokodile/Kaimane

Waffen zur Jagd

- **Schuß-Waffen:** Jagd-Gewehre, Militär-Gewehre, Pistolen, Revolver; Bogen & Pfeile, Armbrust, Harpunen, Schleudern/Zwillen
- **Wurf-Waffen:** Steine, Stöcke, Speere, Bumerangs, Harpunen
- **Schleuder-Waffen**: Stein-Schleudern, Bolas
- **Hieb- & Stich-Waffen**: Keulen, Beile, Messer, Knüppel, Spieße

Vorrichtungen zur Jagd

- **an Land:** Netz-Fallen, Fall-Gruben, Stolper-Drähte, Schlingen-Fallen, Gewichts-Fallen
- **im Wasser:** Angeln, Eis-Angeln, Netze, Reusen, Kescher, Harpunen, Fischspeere
- **in der Luft:** Kescher, Fang-Netze

Jagd-Gebiete

Zum Eintritt der Survival-Situation könnten Sie sich in folgenden Regionen befinden: Regionen gemäßigten Klimas, Wüsten-Regionen, Polar-Gebiete, Tropen, Subtropen, Wüsten, Meere, Flüsse, Gebirge, Wald-Gebiete, Tundren.

© KH Heino Hanisch

Da Sie Ihren Standort nicht so ohne weiteres ändern können wird es notwendig sein, daß Sie Ihre Taktik und Methoden der Jagd an die Gegebenheiten der Region anpassen.
Da Sie meist nicht wissen, wann eine Survival-Situation eintritt, wäre es von großem Vorteil, wenn Sie sich im Falle einer Reise in ein bestimmtes Gebiet **vorher** kurz über Methoden der Ernährung (Jagen, Fischen, Pflanzen sammeln etc.) informieren würden !

! Gefahren durch tierische Nahrung !

1.Hilfe + Infektions-Krankheiten

Bei der Jagd sollten Sie die verschiedenen Möglichkeiten von Verletzungen & Erkrankungen unbedingt beachten, um vorbeugend oder im Akutfall bereit zum Handeln zu sein.

In den Bereichen **„1.Hilfe“** und **„Therapie“** sowie unter **„Infektions-Krankheiten“** finden Sie Tipps & Hinweise für etliche dieser Fälle.

Hier in Kurzform mögliche **1.Hilfe-Situationen und mögliche Infektions-Erkrankungen**, mit welchen ein Jäger oder auch nur ein Wanderer rechnen kann:

1.Hilfe: Brüche, Blutungen, Amputationen, Bisse, Kratzer, Verbrennungen, Verbrühungen, Wirbelsäulen-Verletzungen, Hexenschuß, Vergiftungen, Herz-Anfälle, Schlag-Anfälle

Infektions-Erkrankungen: Giardiasis, Hepatitis, Würmer, Pest, Toxoplasmose, Tularämie, Vogel-Grippe, Tollwut, Tetanus

weitere Gefahren:

Jede tierische Nahrung aus der Natur - egal ob Fisch oder Fleisch, aber auch Pilze und Eier - muß gut durchgebraten oder gekocht werden, da man sonst mit dieser Nahrung jede Menge Parasiten wie Würmer, Trichinen bzw. Bakterien, Viren, Pilze etc. in sich aufnehmen kann, welche dann zu schwersten Gesundheits-Störungen oder sogar zum Tod führen können – siehe: **Wild-Krankheiten !**

Nicht konservierte Nahrung darf nicht aufbewahrt werden – sie wird schnell schlecht (Bakterien, Viren, Pilze etc.) und somit für den Menschen tödlich giftig !

Wenn Sie Hasen & Kaninchen jagen und fangen, dann sollte dies nicht Ihre einzige Nahrungsquelle auf Dauer sein - Hasen- & Kaninchen-Fleisch schmeckt zwar gut, benötigt aber **zur Verdauung Vitamine + Mineralien**, welche somit dem menschlichen Körper entzogen werden.

Die **Leber von Eisbären, Robben und Haien** enthält eine für den normalen Menschen tödliche Dosis an **fettlöslichem Vit. A** - nicht essen oder nur stückchenweise! Nur Innuit/Eskimos vertragen diese Nahrung ohne größere Probleme

Sollten Sie **ein Tier erlegt haben**, dann nehmen Sie es schnell an Ort und Stelle (falls es nicht schon zu dunkel ist) aus und nicht an Ihrem Lagerplatz: Raubtiere (Bär, Tiger, Puma, Jaguare, Wölfe, wilde Hunde u.a.) riechen das Blut (auch Menschenblut !) **kilometerweit** und werden Sie dann u.U. besuchen kommen !
Lagern Sie bitte auch keinerlei Lebensmittel (auch keine Konserven & Süßigkeiten) in oder neben

 © KH Heino Hanisch

Ihrem Zelt – es sei denn, Sie sind sehr gut bewaffnet und immer schnell wach! Ansonsten hängen Sie alle Nahrung mindestens hundert Meter weiter an einen Baum oder verteilen Sie sie auf mehrere Bäume !
Beachten Sie die Duftspur, die Sie von der Beute zum Zelt bzw. vom Zelt zum Vorratsbaum und zurück verursachen – rechnen Sie immer mit hungrigen und auch gefährlichen Besuchern, **halten Sie immer Ihre Waffen bereit !**

Konservierungs-Methoden: Diese richten sich auch nach den Klima-Zonen; für längerfristige Lagerung (Tage, Wochen, Monate) – trocknen/dörren; räuchern, pökeln/einsalzen, einlegen, einfrieren; für kurzfristige Lagerung (Stunden) – kochen, braten, backen; Verwendung von entsprechenden Pflanzen & äth. Ölen zur Konservierung

Pemmikan: Pemmikan ist die modifizierte eiserne Ration der nordamerikanischen Indianer, haltbar & nahrhaft; ca. 1kg mageres Fleisch trocknen, zerfasern/zerreiben, mit 800g ausgelassenem/auf dem Feuer flüssig gemachten Speck/Fett verrühren, ca. 100g Rosinen, 100g Zucker & eine Prise Salz dazugeben, erstarren lassen oder erst in Formen gießen & füllen; nach dem Erstarren/dem Abkühlen in Stücke schneiden, zuerst in Papier (Butterbrotpapier) und erst dann in Folie/Alufolie wickeln.

Pemmikan ist kalt oder erwärmt eßbar; Achtung: Pemmikan ist als **Nahrung für den Winter** gedacht, also wenn es kalt ist; wird **Pemmikan zu warm (Sommer)**, muß man mit der schnellen Verseuchung mit Pilzen, Bakterien, Viren etc. rechnen – **Vergiftungs-Gefahr !**

Tier-Krankheiten bei Wild + Haustieren – Begriffe:

aerob: außerhalb; an der Luft, in sauerstoffreicher Umgebung
anaerob: innerhalb, unterhalb**;** abgeschlossen von der Luft, ohne Sauerstoff, in sauerstoffarmer Umgebung
Botulismus: Vergiftung/Lebensmittel-Vergiftung; Botulin ist eine toxische Substanz, welche beim Verwesungsprozess in allen Kadavern und somit auch in verdorbenen Fleisch-Konserven entsteht
Candida: Pilz-Gattung; Candida sind aerob, entstehen v.a. äußerlich, an der Luft
ekto... : äußerlich, ausserhalb, auf dem Körper befindlich
Ekto-Parasiten: auf dem Körper/auf der Haut siedelnde Parasiten
endo... : innerlich, innerhalb, im Körper befindlich
Endo-Parasiten: im Körper siedelnde Parasiten
Mykosen: Pilz-Gattung; Mykosen sind anaerob, entstehen v.a. innerlich
Toxine: Gifte, giftige Stoffe
Zoonosen: Krankheiten, welche nicht artspezifisch sind, sondern von einer Art auf eine ander Art übertragten werden können, z.B. von Tier zu Tier, von Tier zu Mensch.
Beispiele für **bakterielle Zoonosen**: Brucellose, Milzbrand, Salmonellose, Tuberkulose, Tularämie
Beispiele für **viruelle Zoonosen**: Tollwut, Vogelgrippe

© KH Heino Hanisch

viruell-bedingte Tier-Krankheiten

Aujeszkysche Krankheit/Pseudowut, atypische Geflügelpest, Geflügelpocken, Hasenseuche RHD/Chinaseuche, Hasenseuche EBHS, Maul- und Klauen-Seuche, Myxomatose, Schweinepest, Tollwut

bakteriell-bedingte Tier-Krankheiten

Antinomykose/Strahlenpilz, Botulismus, Brucellose/Frucht-Tod, Gamsblindheit, Hasenseuche Pasteurellose, Milzbrand, Salmonellose, Pseudo-Tuberkulose, Tuberkulose, Tularämie/Nagerpest

mykose-bedingte Tier-Krankheiten

Endomykosen: hauptsächlich Schimmel-Pilze
Dermatomykosen: z.B. die Glatzflechte (kreisrunde kahle Stellen auf dem Fell/der Decke)

Endo-Parasiten

Fuchsbandwurm, Hautdasseln/Dasselfliege, Kokzidiose, Großer Leberegel, Kleiner Leberegel, Großer Lungenwurm, Kleiner Lungenwurm, Rachenbremse, Trichinose, Würmer (Magen-Darm)

Ekto-Parasiten

Flöhe, Grabmilben/Räudemilben, Herbst-Grasmilbe, Läuse, Lausfliegen, Rote Vogelmilbe, Zecken (Gemeiner Holzbock, Igelzecke, Schafzecke)

!!! Achtung !!!

- Jedes erlegte Wild ist erst **äußerlich und dann innerlich zu begutachten**, um eine Gefährdung von Menschen und Tieren durch den Verzehr auszuschließen !
- **Alles, was nicht gut aussieht, sollte nicht gegessen werden !**
- **Bereits verendetes Wild sollte nicht gegessen werden – Leichengift, Botulismus etc. !**
- **Auch bei gesund erscheinenden Tieren (Wild, Fische) gilt immer die Regel: Koche es, brate es, backe es – oder lass es !!!**
- Alle zur **Jagd** und zum **Aufbrechen des Wildes** benutzten Gegenstände (Speer, Pfeile, Spieße, Messer etc.) sind nach dem Gebrauch **immer** gut zu reinigen, um vorhandene Keime zu eliminieren – kochendes Wasser, Lagerfeuer etc..
  Tut man das nicht, kann man sich z.B. durch die Mehrfach-Nutzung des Messers (erst auswaiden, dann Nahrungsaufnahme etc.) **mit Keimen oder Parasiten infizieren !**
- Ebenfalls sind die **Hände zu waschen** und während des Ausnehmens/Auswaidens ist das **Berühren** des Gesichtes (v.a. **von Mund & Nase**) zu vermeiden – hier könnten sonst **Parasiten** von Ihnen **aufgenommen werden** !

© KH Heino Hanisch

Tier-Krankheiten: Wassertiere

Fische/Muscheln/Meerestiere jeder Art können durch die **Aufnahme von Giftstoffen/Toxinen** aus dem Wasser für die **menschliche Ernährung ungeeignet** sein !

Fische/Meerestiere jeder Art können durch die **Aufnahme von Algen, Bakterien, Viren, Würmern etc.** für die **menschliche Ernährung ungeeignet sein und zu schwersten Erkrankungen bis hin zum Tod führen !**

Bestimmte Meerestiere (**Fische, Muscheln, Kraken, Quallen, Schlangen etc.**) haben **Giftstoffe** in sich, welche sie zur **Jagd oder** zur **Abwehr** von Feinden benutzen – viele davon sind für den Menschen **tödlich giftig** !

Muscheln nehmen durch Flterung des Meereswassers viele **toxische Stoffe** in sich auf (u.a. giftige **Schwermetalle**) und speichern diese; diese Stoffe sind ebenfalls **giftig** für den Menschen !

Bestimmte Meerestiere (v.a. bestimmte **tropische Fische**) tragen ein **Eiweiß** in sich, welches **schwerste Vergiftungen** hervorrufen kann – Ausgang ungewiß, oft tödlich !

!!! Achtung !!!

Essen Sie nur Fische/Meerestiere, welche Sie als **„essbar“ kennen !**

Jedes gefangene Meerestier ist **äußerlich + innerlich genau zu begutachten**, um eine Gefährdung des Menschen durch den Verzehr auszuschließen !

Es gilt immer die Regel: Koche es, brate es, backe es – oder lass es !!!

Alle zum Fang und zum Zubereiten der Fische benutzten Gegenstände (Fisch-Speer, Pfeile, Netze, Messer etc.) sind nach dem Gebrauch **immer** gut zu reinigen, um vorhandene Keime und Parasiten zu eliminieren – kochendes Wasser, Lagerfeuer etc..
Tut man das nicht, kann man sich durch die Mehrfach-Nutzung des Messers (Auswaiden, Nahrungsaufnahme etc.) **mit Keimen oder Parasiten (v.a. Würmern) infizieren !**

Ebenfalls sind die **Hände zu waschen** und während des Ausnehmens/Auswaidens ist das **Berühren** des Gesichtes (v.a. **von Mund** & **Nase**) zu vermeiden – hier könnten sonst **Parasiten** von Ihnen **aufgenommen werden** !

Hinweis:

Die von manchen Survival-Experten gezeigte Nahrungs-Aufnahme von Roh-Fleisch, Roh-Fisch, Raupen, Muscheln etc. sollte unterlassen werden – Sie können nicht wissen, wie stark diese Nahrung mit Bakterien, Pilzen, Viren, Wurmeiernn etc. verseucht ist !

Es gilt immer die Regel: Koche es, brate es, backe es – oder lass es !!!

© KH Heino Hanisch

Vitamine

Vit. A (A_1, A_2, Retinol, Axerophtol, Xerophthol) - **fettlöslich**; Speicherung in der Leber für ca. 6 Monate; reines Vit.A kommt tierischer Nahrung, in Pflanzen jedoch nicht vor, dafür jedoch seine Vorstufe, das Carotin/Karotin, ein Provitamin; z.B. in: gelbes & orange Früchte, Kohl, Aprikosen, Pfirsiche, Paprika, Mohrrüben, Holunderbeeren, grünes & oranges Blattgemüse, Kürbis, Fischöl, Leber, Lebertran, Mangold, Petersilie, Karotten, Löwenzahnblättern, Wasserkresse, Grünkohl, Tomaten, Eigelb, fette Milch, Butter
wichtig für/bei: stillende Mütter, Sehvermögen, gesunde Haut & Schleimhäute; Infektionsabwehr, zur Vorbeugung verschiedener Krebsarten (vor allem Bronchialkrebs bei Rauchern), Knochenbildung, Produktion von roten & weißen Blutkörperchen, Bildung von Hormonen für Fortpflanzung & Milchfluß; bei Überfunktion der Schilddrüse
Symptome bei Mangel: Sehstörungen/Nachtblindheit, Haut-Entzündungen, Veränderungen an Binde-Haut & Horn-Haut; Schleimhaut-Entzündungen, Zahnschäden, Schwangerschaftsstörungen, Infektionsanfälligkeit, Gewichtsverlust, Wachstums-Hemmung , stumpfes Haar, Haarausfall
Symptome bei Überdosierung: reines **Vit. A** - Kopfschmerzen, Übelkeit, Haut-Veränderungen, Leber-Vergrößerung, Gelbsucht, Skelett-Veränderung, beim Verzehr der Leber von Eisbären & Robben/Seehunden auch tödliche Vergiftungen; **Provitamin A/Carotin** - keine Nebenwirkungen bekannt

Vit. B (Vit.B-Komplex: B_1, B_2, B_3, B_4/Adenin + Cholin, B_5, B_6, B_7, B_8, B_9, B_{12}, B_{13}, B_{15}...) - wasserlöslich; z.B. in: Samenkeimlingen, Erbsen, Linsen, Spinat, Kohl, Mohrrüben, grüner Salat, Bohnen, Kartoffeln, Tomaten, Preßhefe, Vollkorn, Nüsse, Samen, Hanföl etc.; raffinierter/weißer Zucker entzieht dem Körper Vitamin B

Vit. B $_1$ (**Thiamin, Aneurin**) **-** wasserlöslich; z.B. in: Bierhefe, Weizenkeimen, Vollkornprodukte, Sojabohnen, frischem Gemüse, Obst, Leber, Niere, Nüsse, Mais, ungeschältem Reis, Meeresfrüchte, Fleisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Milch, Samen, Eier
wichtig für/bei: Umwandlung von Kohlenhydraten in Energie; gesunde Muskeln & Nerven; gegen Schmerzen & Nervenschmerzen; fördert Lernfähigkeit; zur Erholung nach Infektionen & emotionalen Problemen; bei Erschöpfung, Depressionen, Kopfschmerzen, Reizbarkeit
Symptome bei Mangel: Beri-Beri (Vitaminmangel +Vergiftung mit Schimmelpilz = Wassersucht, Lähmung, Herzschwäche); Nervenstörungen/Nervenentzündungen/Neuritis, Verdauungsstörungen, Übelkeit, Verstopfung, Herzstörungen/langsamer Herzschlag, Schwäche, Muskel-Schwund, Kurzatmigkeit, nervöse Erschöpfung, Depressionen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Schwangerschafts-Störungen, Vergeßlichkeit, Müdigkeit; Verstopfung, Gewichtsverlust
Symptome bei Überdosierung: nicht bekannt

Vit. B $_2$ (**Vit. G, Riboflavin, Laktoflavin**) - wasserlöslich; z.B. in: Bierhefe, Leber, Niere, grünes Blattgemüse, Fleisch, Fisch, Geflügel, Vollkornprodukte, Nüssen, unpoliertem Reis, Eier, Milch, Käse, Joghurt, Hülsenfrüchte, Weizenkeime
wichtig für/bei: Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten & Eiweißen; gesunde Haut & Schleimhäute; gutes Wachstum; bei eiweißreicher Kost, wunder Zunge & wunden Lippen; bei Lichtempfindlichkeit
Symptome bei Mangel: Wachstumsstörungen, Lichtempfindlichkeit, Entwicklungsstörungen, Hauterkrankungen/Hautschäden, Schleimhautschäden, Mundwinkelentzündung, Lippenentzündung, Zungenentzündung, Sehstörungen, gesteigerte Talgabsonderung, Störung der Blutbildung, Anämie/ Blutarmut
Symptome bei Überdosierung: nicht bekannt

 © KH Heino Hanisch

Vit. B_3 (Vit. PP, Niacin, Nicotinsäure, Nicotinsäureamid) - wasserlöslich; z.B. in: Bierhefe/Hefeextrakt, Reiskleie, Fleischextrakt, Leber, Niere, gerösteter Kaffee, Vollkornprodukte, Getreidekeimlinge, Nüsse, Mais, Milch, Eier, Fisch, Käse, Erdnüsse, grünes Gemüse allgermein; Erbsen, Bohnen, Artischocken, Trockenobst
wichtig für/bei: Förderung des Blutkreislaufes, Regulierung des Cholesterinspiegels im Blut; Haut, Durchfall, gesunde Nebennieren, gesundes Nerven- & Hautsystem, gesunder Appetit, Mundgeschwüre, Spannungszuständen, Kopfschmerzen, Gedächtnisschwäche
Symptome bei Mangel: Appetitmangel, Pellagra (schwere Haut-, Nerven- & Verdauungsstörungen), Störungen im Verdauungstrakt (Magen-/Darmkanal) - Geschwüre bis zum blutigen Durchfall; Erschöpfung, Zungenbrennen, Nervenschäden (Kopfschmerzen, Depressionen, Krämpfen, Lähmungen, Halluzinationen), Schlaflosigkeit, Reizbarkeit; Verringerung der geistigen Leistungsfähigkeit (im schlimmsten Fall Schwachsinn); B3-Mangel kann durch starken Alkoholgenuß & geringe Eiweißzufuhr verursacht werden
Symptome bei Überdosierung: bei hohen Dosen - Hitzegefühl, Magenschleimhaut-Reizungen

Vit. B_4 - Vit.B-Komplex

Vit. B $_5$ (Panthotensäure) - wasserlöslich; z.B. in: Hefe, Leber, Fischrogen, Algen, Melasse, Pilze, Schimmelpilze, Austern, Weizenkleie, Reiskleie, Erdnüsse, Muttermilch, Kuhmilch, Eigelb, Obst(Orangen), grüne Pflanzen/Gemüse, Bohnen, Weizenkeime, Vollkornprodukte; Panthotensäure wird auch im Darm erzeugt
wichtig für/bei: Gesundheit von Haut, Haar & Nervensystem; Produktion v. Antikörpern gegen Infektionserreger(Immunsystem), Darm, Leber; den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten & Aminosäuren; normale Funktion der Nebennieren; erhöhter Bedarf bei Schwangerschaft, beim Stillen, bei Krankheit, Ertholung nach Krankheit; emotionbale Belastungen; bei Schlaflosigkeit, Depressionen, Krämpfen, Verdauungsstörungen, Übelkeit, Taubheit und/oder Kribbeln der Gliedmaßen; Arthtritis, Gicht
Symptome bei Mangel: Mangel selten; ansonst: Wachstumsstörungen, schnelle Ermüdbarkeit/Erschöpfung, Herzstörungen, Gefäßstörungen, Niedergeschlagenheit, Verdauungsstörungen, Schilddrüsenschädigungen, Nebennierenschädigungen, Infektionsanfälligkeit, Allergieanfälligkeit, Asthma, Krämpfe, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Fettleber, Hautleiden
Symptome bei Überdosierung: nicht bekannt

Vit. B $_6$ (Pyridoxin, Adermin) - wasserlöslich; z.B. in: Bierhefe/Hefe/Melasse, Innereien, Getreidekeimlinge, Kartoffeln, Milch, Mais, Fisch, Fleisch, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Pflaumen, Rosinen, Sojabohnen, Nüsse, Vollkornprodukte, Pilze
wichtig für/bei: Produktion v. Antikörpern gegen Infektionserreger; Bildung v. roten Blutkörperchen, Antikörpern, Hormone & Enzyme; Stoffwechsel v. Eiweiß/Protein, Aminosäuren, Zucker, Fett & einiger Mineralstoffe; vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Haut-Erkrankungen, Entzündungen & Störungen des Immunsystems; erhöhter Bedarf bei verstärkter Eiweiß-/Proteinzufuhr
Symptome bei Mangel: Appetitlosigkeit, Nerven-Schäden, Störungen im Eiweißstoffwechsel, Muskelschwund, Infektanfälligkeit, Anämie/Blutarmut, PMS, Hormon-Störungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Haut-Veränderungen/Haut-Entzündungen, Nerven-Störungen
Symptome bei Überdosierung: als Tablette/Präparat (künstl. Vitamine) auf Dauer nicht geeignet; bei natürlichem Vit. B_6 nichts bekannt; sonst: Nerven-Störungen in Armen & Beinen

Vit. B_7 - Vit. H, Biotin, Vit. B-Komplex

 © KH Heino Hanisch

Vit. B_8 - Adenylsäure, Vit. B-Komplex

Vit. B_9 - Folsäure, Vit.B-Komplex

Vit. B $_{12}$ (**Cobalamin, Cyanocolobamin**) - wasserlöslich; z.B. in: Leber, Fleisch, Nieren, Fisch, Eigelb, Milchprodukte, Käse, angereicherte Getreideprodukte, Bierhefe/Hefeextrakt, rohes Sauerkraut; Bohnensprossen; wird auch vom Darm produziert
wichtig für/bei: Wachstum; Unterstützung der Funktion der Folsäure; Bildung roter Blutkörperchen; gesundes Nervensystem; die Synthese v. Proteinen & Nukleinsäuren; Stoffwechsel; beugt der Zell-Degeneration vor ; Menstruationsstörungen, Rückenschmerzen, Müdigkeit, Hautprobleme, Verdauungsprobleme; perniziöse Anämie
Symptome bei Mangel: Mangel an Folsäure, Störung der Blutbildung, Anämie/Blutarmut/perniziöse Anämie, nervöse Störungen (vor allem bei strengen Vegetariern); Appetitlosigkeit, Reizbarkeit, Schädigung/Degeneration des Nervensystems (mit Bewegungs- & Sprachschwierigkeiten)
Symptome bei Überdosierung: nicht bekannt

Vit. B_{13} - Orotsäure, Vit. B-Komplex

Vit. B $_{15}$ (**Pangamsäure, Pangaminsäure**) – wasserlöslich; in Pflanzensamen, Aprikosenkernen, Hefe, Reiskleie u.a.m.
wichtig bei: pektanginösen Beschwerden (z.B. Angina pectoris), bei Leberzirrhose

Vit. B_c - veraltete Bezeichnung für **Folsäure, Vit. B-Komplex**

Vit. B_T - Carnitin, Vit. B-Komplex

Vit. B_x - Vit. H`, p-Aminobenzoesäure, Vit. B-Komplex

Vit. C (**Ascorbinsäure**) - wasserlöslich; kann von den meisten Säuge-Tieren selbst gebildet werden, von Menschen, Menschen-Affen und Meerschweinchen jedoch nicht; vorhanden z.B. in: Hagebutte, Sanddorn, Schwarze Johannisbeere, Zitrusfrüchte, Schwarze Johannisbeeren, Brennessel, frischer Salat, frisches Obst & Gemüse, frische Küchenkräuter, frische Tannen- & Kiefernnadeln, Petersilie, Paprikaschoten, alle Zitrusfrüchte, Löwenzahn, Hagebutten, Kohlrabi, Rosenkohl, rohes Sauerkraut, Kartoffeln, Tomaten; in fast allen pflanzlichen & tierischen Geweben (unterschiedliche Konzentrationen)
wichtig für/bei: Gesundheit v. Haut, Knochen, Bändern, Sehnen, Muskeln, Blutgefäßen, Knorpeln, Zähne, Zahnfleisch, Energieerzeugung, Wachstum, Infektionsabwehr, Wundheilung, Bindegewebe; Eisenaufnahme/Eisenresorption aus der Nahrung, zur Regulierung des Cholesterinspiegels, Reifung der roten Blutkörperchen, Bildung v. rotem Blutfarbstoff, Produktion v. Streßhormonen in den Nebennieren; Operationen; Drogentherapie, Alkoholkonsum, Zigarrettenkonsum
Symptome bei Mangel: Leistungs-Minderung, Verdauungs-Störungen, Wachstums-Störungen, Skorbut (blutendes und/oder weiches Zahnfleisch), lockere Zähne/Zahnschäden, gesteigerte Blutungs-Bereitschaft, Infektions-Anfälligkeit, chronische Müdigkeit/Erschöpfungszustände; empfindliche Gelenke, Muskel-Degeneration, Anämie/Blutarmut; verzögerte Wundheilung
Symptome bei Überdosierung: kurzdauernde Durchfälle; eine hochdosierte & längerdauernde Einnahme begünstigt auch Harn- & Nierenstein-Bildung

 © KH Heino Hanisch

Vit. D (**D_1, D_2, D_3, D_4, D_5 - Calciferol, Ergocaqlciferol, Ergosterin etc.**) - **fettlöslich**;
Speicherung in der Leber für ca. 6 Monate; wird durch die Einwirkung von Sonnenlicht auf die Haut produziert; als Provitamine/als Vorstufe z.B. vorhanden in: Leber, Lebertran, grünen Salaten, Sommer-Spinat, Reiskeimlinge, Steinpilze, Morcheln, Rentierflechte, Sojaöl, Olivenöl, fetter Fisch, Fischöl, Eigelb, Milch, Milchprodukte, Margarine
wichtig für/bei: die Aufnahme von Calcium & Phosphor/Phosphat für gesunde Knochen & Zähne; schwache Knochen Depressionen, Hitzewallungen, nächtliche Schweißausbrüche, Karies, Krämpfen, Rachitis/Englische Krankheit
Symptome bei Mangel: Rachitis/Engl. Krankheit (Wachstumsstörung, Knochen-Erweichung, Knochen-Deformation), Zahnschäden & Zahnverfall (Karies etc.), Krämpfe, Muskelschwäche, Osteomalazie; Osteroporose; Neigung zu Knochenbrüchen
Symptome bei Überdosierung: bei chronischer Überdosierung Vergiftungserscheinungen - schwere Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens, Nierensteinbildung sowie bleibende schwere Nierenschäden

Vit. E (Tocopherol) - **fettlöslich**; Speicherung einige Tage bis mehrere Monate im Fettgewebe; z.B. in: Lattich, Spinat, Luzerne, Brunnenkresse, Hafer, Weizen, Weizenkeimen, Weizenkeimöl, Baumwollsamenöl, Weizenvollkornbrot, Sojabohnen, Erdnußöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Leinöl, Olivenöl, Hanföl, Vollkornprodukte, grünes Blattgemüse, ungeschälter Reis, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Margarine, Muttermilch, Sonnenblumenöl, Lebertran
wichtig für/bei: gesunde Zellmembranen (mit verzögertem Alterungsprozeß); gesunde Blutzellen, Blutgerinnung, Infektionsabwehr, Fruchtbarkeit, Krebsvorbeugung , Stoffwechsel, Abssorption von Eisen aus der Nahrung, Produktion roter Blutkörperchen; Antioxidans(Kreislauf, Zellen, Zellmembranen); verlangsamt den Alterungsprozeß; schützt vor Fehlgeburten sowie Mißbildungen bei Ungeborenen; Wundheilung von Gefäßen; bei Wechseljahrsproblemen
nicht nehmen bei: hohem Blutdruck, Zuckerkrankheit/Diabetes, Überfunktion der Schilddrüse, Schwangerschaft(Schwangerschaftsvergiftung), Einnahme von Medikamenten gegen Blutgerinnung
Symptome bei Mangel: Stoffwechsel-Störungen, Unfruchtbarkeit, Menstruationsbeschwerden; Schwangerschaftsstörungen(u.a. Fehlgeburten), Nerven- & Muskel-Schädigungen, Bindegewebs-Schädigungen, Anämie/Blutarmut; degenerative Erkrankungen des Stütz- & Muskelgewebes (auch bei Säuglingen), vergrößerte Prostata, verkürzte Lebensdauer der roten Blutkörperchen; Wechseljahrs-Beschwerden
Symptome bei Überdosierung: Verlängerung der Blutgerinnungs-Zeit; sonst nichts bekannt, trotzdem Vorsicht!

Vit. F - kein eigentliches Vitamin, sondern ein Gemisch aus essentiellen/lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren: **Linolsäure, Linolensäure, Arachidonsäure und anderen; siehe auch: Pflanzen-Öle**

Vit. G - veraltete Bezeichnung für **Riboflavin, Vit.B_2-Komplex**

Vit. H (**Biotin, Bios II, Coenzym R, Vit.B_7**) - wasserlöslich; z.B. in: Hefe, Nüsse, Erdnüsse, Hülsenfrüchte, Schokolade, Eigelb, Pilze, Innereien, Leber, Nieren, Weizenkeime, Bananen, Kartoffeln, Milch, Haferflocken
wichtig für/bei: Stoffwechselaufbau v. Fetten & Kohlenhydraten; Hautschutz, Haare, Appetit; Synthese von Glucose bei bei Kohlenhydratarmer Ernährung
Symptome bei Mangel: Mangel selten; Mangel kann hervorgerufen werden durch den hohen Verzehr von rohen Eiern(Avidin): Hautschäden, Haarausfall, Appetitlosigkeit, Mattigkeit, Schwindelgefühle, Übelkeit, Depressionen, Nerven-Entzündungen

 © KH Heino Hanisch

Symptome bei Überdosierung: nicht bekannt

Flavonoide (**Flavanon, Flavanol, Flavon, Flavonol; Vit. P, Citrin, Rutin**) - wasserlöslich; z.B. in: Apfelsinen, Zitronensaft, Paprika, Zitrusfrüchte, Schwarze Johannisbeeren, Buchweizen, Gartenraute
wichtig für: Abdichtung der Blutgefäße & Erhaltung der Elastizität der Blutgefäße (zum Teil zusammen mit Vit.C); Infektionsabwehr(antiviral, antibakteriell)
Symptome bei Mangel: Störung der Blutgerinnung, Neigung zu Blutungen von Haut & Schleimhaut (Besenreiser etc.) sowie zu Schwellungen

Folsäure (**Acidum folicum**, **Vit. B_9**, **Vit.M**; füher dem Vit.B_2-Komplex zugerechnet) – nicht wasserlöslich; vorh. z.B. in: Bierhefe/Hefeextrakt, Innereien(Leber, Nieren), Muskelfleisch, Milch, Käse, Spinat, grünes Gemüse, frisches Obst, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Sojabohnen; wird auch im Dickdarm produziert
wichtig für/bei: Funktionsunterstützung v. Vit.B_{12}; Bildung v. roten Blutkörperchen; Verwertung v. Fetten, Kohlenhydraten, Proteinen; in der Schwangerschaft, beim Stillen, beim Wachstum, bei perniziöser Anämie, Erschöpfung, Schläfrigkeit, Depressionen, Infektanfälligkeit, wunder Mundbereich
Symptome bei Mangel: perniziöseAnämie/megaloblastische Anämie/Blutarmut, Verdauungs-Störungen; Mangel an Vit. B_{12}, Erschöpfung, Schwäche, Kurzatmigkeit, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Vergeßlichkeit, Verwirrtheit, Knochenwuchsstörungen, Lymphstörungen, Haarwuchsstörungen; Schäden/Entzündungen an der Schleimhaut von Magen, Darm, Harnwegen, Genital-Bereich
Symptome bei Überdosierung: nicht bekannt

Vit. K-Gruppe (**K_1, K_2, K_3, K_4; Phyllochinon, Menachion**, **Menadion, Menadiol**) - **fettlöslich**; Speicherung einige Tage; wird auch durch Bakterien im Dickdarm gebildet; vorhanden z.B. in: grünes Gemüse, Meeresalgen, Eier/Eidotter, Hanfsamen, Hanföl, Alfalfa, Spinat, Mangold, Grünkohl, Brennesseln, Karotten, Kartoffeln, Rosenkohl, Sojabohnen, Tomaten, Leber, Weizenkeime, Melasse, Aprikosen, Vollkorn, Lebertran, Sonnenblumenöl
wichtig für/bei: Blutgerinnung
Symptome bei Mangel: Mangel selten, durch die langfristige Einnahme von Antibiotika aber möglich; erhöhte Blutungs-Bereitschaft mit schwer stillbaren Blutungen (verlängerte Blutgerinnungs-Zeit), Nasenbluten, Durchfall
Symptome bei zuviel Vit. K: nicht bekannt, trotzdem Vorsicht!

Vit. M - Vit. B_2-Komplex

Vit. P - veraltete Bezeichnung für **Flavone**

Vit. PP - veraltete Bezeichnung für **Nicotinsäureamid**, Vit. B_2-Komplex

Vit. T – Carnitin

Vit. U – Methylnothioniniumchlorid

© KH Heino Hanisch

einige Mineral-Stoffe + Spuren-Elemente

Calcium, Kalzium

grünes Gemüse, Eier, Nüsse, Samen, Milch, Milchprodukte, getrocknete Früchte, Getreide, Sojabohnen, Fisch(mit Gräten); wichtig für gesunde Knochen & Zähne, die Funktion des Herzmuskels, die Blutgerinnung, für die Leitung von Nervenimpulsen, für gute Muskelfunktionen; bei Krämpfen, PMS; bei Schmerzen in Muskeln, Rücken, Unterleib/Regel, bei Wachstumsschmerzen, Osteoporose, Schlaflosigkeit, Spannungszuständen, Verdauungsproblemen, Verstopfung

Symptome bei Mangel: Knochenerweichung, Entkalkung der Zähne, Übererregtheit von Muskeln & Nerven, Brüchigkeit von Nägeln, Allergien, rheumatische Schmerzen, Schlaflosigkeit, erhöhte Cholesterinwerte

Symptome bei Überdosierung: Nieren-Steine

Chrom

Obst, Gemüse, Fleisch, Vollkorn, Melasse, Weizenkeime, Bierhefe, biologische Nahrungsmittel; wichtig für den Kohlenhydratstoffwechsel, den Fettstoffwechsel, das Immunsystem, für die Bereitstellung von Energie; gegen Artheriosklerose, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit

Symptome bei Mangel: Reizbarkeit, Verwirrung, Schwäche, Depressionen

Eisen

Fleisch, Leber, Eigelb, Melasse, grünes Gemüse, Sojabohnen, Vollkorn, Fisch, getrocknete Früchte, Kakao, Wein; sehr wichtig für die Herstellung von Hämoglobin (roter Farbstoff, verantwortlich für den Transport von Sauerstoff im Blut), für die Zellatmung, als Energielieferant; läßt sich am besten zusammen mit Vit.C aus der Nahrung lösen; gegen Anämie, Schwäche, Kopfschmerz, Herzklopfen, Depressionen, Gedächtnisschwäche; während Schwangerschaft & Stillzeit erhöhter Bedarf, ebenso in Genesungs- & Wachstumsphasen

Symptome bei Mangel: Haarausfall, Brüchigkeit der Nägel, Müdigkeit, Blutarmut, erhöhte Infektanfälligkeit, Anämie/Blutarmut, Konzentrations-Mangel, Frieren, Leistungs-Schwäche, Muskel-Schwäche

Symptome bei Überdosierung: dunkler Stuhl; u.U. starke Vermehrung von Bakterien

Fluor

enthalten in Leitungswasser, Zahncreme, Tee, Fisch, Getreide, Fleisch; wichtig für gesunde Knochen & Zähne

Symptome bei Mangel: Fluorose (Verfleckung & Entfärbung der Zähne); erhöhte Kariers-Neigung, Verkalkung der Bänder; Verdichtung der Knochen von Wirbelsäule, Becken & Gliedmaßen

Symptome bei Überdosierung: Zahn-Verfärbungen, Knochen-Veränderungen

Jod

Obst & Gemüse (welches auf jodhaltigen Böden wächst), Knoblauch, Petersilie, Meerestiere, Meerespflanzen(Algen, Seetang), Jodsalz (wenig nehmen!); wichtig für die Produktion der Schilddrüsenhormone, welche für das Funktionieren der körperlichen & geistigen Entwicklung nötig sind; wichtig für die Regulierung des Stoffwechsels; Zufuhr bei Schilddrüsenschwäche, zu niedrigem Blutdruck, sexueller Antriebsschwäche, Gewichtszunahme (Schwangerschaft ausschließen!), bei zu hohen Cholesterinwerten

Achtung: die körpereigene Produktion von Jod kann durch bestimmte Inhaltstoffe in grünem Gemüse (wie z.B. in Brokkoli) behindert werden

© KH Heino Hanisch

Symptome bei Mangel: Kropf, Lethargie, Müdigkeit, Gewichtszunahme; in der Schwangerschaft und nach der Geburt Kretinismus möglich
Symptome bei Überdosierung: Kropf, Jod-Akne, Schilddrüsen-Überfunktion

Kalium

frisches Obst & Gemüse, Nüsse, Sojabohnen, Vollkorn, Meerestiere; wichtig für Reizleitung, für Muskelfunktion, für die Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes im Blut/des Wasserhaushaltes im Körper; bei Muskelschwäche/Krämpfen, Verstopfung, niedrigen Blutzuckerwerten, erhöhter Bedarf bei Benutzung von harntreibenden Mitteln
Symptome bei Mangel: Funktionsstörungen von Herz, Muskeln, Nerven, Verdauung; verminderte Reflexe, Lähmungen, Verstopfung
Symptome bei Überdosierung: Störungen der Herz-Funktion

Kobalt

enthalten in Fleisch, Leber, Nieren, Eier, Obst, Gemüse, Vollkorn, Nüsse, Bierhefe;
als Bestandteil von Vit. B_{12} verbessert es die Kupferabsorption und den Zucker- & Magnesium-Stoffwechsel; wichtig bei pernziöser Anämie, Muskelschwäche, Darmbeschwerden, Nervenschmerzen

Kupfer

enthalten in: grünes Gemüse, Vollkorn, Leber, Meerestiere; wichtig für den Aufbau der Myelinhülle um die Nerven, für die Eisenabsorption, für die Enzymproduktion, für die Entwicklung des Gehirns & der Knochen, zusammen mit Vit.B_6 für die Entwicklung des Bindegewebes, als Antioxidans, Bildung der roten Blutkörperchen, wichtig für die Funktion von Vit.C; erhöhter Bedarf bei Schwangerschaft (genau abklären, ob wirklich nötig !), Nieren-Erkrankungen, hohem Blutdruck; bei Ernährung mit viel Milchprodukten, Zucker und Fett; bei Herz- und Gefäßproblemen wie hohen Cholesterinwerten etc.
Symptome bei Mangel: Haarausfall, Osteoporose, Anämie, Störung des Eisenstoffwechsels, mangelnder Appetit, Kräfteverlust, Alzheimer (?)

Magnesium

Nüsse, Samen, grünes Gemüse, Vollkorn, Milch, Milchprodukte, Eier, Meerestiere, "hartes" Wasser; wichtig für die Energiezufuhr, den Proteinstoffwechsel, für den Aufbau von Enzymen, für gute Nervenfunktion und Muskelfunktion, für die Knochen- & Zahnbildung; bei Krämpfen, Schlaflosigkeit, Depressionen, Hyperkinese(Zappelphillip-Syndrom), Muskelschwäche; erhöhter Bedarf bei Durchfall, übermäßiger Harnabsonderung, Alkoholismus, Schwangerschaft
Symptome bei Mangel: Wadenkrämpfe, Schlaflosigkeit, Hautläsionen, Muskelzucken, Störung der Muskeln (auch Herzmuskel); erhöhte Kalziumwerte, erhöhte Cholesterinwerte, erhöhte Reizbarkeit der Nerven
Symptome bei Überdosierung: Durchfall, Nierenfunktions-Störungen

Mangan

grünes Gemüse, Obst, Samen, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Bierhefe, Eier, Tee; wichtig für den Energiestoffwechsel, für gesunde Knochen, Schilddrüsenfunktion, für das Nervensystem, für das Fortpflanzungssystem; bei Anämie/Blutarmut, Wachstumsstörungen, Nervenstörungen, Lernschwierigkeiten
Symptome bei Mangel: Wachstums-Hemmung, Knochen-Deformation; bei Übermaß: Gehirn-Schädigungen

 © KH Heino Hanisch

Molybdän
enthalten in vielen Nahrungsmitteln, vor allem in Buchweizen, Gerste, Hafer, Leber, Hülsenfrüchten; wichtig für gesunde Zähne (gg. Karies), Eisenstoffwechsel, männliche Sexualfunktion
Symptome bei Mangel: Karies, Impotenz; selten unregelmäßiger Herzschlag, Koma

Natrium
in den meisten Gemüsen, im Speisesalz (Natriumchlorid - wenig nehmen!); wichtig für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt, den Blutdruck sowie für gesunde Nervenfunktion sowie Muskelfunktion; erhöhter Bedarf nach Erbrechen oder längerem Durchfall, bei Benommenheit & Krämpfen, nach übermäßigem Schwitzen; nach übermäßigem Gebrauch/Mißbrauch von Entwässerungs- & Abführmitteln
Symptome bei Mangel: Muskelkrämpfe, Erbrechen, Durchfall, Kreislaufversagen nach starkem Schwitzen

Phosphor
Samen, Nüsse, Fleisch, Vollkorn, Fisch, Eier; wichtig für gesunde Knochenbildung, für Herz- & Nierenfunktion, für die Reizleitung, für den Vitaminstoffwechsel
Symptome bei Mangel: Wachstumsstörungen, Knochen-Erkrankungen/-Deformierungen, Durchfallerkrankungen
Symptome bei Überdosierung: Kalk-Ablagerungen in den Nieren

Schwefel
enthalten in Fleisch, Milchprodukten, Hülsenfrüchten; wichtig für Haut, Nägel, Haare

Selen
Fleisch, Knoblauch, Vollkorn, Eier, Bierhefe; wichtig für die Funktion der Leber, des Bindegewebes und für die Bildung der Sexualhormone; Selen ist ein Antioxidans; gegen Allergien und Unfruchtbarkeit; bei Gelenk- und Muskelproblemen
Symptome bei Mangel: Erkrankungen der Herzgefäße, evtl. plötzlicher Kindstod, einige Arten von Anämie
Symptome bei Überdosierung: Haarausfall, Herzmuskel-Schwäche, Leberzirrhose

Zink
Obst & Gemüse, Fisch(Heringe), Austern, Krustentiere, Hefe, Eier, Rindfleisch, Leber, Erbsen, Samen, Nüsse, Geflügel; Zink ist Bestandteil von ca. 100 Enzymen, ist wichtig für den Proteinstoffwechsel, die Stärkung des Immunsystems, die Produktion von Hormonen, für gesunde Gelenke & Knochen; schützt Augen, Prostata, Samenflüssigkeit & Sperma vor Freien Radikalen; ist notwendig für den Abruf von Vit.A aus der Leber; Zufuhr bei Infektionen, Allergien, Aids, Hautproblemen, Gelenkschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Verlust von Geschmack & Geruch; bei Magen-/Darmgeschwüren, Hyperkinese, Zuckerkrankheit, Leberbeschwerden, starker Konsum von Tabak, Alkohol, Drogen
Symptome bei Mangel: langsame körperliche, geistige & sexuelle Entwicklung; Unfruchtbarkeit, Haut-Entzündungen, langsame Wundheilung; nachlassendes Geschmacks-Empfinden, Appetit-Verlust, Haar-Ausfall, Durchfall, Nerven-Störungen
Symptome bei Überdosierung: Fieber, Magen-Darm-Störungen, Blutbild-Veränderungen

© KH Heino Hanisch

Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate

Eine ausgewogene Ernährung ist für die Funktion des menschlichen Körpers unabdingbar. Sowohl ein Mangel als auch ein Übermaß an bestimmten Nahrungsmitteln, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen kann schwere Störungen hervorrufen, welche das Funktionieren des Körpers in Frage stellen.

Deshalb muß immer darauf geachtet werden, daß der Körper - somit auch alle seine Organe, z.B. das Hirn - die von ihm benötigten Baustoffe in ausreichender Menge und Qualität erhält.

Ein Zuwenig an diesen Stoffen schadet dem Körper, ein dauerndes Zuviel ebenfalls.

Verwenden Sie Vitamin- & Mineralstoff-Konzentrate (auch Nahrungs-Ergänzungsmittel genannt), so sollten diese in hohem Maße **bio-verfügbar** sein, d.h., die in dem Präparat enthaltenen Stoffe sollten vom Körper angenommen und auch wirklich verwertet werden können, was nicht bei allen diesen Präparaten der Fall ist - lassen Sie es sich im Zweifelsfall schriftlich bestätigen (Hersteller-Garantie) oder lassen Sie die Finger davon.

Eiweiße, Proteine

Proteine sind die grundlegenden Bausteine aller Körpergewebe.
Sie und ihre Bestandteile, die Aminosäuren, sind für Wachstum & Heilung unabdingbar. Besonders wichtig sind sie aus diesem Grund für die Ernährung von Säuglingen & Kindern.
Zu den Proteinen gehören Antikörper, Enzyme & Hormone; deshalb ist der Schutz vor Infektionen, die Funktion des Stoffwechsels u.a.m. von der regelmäßigen & vollständigen Versorgung mit Aminosäuren abhängt.
Bei schwerer körperlicher Arbeit, bei Sport, nach Krankheit, während der Schwangerschaft und beim Stillen sollten dem Körper zusätzlich Proteine zugeführt werden; der Körper kann nämlich keine Protein-Depots bilden.

vollständige/einfache Proteine: enthalten in: Fleisch, Fisch, Geflügel, Eiern, Fett, Milch, Joghurt, Käse, Soja

unvollständige/zusammengesetzte Proteine: enthalten in: Samen, Nüssen, Getreide, Bohnen/Hülsenfrüchte

Proteine bestehen aus 25 Aminosäuren; sie werden zum größten Teil vom Körper selbst hergestellt. Bei Erwachsenen werden 8 Aminosäuren und bei Kindern 9 Aminosäuren mit der Nahrung zugeführt.
Erst eine Kombination aus vollständigen & unvollständigen Proteinen ermöglicht eine ausgewogene Ernährung und hilft somit dem Körper bei seinen umfangreichen Aufgaben.

Fette, Fettsäuren

mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Der Körper benötigt Fette, um Spurenelemente und die fettlöslichen Vitamine A,D,E und K aus der Nahrung zu lösen/absorbieren.
Sie sind beteiligt an der Herstellung der Nebennieren- und Sexual-Hormone und sorgen für eine gesunde Besiedlung des Darms mit Bakterien, füe eine gesunde Haut und Durchblutung; enthalten in: Fisch, Fischöle, Nüsse, Nußöle, Pflanzen-Öle wie z.B. Hanf-Öl, Nachtkerzen-Öl etc.

einfach ungesättigte Fettsäuren: Die einfach ungesättigten Fettsäuren sind gute Ersatzstoffe für gesättigte Fettsäuren; enthalten in Nüssen, Samen, Oliven-Öl.

© KH Heino Hanisch

ungesättigte Fettsäuren: sind wichtig bei hormonellen Störungen, Menstruations-Störungen, erhöhten Blutfettwerten, Arteriosklerose, hohem Blutdruck, multipler Sklerose

gesättigte Fettsäuren: Die gesättigten Fettsäuren bieten konzentrierte Energie, Isolierung und Schutz; ihr Verzehr sollte auf ein Minimum beschränkt werden, da eine ein übermäßiger Verzehr zu Fettsucht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zu anderen Erkrankungen führen kann;
enthalten in: Fleisch, Milch, Milchprodukte, verarbeitete Fette, raffinierte Öle, Palm-Öl, Kokosnuß-Öl; ein Übermaß führt zu Herz-Kreislauf-Problemen & Fettleibigkeit

essentielle Fettsäuren: Essentielle Fettsäuren sind wichtig für den Aufbau des Immunsystems und des Nervensystems. Zusammen mit den Proteinen bilden sie das wichtigste Strukturelement der Zellwand einer jeden Zelle; enthalten in: Samen, Nüsse, Hülsenfrüchte, Bohnen, unraffinierte Pflanzen-Öle, öliger Fisch, Lebertran

Kohlenhydrate

Stärke: Komplexe Kohlenhydrate/Stärken sind die Hauptenergielieferanten für Körper & Geist; unraffinierte Kohlenhydrate sind gute Quellen für Vitamine, Mineralstoffe, Proteine;
enthalten in: Kartoffeln, Brot, Reis, Nudeln, Vollkorngetreide, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Bohnen; Obst & Gemüse

Zucker: Zucker ist ein einfaches Kohlenhydrat und ein guter Energielieferant; raffinierter Zucker enthält Energie, aber keine Nährstoffe; enthalten in: Milch, Obst, Zucker; zuviel Zucker zerstört Zähne, bringt das organische Gleichgewicht durcheinander und kann Mit-Ursache sein für viele Erkrankungen

Fasern: Fasern, auch Ballaststoffe (besser: Begleitstoffe) genannt, sind wichtig für eine gute Darmfunktion, schützen vor Darmerkrankungen, schützen vor Gallensteinen und senken den Cholesterinspiegel; enthalten in: Gemüse, Samen, Hülsenfrüchte, Bohnen

© KH Heino Hanisch

Lexikon: Botanik-Feld-Garten

Ableger – eine kleine Pflanze, welche durch natürliche vegetative Vermehrung entstanden ist; befindet sich gewöhnlich an der Basis der Mutter-Pflanze
Abmoosen – eine Vermehrungs-Methode: hierbei wird ein (mit einem geigneten Medium umwickelter) Abschnitt des Stammes zur Wurzel-Bildung angeregt, während er noch mit der Mutter-Pflanze verbunden ist
Absenker – eine Vermehrungs-Methode: hierbei wurzelt ein am Boden befestigter Stengel und treibt aus, während er noch mit der Mutter-Pflanze verbunden ist
Absterben – gemeint ist das Absterben von Trieben oder Spitzen durch Frost, Krankheiten, Beschädigungen
Achsel – der obere Winkel zwischen: Blatt & Stengel, Stamm & Seiten-Ast, Stengel & Deckblatt
achselständig – in der **Achsel** wachsend
Adventiv(-Wurzeln) – Wurzeln, welche aus einem Blatt oder einem Sproß entspringen/wachsen
Ährchen – der Blütenstand von Gräsern mit einer oder mehreren Blüten und basalen Deck-Blättern oder eine kleine Ähre/Teil eines zusammengesetzten Blütenstandes
Ähre – Blütenstand mit einigen/vielen ungestielten Blüten entlang einer gemeinsamen Achse; bei der Ähre sitzen die Blüten ohne Stiel direkt am Stengel
alkalisch – ein **ph-Wert** über 7
Alpin-Pflanzen – Pflanzen, welche an die klimatischen Bedingungen des Gebirges angepasst oder dort heimisch sind; oberhalb der Baum-Grenze wachsend;
siehe auch: **Subalpin-Pflanzen**
anhäufeln, Anhäufeln – Erde mit der Harke/Hacke um die Pflanze herum oder an den Pflanzen-Reihen entlang (z.B. Kartoffeln) anhäufeln/anschichten; das Anhäufeln fördert die Wurzel-Bildung, speichert Wärme, macht z.B. bei Sellerie und Lauch die eßbaren Pflanzenteile bleich; das Anhäufeln ist eine Vermehrungs-Methode für kleine Sträucher (Förderung der Wurzel-Bildung)
Anzeige-Pflanze – Anzeige-Pflanzen weisen auf den für ihre Art charakteristischen Boden-Zustand hin (nährstoffarm, nährstoffreich etc.); ist der Boden gut, dann wachsen dort auch viele Pflanzen
Art, Pflanzen-Art – Pflanzen der gleichen Art, welche sich untereinander vermehren; die Art wird durch den zweiten Teil des botanischen Namens gekennzeichnet
Arten, aggregierte – Pflanzen-Gruppe von eng verwandten Arten/Unter-Arten, welche häufig als eine Art angesehen werden
art-typisch - Pflanzen, welche die charakteristischen Merkmale der Eltern-Pflanzen behalten, wenn sie aus Samen gezogen werden
Assimilation – Stoffwechsel; Aufnahme und Umwandlung organischer und anorganischer Stoffe in körpereigene Stoffe bei Mensch, Tier und Pflanze; siehe: **Dissimilation**
aufplatzen (von Früchten) – Öffnungs-Früchte, welche an einer Soll-Bruchlinie aufplatzen, um ihren Inhalt zu entleeren
aufrecht – mit fast vertikalen Haupt-Zweigen
Augen-Veredlung – auch: Augen-Pfropfung; eine Veredlungs-Methode: hierbei wird ein Auge zusammen mit einem kleinen Rinden-Stück (Reiser) von der gewünschten Pflanze/Varietät abgeschnitten und in einem eingeritzten Spalt in der Rinde des Wurzelstocks (Stamm) der Unterlage/Wirts-Pflanze eingesetzt
ausdünnen – das Entfernen von Sämlingen, Sprossen, Blüten & Frucht-Knospen, um das Wachstum und die Qualität der verbleibenden Pflanzen zu verbessern; um genügend Licht, Luft und Nahrung zu erhalten, müssen engstehende Pflanzen ausgedünnt werden, das heißt, einzelne Pflanzen werden aus den Reihen/Beeten entfernt
ausknipsen – das Entfernen der Wachstums-Triebe der Pflanze, um die Seiten-Triebe zu erhalten/behalten

 © KH Heino Hanisch

Ausläufer, Stolon – Seiten-Sprosse(n), welche sich bewurzeln und neue Pflanzen bilden
Ausläufer, unterirdischer – ein Trieb, welcher unterhalb des Bodens direkt aus der Wurzel entspringt

basal – an der Basis wachsend
Beere – Samen, welcher von saftigem Fruchtfleich umschlossen ist (z.B. Heidelbeere)
Beet-Pflanze – eine Pflanze, welche in großer Zahl für eine gewisse Zeit angepflanzt wird
Belag – staub- oder wachs-artiger Belag auf der Pflanze/auf Pflanzen-Teilen
Bestäubung – die Übertragung des Pollens vom Staubbeutel zur Narbe der der selben oder einer anderen Blüte; die Bestäubung ist eine Voraussetzung zur Bildung von Früchten
Bezug – eine dünne, wachsartige weißliche/bläulich-weißliche Schicht auf Stengeln/Blättern/Früchten
Biotop – abgrenzbarer natürlicher Lebensraum einer bestimmten Gemeinschaft (Pflanzen & Tiere)
Blättchen – Teil eines zusammengesetzten Blattes
Blätter, entgegengesetzte – zwei je einzeln aus einem Knoten wachsende Blätter, welche sich gegenüberstehen
Blatt-Formen – dreieckig-oval, eiförmig, einfach, eingerollt, elliptisch, ganzrandig, gefiedert, rundlich, herzförmig, pfeilförmig, nierenförmig, schuppig, lanzettlich, hanförmig gelappt, dreilappig, schuppig, handförmig gespalten, dreizählig, quirlig, paarig gefiedert, unpaarig gefiedert, nadelartig, fiederspaltig, fiederteilig, fiederlappig, ganzrandig, gezähnt, spitz, zugespitzt, etc.etc.
Blüte – der Blumen-Kopf; das wesentliche Vermehrungs-Organ der Bedecktsamer (Angiospermien)
Blütenblatt – Teil der Blüten-Krone
Blüten-Boden – die erweiterte Spitze eines Blüten-Stengels, an welchem sich die Blüte befindet
Blüten-Kopf – eine Anzahl kleiner Einzel-Blüten/Blüten, welche zusammen eine einzige Blüte bilden/zu bilden scheinen (Ähre, Dolde, Rispe etc.)
Blüten-Scheide – ein großes, oft farbenprächtiges Hüll-Blatt, welches den Kolben umhüllt
Blütenstand – ein Blüten-Büschel mit bestimmter Anordnung
Blüten-Traube – unverzweigtes Blüten-Büschel mit einigen/vielen gestielten Blüten, welche jede für sich längs der Haupt-Achse steht, wobei sich die jüngste Blüte an der Spitze befindet
Blüten, verwelkte – verwelkte Blüten werden entfernt, um: das Erscheinungs-Bild der Pflanze zu verbessern, die Blüte-Zeit zu verlängern und die Selbst-Aussaat zu verhindern
Boden-Müdigkeit – mögliche Ursachen: einseitige Nährstoff-Ausnutzung; Auslaugung durch intensive Boden-Nutzung; Ansammlung von hemmenden Wurzel-Ausscheidungen; Entstehung einer einseitigen Mikroorganismen-Flora, welche den Wurzel-Bereich umgibt und die Nährstoff-Lösung einseitig reguliert; Entwicklung von Krankheits-Keimen und/oder Schädlingen, die nur eine Pflanzen-Art befallen
Brut-Knospe, Bulbille – ein kleines zwiebelartiges Organ, welches zur Vermehrung genutzt werden kann; es entspringt einer Blatt-SAchse oder einem Blüten-Stand
buchtig – die Form eines Blatt-Randes; glatte runde Einschnitte z.B. beim Eichen-Blatt

Chemotyp – eine Pflanzen-Population innerhalb einer Art, bei welcher sich bestimmte chemische Bestandteile (signifikant) unterscheiden
Chip-Veredlung – eine Verdlungs-Methode
Chlorophyll – das Blattgrün/der grüne Pflanzen-Farbstoff, welches das Licht absorbiert und die Energie für die Photo-Synthese liefert; das Chlorophyll wird von der Pflanze aus Licht, Luft, Wasser und anorganischen Stoffen hergestellt; ohne Licht/Sonnenlicht gibt es kein Blattgrün
Corolla – Corolla = Krone**;** Teil der Blüte, welcher von den Blüten-Blättern gebildet wird
Corymbus – auch: Dolden-Traube; eine traubenartiges Blüten-Büschel, bei welchem die inneren Blüten-Stengel kürzer sind als die äußeren Blüten-Stengel; dadurch entsteht ein abgeflachter oder runder Blüten-Kopf

 © KH Heino Hanisch

Deck-Blatt – ein an der Basis einer Blüte/eines Blüten-Büschels wachsendes, verändertes Blatt
Dissimilation – Abbau und Verbrauch der durch die **Assimilation** (siehe da!)gewonnenen körpereigenen Stoffe; Endprodukte sind z.B. Ammoniak, Harnstoff, Kohlensäure, Wasser u.a.m.
Dolde – ein flaches oder gerundetes Blüten-Büschel, bei welchem die einzelnen Blüten-Stengel von einem zentralen Punkt ausgehen
Dolden-Blütler – z.B. Anis, Dill, Engelwurz, Fenchel, Kerbel, Kerbelrübe, Koriander, Kümmel, Liebstöckel, Mohrrübe, Pastinak, Petersilie, Sellerie, Zuckerwurzel
Dornen – verholzte, spitz auslaufende Teile eines Blattes/Sprosses/einer Wurzel (z.B. Rosen); Dornen lassen siuch im Gegensatz zu Stacheln nicht ablösen
Drainage: Drainage-Anlage – wasserdurchlässige, tiefe lockere Steinschicht mit etwas Lehm; besonders geeignet für Pflanzen, welche Stau-Nässe nicht vertragen
dreiblättrig – mit 3 Blättern bzw. 3 Blättchen
dreibuchtig – mit drei Ausbuchtungen
Dung, Mist – Ausscheidungen von Tieren (Urin, Kot), welche (vermischt mit Streu (Stroh, Heu) nach der Verrottung auf dem Misthaufen Tage & Wochen vor dem Säen auf dem Feld/Acker ausgebracht werden
Dünger – Dünger sind Nährstoffe für Pflanzen; es wird natürlicher Dünger (Kompost) oder künstlicher Dünger (chem. hergestellter Dünger) verwendet

„Eisheilige“ – Kaltluft, welche Mitte Mai erwartet wird; die „Eisheiligen“ kommen meist aus nördlicher Reichtung können die Saat stark schädigen
einjährige Pflanzen – Pflanzen, deren Lebensdauer nur ein Jahr beträgt
Epiphyt – eine Pflanze, welche nicht parasitär auf einer anderen Pflanze lebt

F1-Hybriden – die erste Generation aus der Kreuzung von zwei (eindeutig) rein-erbigen Eltern-Pflanzen; Samen aus F1-Hybriden entwickeln sich nicht arttypisch
Flach-Spross, Platykladium – Sproßachsen-Form: abgeflacht bis blattähnlich
Flechte – symbiotische Verbindung von Pilz und Alge
Folge-Saat, Folgesaat – wiederholtes Säen einer Pflanzen-Art in zeitlichem Abstand (Tage, Wochen); dadurch kann eine gleichzeitiges Reifen verhindert werden, was dem Gärtner/Bauern die nötige Zeit zum Ernten gibt
Folien, Folien-Tunnel – schützen Jung-Pflanzen vor Witterungs-Unbilden (z.B. vor Kälte); zur Anzucht können Gewächshäuser benutzt werden (Folie, Glas, Metall, Holz)
Form-Schnitt – Beschneidung von Sträuchern & Bäumen mit dem Ziel einer dekorativen Form-Gebung
frosthart – Pflanzen, welche Temperaturen bis zu -5°C vertragen
Frucht – der Teil der Pflanze, welcher einen/mehrere Samen hervorbringt (Beere, Nuss)
Fruchtblatt – die Gesamtheit der weiblichen Blüten-Anlagen einer Pflanze; die Fruchtblätter verwachsen zu einem Frucht-Knoten
Frucht-Knoten – die (geschwollene) Basis des weiblichen Blüten-Teils, der untere Teil des Stempels
Frucht-Körper – der ober-irdische Teil eines Pilzes (Hut & Stiel)
Frühtreiben – das künstlich hervorgerufene vorzeitige Pflanzen-Wachstum bzw. die Reifung

Gänsefuß-Gewächse – z.B. Erdbeerspinat, Gartenmelde, Guter Heinrich, Mangold, Rote Bete, Spinat
Gattung – ein Gruppe verwandter Arten, welche durch den ersten Teil ihres botanischen Namens bezeichnet werden
gefiedert: doppelt gefiedert – ein gefiedertes Blatt, bei welchem auch die Blättchen gefiedert sind
gegenständig – die Art der Stellung der Blätter am Stengel -zwei Blätter stehen sich gegenüber

 © KH Heino Hanisch

Gegenzungen – eine Vermehrungs-Methode
Gewebe-Kultur – Vermehrungs-Methode: die künstliche Vermehrung von kleinen Teilen der Pflanze/des Pflanzen-Gewebes unter sterilen Bedingungen in einer Nähr-Lösung
Gleich-Kulturen – auf jedem Beet wächst nur eine Pflanzen-Sorte/-Art
Granne – ein steifer, borstenartiger Fortsatz, welcher sich (normalerweise) an Gras-Samen und Ähren befindet
Griffel – Verbindungsglied zwischen Frucht-Knoten und Narbe; Teil des Stempels, auf dem sich die Narbe befindet

Habitus – das spezifische Erscheinungs-Bild/der charakterische Wuchs einer Pflanze
Haftwurzeln – Wurzeln am oberirdischen Teil der Pflanze; sie ermöglichen das Festhalten und können auchg der Nahrungs-Aufnahme dienen
Hagebutten – die charakteristischen Früchte der Gattung „Rosa“ (z.B. Rosa canina)
Halbschmarotzer – Pflanzen, welche im Gegensatz zu (Voll-)Schmarotzern nur einen Teil der benötigten Nährstoffe aus anderen Pflanzen beziehen/entnehmen
Halbstrauch – buschige/holzige Pflanze mit krautigen Zweig-Enden
Harz – Absonderungen verschiedener Pflanzen/Bäumen; feste/halbfeste Verbindung mit variierenden Anteilen an Öl und/oder Gummi; Harz kann direkt von den Pflanzen gewonnen werden (anritzen)
Haupt-Stamm – der Teil des Baum-Stammes vom Boden bis zum ersten Haupt-Ast
Haupt-Trieb – die Spitze des Haupt-Sprosses der Pflanze
Hoch-Stamm – Bäume/Sträucher mit einem zweiglosen/blattlosen Stamm unterhalb der ersten Zweige**Hülsen-Frucht** – einteilige Frucht, welche im reifen Zustand aufplatzt und somit die Samen in die Umgebung entlässt (z.B. Leguminosen)
Humus – verrottete Pflanzen-Teile, welche als Dünger/Boden-Verbesserer genutzt werden; Humus ist meist weich, feucht, dunkelbraun-schwarz
Hut – Teil des oberirdischen Frucht-Körpers eines Pilzes; die Unterseite kann aus Röhren oder Lamellen bestehen; Pilz-Hüte können auch ohne Stiel an Bäumen wachsen (Zunderschwamm)
Hybride – Nachkommen genetisch verschiedener Eltern-Pflanzen; zufällig entstanden oder künstlich geschaffen

Immergrüne – immergrüne Pflanzen, welche auch im Winter ihre Blätter nicht abwerfen (Eibe, Fichte, Kiefer, Tanne etc.)
Insekten-Bestäubung – Transport von Pollen durch Insekten auf die Narbe; die Bestäubung erfolgt hauptsächlich durch Bienen

Kalk – der Kalk-Anteil im Boden bestimmt, ob ein Boden neutral, sauer oder basisch/alkalisch ist
Kambium – innere Schicht der Rinde
Kammer – Teil einer reifen, aufplatzenden Frucht
kappen – (jährlicher) Rückschnitt einer Pflanze fast bis zum Boden
Kapsel – eine Frucht welche aufspringt, wenn sie reif genug ist, um den in ihr enthaltenen Samen zu entlassen
Kätzchen – in der Regel ein hängendes Blüten-Büschel (z.B.Weiden-Kätzchen)
Keil – das Stück altes Holz, welches am Steckling verbleibt, wenn dieser vom Stamm geschnitten wird
Keim-Bett – Keim-Betten sind verschiedene Pflanz-Untergründe, welche den Samen/Pflanzen als eine Art „Starthilfe“ für ihr Wachstum dienen. Keim-Betten können u.a. sein: Erde, Frühbeet-Erde, Saat-Erde, Moose, verbrannter Waldboden u.v.a. mehr
Kelch – der äußere Teil der Blüte; wird aus den **Kelch-Blättern** gebildet und umschließt als Knospe die Blüten-Blätter; der Kelch umhüllt die weiblichen & männlichen Blüten-Teile

 © KH Heino Hanisch

Kelch-Blätter – der äußere Teil der Blüten-Hülle
Kerbe – ein V-förmiger Einschnitt
Kern – Samen, welcher sich in der Frucht befindet und den Keimling enthält (z.B. Kirsche)
Kern-Holz – der innere Kern eines Baum-Stammes; das Kern-Holz besteht aus nicht mehr aktiven Fasern
Klima: Groß-Klima – das Klima einer geographischen Gegend
Klima: Klein-Klima – das Klima, welches z.B. durch Bepflanzung & Bebauung eines Gartens erreicht wird
Kino-Harz – dunkelrotes Harz; wird als Adstringens und zum Färben verwendet; hauptsächlich gewonnen aus Eukalyptus-Arten und Pterocarpus marsupium
Kletter-Pflanze – kletternde Pflanze, welche andere Pflanzen oder Gegenstände als Kletter-Hilfe benutzt
Knolle – meist unterirdisches verdicktes Speicher-Organ, welches aus einem Stengel oder einer Wurzel entsteht
Knospe – verdichteter oder rudimentärer Sproß, aus welchem sich Blätter oder Blüten entwickeln/entfalten
Knoten – der Abschnitt des Stengels, aus welchem Blatt oder Blätter hervorkommen
Körbchen – Blütenstand, bei welchem die Einzelblüten wie ein Korb dichtgedrängt auf dem (dicken/verdickten) Haupstengel sitzen; der Blüten-Boden ist dabei von Hüll-Blättern umgeben
Kolben – der Blütenstand, bei dem der ovale-walzenförmige-verdickte Stengel ganz mit Blüten ohne Stiel besetzt ist (z.B. Kalmus)
Kompost – als Kompost werden organische (Pflanzen-)Stoffe bezeichnet, welche auf einem Haufen (Kompost-Haufen) oder in einem Loch/einer Kuhle gesammelt werden; der verrottete Kompost wird **Humus** genannt und kann als Dünger/Boden-Verbesserer verwendet werden
Kompost, kalk-freier – Kompost für Pflanzen, welche keinen kalk-haltigen Boden mögen
Kompost, leichter – Kompost für Topf-Pflanzen auf der Basis von Torf oder Kokosnuß-Fasern; enthält keine Erde und keinen Lehm
Kormus – Stengel-Knolle; zwiebelartiges unterirdisches Speicher-Organ
Korona – ein Auswuchs auf der **Corolla** bestimmter Blüten, ähnlich einem Blüten-Blatt
kraus – fein gewellt
krautig – Pflanzen, welche am Ende der Wachstums-Periode absterben
Kreuz-Blütler - z.B. Blumenkohl, Brokkoli, Brunnenkresse, Butterkohl, Chinakohl, Gartenkresse, Grünkohl, Kohlrabi, Kohlrübe, Löffelkraut, Meerkohl, Meerrettich, Pak Choi, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rotkohl, Rübstiel, Salatrauke, Schnittkohl, Senf, Speiserübe, Stengelkohl, Weißkohl, Wirsingkohl
Kreuzung – eine Züchtungs-Forme, bei welcher verschiedene Pflanzen-Arten/Pflanzen-Sorten miteinander „gekreuzt“ werden; die neue Pflanze hat dann ähnliche oder andere Eigenschaften als die „Eltern-Pflanzen“
Kriech-Pflanze – nahe am Boden wachsende Pflanze, welche bei ihrer Ausbreitung in der Regel wurzeln ausbildet
Krone – der Teil der Pflanze, aus welchem die neuen Triebe wachsen bzw. der obere verzweigte Teil eines Baumes bzw. die **Korona**
Krume – Krume=Ackerkrume; feine & krümelioge Boden-Oberfläche, welche beim Anbau von Pflanzen entsteht
Kultur-Pflanze – eine Zucht-Pflanze, welche in großer Menge auf großen Flächen angebaut wird

Lamellen – an der Hut-Unterseite mancher Pilze befindliche Sporen-Behälter; sie können Blättern ähneln (z.B. Champignon)
Latex – meist weiße Flüssigkeit, welche von vielen Pflanzen produziert wird; enthält u.a. Alkaloide, Mineral-Salze, Stärke, Zucker

© KH Heino Hanisch

Larve – ein Entwicklungs-Stadium bei Insekten
Leguminae – Pflanzen aus der Familie der Leguminosae; siehe: Leguminosen
Leguminosen – Hülsenfrüchte; z.B.: Erbsen, Bohnen, Klee, Luzerne/Alfalfa, Linsen, Sojabohnen, Erdnüsse
Lehm-Böden – guter Boden für Gemüse-Anbau; darf nicht zu „schwer" (zu fett) sein und sollte darum mit etwas Sand vermischt/durchmischt werden
Liane – holzige Kletter-Pflanze, kommt v.a. in tropischen Wäldern vor
liegend – Pflanze mit am Boden entlangwachsendem Sproß
L., v. L. – Linnè; Carl von Linnè, Botaniker
Lippen-Blüte – eine Form der Blüte, welche sich in Ober-Lippe und Unter-Lippe teilt (Taubnessel)
Lithophyten – Stein-Pflanzen; Pflanzen, welche in der Natur auf steinigem/felsigem Untergrund wachsen
locker – loser Boden oder Boden mit lockeren Teilen

Mieten - auch „Haufwerke"genannt; sie dienen der Winter-Lagerung von Obst und Gemüse, v.a. Kartoffeln, Zuckerrüben, Mohrrüben, Äpfeln etc. und sollen die Früchte „frostsicher" machen. Mieten können **Erdlager** oder **Kisten-Lager** sein: Wichtig ist die Abdeckung gegen Frost und daß nur einwandfreie Früchte eingelagert werden, damit die Miete nicht verfault. Die anhaftende Erde an den Früchten wird vor der Einlagerung nicht entfernt – sie dient u.a. als Schutz vor Schimmel-Pilzen. **Erdlager:** nicht zu tiefe Grube (Graben) ausheben, Früchte einfüllen/einlegen, mit Stroh bedecken, dann mit Erde bedecken (20-50cm). **Kisten-Lager**: Kisten-Lager bestehen aus ein- oder mehrwandigen Holz-Kisten, in denen die Früchte zusammen mit Stroh, Sand und/oder Torf eingelagert und dann in das Innere von Gebäuden (Scheune etc.) gebracht werden.
Mineral-Salze – anorganische Substanzen, welche auch in Pflanzen vorkommen, z.B. Kalium, Kalzium, Selen, Silikon etc.; diese Mineral-Salze können Mangel-Zustände bei Mensch & Tier beheben
Mittel-Rippe – die Haupt-Ader eines Blattes bzw. der Haupt-Stengel, an welchem die Blättchen eines gefiederten Blattes sitzen
monokaripsch – Bezeichnung für Pflanzen, welche nur einmal blühen & fruchten; es kann mehrere Jahre bis zur Blüte dauern
monotypisch – eine Pflanzen-Gruppe mit nur einer Untergruppe, eine Pflanzen-Familie mit nur einer Gattung, eine Gattung mit nur einer einzigen Art
mulchen – man mulcht/bringt eine Mulch-Schicht aus um Feuchtigkeit zu halten, den Boden warm zu halten sowie „Unkraut" zu unterdrücken; die Mulch-Schicht kann aus Holz-Spänen, kleinen Zweigen, abgemähtem Gras (organischen Stoffen) oder auch dunkler Folie bestehen
Mutter-Boden – die wertvolle Oberschicht der Garten-Erde; sie entscheidet mit über den Ertrag
Myzel – unterirdisches Pilz-Geflecht

Narbe – Teil der weiblichen Blüte an der Spitze des Griffels; dient der Pollen-Aufnahme
naturalisieren – Pflanzen einbürgern oder heimisch werden lassen wie wildwachsende Pflanzen
Nebel-Wald – ständig nebelverhangener Bergwald
Nektar – „Bienen-Nahrung"; zuckerartige Flüssigkeit, welche von Blüten, Blättern oder Stengeln abgesondert werden kann; Bienen „bereiten" daraus den Honig
Nuss, Nuß - „trockene" Schließfrucht, in welcher der Samen lagert (z.B. Haselnuss)
Nüsschen – einsamiger Teil einer Frucht, welcher im reifen Zustand aufspringt

okulieren: okulieren ist eine Art der Pflanzen-Veredlung. Dabei wird vom „Edelreis" nur eine ruhende ausgereifte Knospe (Edelauge) verwendet, welche mit einem kleinen Stück der umgebenden Rinde in die Mutter-Pflanze bzw. in die Unterlage eingepflanzt wird. Dieses Verfahren wird meist zwischen Ende Mai bis in den September angewendet, wenn das Kambium im

 © KH Heino Hanisch

Wachstum begriffen und noch feucht ist. Die Größe des herausgeschnittenen Stückes mit der Knospe beträgt bei Obst ca. 2-4 cm, bei Rosen ca. 1-2 cm.

pantropisch – überall auf der Erde in tropischen Regionen wachsend
Parasit – hier: Pflanzen, welche in/auf einer anderen Pflanze (Wirts-Pflanze) leben; der Parasit wird von der Wirts-Pflanze ernährt
Pfahl-Wurzel – die größte und wichtigste nach unten wachsende Wurzel einer Pflanze
Pflanzen, aquatische – im Wasser wachsende Pflanzen
Pflanzen, ausdauernde – auch **mehrjährige Pflanzen** genannt; im Gegensatz zu einjährigen Pflanzen kommen die mehrjährigen Pflanzen viele Jahre (mindestens 3 Vegetations-Perioden) lang wieder bzw. wachsen jedes Jahr neu; Beispiele: Kräuter, Gehölze, Bäume
Pflanzen, einjährige – **einjährige Pflanzen** existieren nur eine Frucht-Periode (1 Jahr)
Pflanzen, zweijährige – zweijährige Pflanzen bringen im ersten Jahr nach der Keimung Wurzeln, Stamm und Blätter hervor; erst im zweiten Jahr blühen sie und sterben dann ab
Pflanz-Gefäß – ein Gefäß (Schale, Topf, Becken, Kasten etc.) in welchem die Saat ausgberacht wird; ein Pflanz-Gefäß wird meist zum Vorziehen von Pflanzen benutzt
Pflanzen, immergrüne – immergrüne Pflanzen behalten das ganze Jahr ihre grünen Blätter und werfen nur ältere Blätter ab
Pflanzen, laubabwerfende – Pflanzen, welche am Ende ihrer Vegetations-Periode alle Blätter abwerfen
Pflanzen, halb-laubabwerfende – diese Pflanzen werfren nur wenige Blätter ab
Photosynthese – die Synthese von Kohlenhydraten aus Kohlendioxid und Wasser in Grünpflanzen
ph-Wert – ph = potentia hydrogeni – der Wasserstoffgehalt einer Lösung (sauer, neutral, basisch); der ph-Wert ist ein wichtiger Indikator für die Garten-Planung; ph-Wert 7-7,5=kalkreicher Boden, ph-Wert 4-4,5=sehr saurer Boden
pikieren – Sämlinge/Keimlinge vorsichtig aus dem Saat-Bett herausnehmen (Boden vorher lockern!) und an einen neuen Pflanz-Platz einsetzen
Pillen-Saat – hierbei wird Saatgut mit einer Hülle aus Lehm umgeben, damit man später den Samen besser fassen und aussähen kann; wird v.a. bei kleinem Saatgut angewendet
Pollen – klebrige oder mehlige Befruchtungs-Körper; welche mit Hilfe von Insekten auf die Narbe übertragen werden; der Poollen dient den Bienen als Eiweiß-Nahrung
Puppe – Zwischen-Stadium bei der Entwicklung von der Larve zum Insekt

Rachen – der innere Teil einer röhren- bzw. glocken-förmigen Blüte
Ranke – fadenförmige, meist verlängerte und verzweigte Klammer-Organe, welche den Kletter-Pflanzen Halt geben
Rhizom – ein verzweigter unterirdischer Stamm mit blättrigen Trieben, welcher sich horizontal ausbreitet
Rispe – eine zusammengesetzte verzweigte Blüten-Traube (z.B. Kastanie); die Verwzeigung ist am unteren Stengel-Teil dichter als am oberen Stengel-Teil
Röhren – an der Hut-Unterseite von manchen Pilzen befindliche Sporen-Behälter (z.B. Gold-Röhrling)
Rosette – eine Gruppe von Blättern, welche welche vom selben Punkt ausstrahlen
ruhend – nicht aktiv, aber am Leben

Saat-Beet – ür die Aussaat gut vorbereitetes Beet – umgraben, düngen, harken, Reihen ziehen etc.; in einem gut vorbereiteten Saat-Beet gedeihen auch kleine Samen besser
Säen – das Ausbringen von Samen auf das Feld bzw. in die Erde
Säen, breitwürfiges – der Samen wird über dem ganzen Beet ausgestreut; im Gegensatz dazu kann in Reihen oder punktuell gesät werden

 © KH Heino Hanisch

Samen-Gehäuse – eine trockene Frucht, welche Samen enthält
Samen-Mantel, Arillus – fleischiger oder flauschiger und häufig farbenfroher Auswuchs von bestimmten Samen
Samen-Nüsschen – Nuß, welche von einer Fruchtwand umgeben ist (z.B. Eibe)
Sammel-Frucht – z.B. Erdbeere; die Sammel-Frucht ensteht aus einer einzigen Blüte mit mehreren Frucht-Knoten
Saprophyt – ein Organismus, welcher von faulenden organischen Substanzen lebt
Schalen-Obst – z.B. der Samen der Eß-Kastanie (ohne Hülle)
Schalen-Ritzung – Einritzung der Samen-Hülle, um diese wasserdurchlässig zu machen, um die Keimung zu beschleunigen
Scheiben-Blüten – die mittleren, meist gelben Blüten von Pflanzen der Familie der Korbblütler (z.B. Gänseblümchen)
Schein-Beere – z.B. die Brombeere; sie setzt sich aus einer Vielzahl von von Früchtchen zusammen, wobei sich in jeder Einzelfrucht ein nnuss-ähnlicher Samen mit fleischiger Hülle befindet
Schein-Zwiebel, Pseudobulbe – Schwellung an der Stengel-Basis, in welcher epiphytische Orchideen Wasser & Nährstoffe speichern
schiessen – vorzeitige Bildung von Blüten & Samen
Schleier – ein Häutchen über den Sporen-Behältern an der Unterseite der Pilz-Hüte; es reißt auf und bildet eine Manschette am Pilz-Stiel (z.B. Champignon)
Schließfrucht – Gegensatz: Streufrucht; bei der Schließfrucht sind die Samen von einer Fruchtwand umschlossen, welche bei Reife nicht von allein aufspringt
Schmarotzer - Pflanzen, welche sich auf Kosten anderer Pflanzen ernähren; hierbei wird die Wirts-Pflanze durch den Schmarotzer geschädigt
Schmetterlings-Blütler – z.B. Goldregen; eine Pflanzen-Familie mit dem gemeinsamen Merkmal einer schmetterlingsförmigen Blüte; Schmetterlings-Blütler leben mit Knöllchen-Bakterien in Symbiose
Schoten – trockenhäutige längliche Frucht, welche sich bei Reife an den Seiten öffnet und den Samen freigibt (z.B. Kresse)
Schwach-Zehrer – Pflanzen, welche weniger Nährstoffe benötigen/bescheidener sind, z.B. Bohnen, Dill, Erbsen
seitlich, seitenständig – ein seitlich aus einem Spross oder Wurzel wachsender Trieb
Selbst-Aussaat – Sämlinge, welche von der Eltern-Pflanze produziert werden und rund um diese wachsen
selbst-fertil – eine Pflanze, welche nach der Befruchtung mit eigenen Pollen lebensfähigen Samen produziert
Serien – eine Gruppe ähnlicher, aber nicht identischer Pflanzen; meist einjährig
sklerophyll – eine holzige Pflanze mit kleinen ledrigen, immergrünen Blättern; typisch für heiße trockene Gebiete
Sklerotium – eine geschlossene Ruhephase von bestimmten Pilzen, nach welcher neues Wachstum entsteht bzw.Sporen gebildet werden
Sori, Sorus – Büschel von Sporen produzierenden Strukturen an der Unterseite fertiler Farn-Wedel
Sorte – eine Variante/Abstammungs-Linie, welche durch die Aufzucht/Kultivierung von Pflanzen entsteht/entstanden ist; kommt in der Natur in der Regel nicht vor
Spadix, Spadices – Kolben; ähren-artige Blüten-Büschel
Spalier-Pflanzen – Pflanzen, deren Haupt-Stamm vertikal und die Äste horizontal auf einer Ebene gezogen werden
Spitze – Spitze/Wachstums-Spitze eines Pflanzen-Organs (z.B. Blatt, Trieb)
Spore – kleinste/winzige Reproduktions-Strukturen von nichtblühenden Pflanzen (Farne, Pilze, Moose)

 © KH Heino Hanisch

Sporn – hohler Auswuchs eines Blüten-Blattes; produziert oft Nektar
Sport – eine durch künstliche oder zufällige Veränderung der genetischen Struktur der Pflanze entstandene Mutation; dadurch kann ein Trieb mit anderen Charakteristika als die der Eltern-Pflanze entstehen
spp. – Species
Sporen – die einzelligen Fortpflanzungs-Organe der Pilze, Farne und Moose
Spross, Sproß, Kurztrieb – der Teil einer Pflanze, welcher aus der Erde herausragt
Spross-Knospe – der embryonale Trieb von samen-tragenden Pflanzen
ssp. – Subspecies
Stacheln - verholzter, spitz auslaufender Teil eines Sprosses (z.B. Brombeere); Stacheln lassen sich im Gegensatz zu Dornen leicht ablösen
Staub-Blätter – männlicher Teil der Blüte; bestehen i.d.R. aus den Staubfäden und den Staubbeuteln (Pollen)
Stauden – ausdauernde krautige Pflanzen, welche einen unterirdischen Wurzelstock haben, z.B. Thymian
Stark-Zehrer – Pflanzen, welche besonders viel Nährstoffe für ihre Entwicklung brauchen,. z.B. Kohl, Kürbis, Lauch
Staub-Beutel – der pollen-produzierende Teil des Staub-Blattes
Staub-Blatt – Staub-Beutel & Stiel
Staub-Faden – der Stiel eines Staub-Blattes; er trägt den Staub-Beutel
Steckling – ein Teil einer Pflanze; wird zum Zweck der Vermehrung von der Pflanze abgenommen
Steinfrucht – auch „fleischige Sachließfrucht“ genannt; z.B. Kirschen
Stempel – der weibliche Teil der Blüte; betseht aus Frucht-Knoten, Griffel und Narbe
steril – unfruchtbar; keine Produktion von Pollen, Samen, Sporen
stratifizieren – eine Methode, um die Keim-Ruhe bestimmter Samen zu unterbrechen; z.B. werden die Samen hierbei eine bestimmte Zeit der Kälte ausgesetzt (z.B. im Kühlschrank), um ihnen die Winterruhe vorzutäuschen
Strauch – eine holzige Pflanze, welche sich schon am Boden stark verzweigt
Subalpin-Pflanzen – Pflanzen, welche im Gebirge unterhalb der Baum-Grenze wachsen
Sukkulenten – Pflanzen mit fleischigen & wasserspeichernden Blättern/Stengeln; die Sukkulenten sind an Lebens-Bedingungen angepaßt, bei denen es wenig Wasser oder Salz-Wasser gibt
Symbiose – das Zusammenleben von zwei oder mehr Organismen, welche voneinander abhängig sind, z.B. Bäume & Pilze
syn. – Synonym

Terminal – an der Spitze eines Stengels oder Zweiges
Teilung – eine Vermehrungs-Methode; erfolgt durch Teilung der Pflanze/des Pflanzen-Büschels in mehrere Stücke während der Ruhezeit
Temperatur-Empfindlichkeit der Pflanzen – kühl wachsend: bis +10°C, mittel-kühl wachsend bis +13°C, warm wachsend ab 18°C; halbhart – bis zu 0°C, aber keinen Frost; harte-frostharte-winterharte Pflanzen vertragen in gemäßigten Zonen das ganze Jahr über Frost (bis ca. -5°C und/oder mehr)
Thomas-Mehl: Phosphat-Dünger; Ca-Siliko-Phosphat, mit Beimengungen von Eisen, Mangan, Magnesium und Chrom.
Tiefkultur-Beet – ein Beet, welches zwei Spatenblatt-Längen tief umgegraben und mit viel Humus angereichert wurde
Tochter-Zwiebel – eine kleine Zwiebel, welche aus der Mutter-Zwiebel wächst
Torf-Moos – Moose, welche häufig in Mooren vorkommen; sind für bestimmte Anbau-Methoden gut geeignet, da sie Wasser speichern
toxisch – giftig

 © KH Heino Hanisch

Transpiration – Verdunstung von Wasser an der Oberfläche der Pflanzen
Traube – Blütenstand, bei welchem die Blüten an kurzen Stengeln auf langen Stielen sitzen (z.B. Maiglöckchen)
Trieb – der obere, blatt-tragende Teil der Pflanze
Trug-Dolde – ein Blüten-Büschel, bei dem die erste Blüte aus der Terminal-Knospe des Haupt-Stengels entsteht (z.B. Holunder)

Ummantelung – eine einen Pflanzen-Teil umhüllende Struktur
Unkraut – „Unkräuter" sind alle Pflanzen, welche man nicht im Beet haben will; im eigentlichen Sinnen gibt es kein „Unkraut", sondern nur wildwachsende Pflanzen
Untergeschoss – die unterste Stufe im regenwald mit Sträuchern und kleineren Bäumen
Unterlage – eine gut verwurzelte Pflanze, auf welcher ein Edelreis aufgepfropft wird

var. – Variante
Verankerungen – an der Basis von vielen Algen-Pflanzen befindliche Strukturen, mit denen sich die Pflanze an Halterungen fixiert
Veredelung – Vermehrungs-Methode: hierbei wird zwischen verschiedenen Teilen zweier Pflanzen eine künstliche Vereinigung hergestellt – Verpflanzung/Aufpfropfung eines Edel-Reises auf eine Unterlage
Vermehrung – die Vermehrung bei Pflanzen erfolgt u.a. durch: Samen, Wurzelstock-Teilung
Vermehrung: Mikro-Vermehrung – Vermehrung durch Gewebe-Kulturen
Vermehrung, vegetative – jede Vermehrung von Pflanzen außer der Vermehrung durch Samen
Vermiculit – ein leichtes glimmer-ähnliches Material, welches eine gute Wasser-Speicherung und eine gute Durchlüftung ermöglicht; kann dem Kompost für Topf-Pflanzen beigemischt werden
Verrottung – Verarbeitungs-Methode für geschlagenes Holz bzw. Methode zur Herstellung von Humus/Kompost
Verpflanzung – das Ausgraben und Wiedereinsetzen von Pflanzen/Jung-Pflanzen
Vor-Kultur, Vorkultur – Anzucht von Pflanzen unter Folie oder Glas; dient dem Schutz und der sicheren Entwicklung der Pflanze; nicht alle Pflanzen müssen in Vorkultur gezogen werden

wechselständig – abwechselnd an jeder Stengel-Seite einzeln austreibende Blätter
Wedel – das zusammengesetzte Blatt eines Farns
Wild-Pflanze – Pflanzen, welche nicht angebaut werden (können); kommen nur an Stellen vor, wo sie auf natürliche Weise wachsen
Wind-Bestäuber – hierbei wird der Pollen durch den Wind statt durch Insekten auf andere Pflanzen übertrage (z.B. Haselnuss)
Winter-Schutz – Schutz der Pflanzen vor Kälte, z.B. durch lockeres Anhäufeln bzw. Belegen des Bodens mit Erde, Zweigen, Laub, Stroh, Torf, Baumrinde etc.
Wirt – hier: Pflanzen, welche Parasiten ernähren
Wirtel, Quirl – die Anordnung von drei oder mehr Pflanzen-Organen, welche dem selben Punkt entspringen
Wurzel – der in der Regel unterirdische Teil der (höheren) Pflanzen, welcher die Pflanze verankert; außerdem nimmt die Pflanze über die Wurzeln Nährstoffe und Wasser auf
Wurzel-Ausläufer – horizontal wachsende schlanke Triebe, welche an jedem Knoten wurzeln; Wurzel-Ausläufer werden oft mit Ausläufern verwechselt
Wurzel-Ballen – Wurzeln und mit ihnen verbundene Erde/Kompost

x. – Bezeichnung einer hybriden Pflanze, hervorgegangen aus der Kreuzung von zwei oder mehr genetisch verschiedenen Pflanzen

© KH Heino Hanisch

Zahn – kleine, oft spitze, am Rand befindliche Ausbuchtung an Blatt, Kelch oder Krone
Zapfen – bei Nadel-Bäumen vorkommend; büschelige Blüten oder holzige Samen-Träger
Zier-Pflanze – eine Pflanze, welche hauptsächlich wegen ihrer dekorativen Wirkung angebaut/angepflanzt wird
zurückschlagen – zur ursprünglichen Ahnen-Form zurückkehrend
zusammengesetzt – aus mehreren oder vielen Teilen bestehend
Zungen-Blüten – äußere Blüten bei der Familie der Korbblütler, welche meist am größten sind (z.B. Kamille)
Zweijährige – Pflanzen, welche bis zur Samenreife zwei Jahre brauchen, z.B. die Königskerze
Zwiebel – Speicherorgan von Pflanzen; Zwiebeln wachsen hauptsächlich unterirdisch (z.B. Küchen-Zwiebel, Bärlauch)
Zwiebel-Pflanzen – aus einer Zwiebel wachsende Pflanzen **bzw.** Pflanzen, welche Zwiebeln hervorbringen (z.B. Küchen-Zwiebel, Bärlauch)

© KH Heino Hanisch

Kriterien für Produkte aus den Bereichen

„Outdoor – Survival – Katastrophen-Schutz“

Im Handel werden viele Produkte aus den Bereichen Outdoor, Survival- und Katastrophen-Schutz angeboten, welche diese Bezeichnung meiner Meinung nach eigentlich nicht verdienen - weder in Funktion, Qualität noch Design.

Lassen Sie sich nicht von bekannten Hersteller-Namen blenden, auch diese können miese Qualität liefern oder sagen Ihnen nicht die ganze Wahrheit über ihre Produkte.

Und Werbung ist nichts anderes als eine von vielen Formen der Manipulation, um Sie zum Kauf zu bewegen – wer viel wirbt, hat es meiner Meinung nach auch bitter nötig.

Meine allgemeinen Kriterien für Outdoor- + Survival – Produkte sind:

Funktionalität, Qualität, Garantien, Service.

!!! Service ist wichtiger als Preis-Nachlässe !!!

Spezielle Kriterien ergeben sich z.B. aus der Produkt-Art und dem angedachten Verwendungs-Zweck des Produktes.

Bei Kleidung, Werkzeugen und anderen Produkten sind vor allem Funktion, Qualität, Handhabbarkeit und Garantien sehr wichtig.

Bei Kleidung spielen auch schädliche Stoffe in den Textilien eine sehr große Rolle !

Bei Daunen-Schlafsäcken und Daunen-Bekleidung sollte man sich das Leid lebend gerupfter Gänse und Enten ins Gedächtnis rufen – so etwas muss es in der heutigen Zeit der Kunstfasern und des Kunststoff-Recyclings nicht mehr geben !

Bei Nahrung und Nahrungsmittel-Ergänzungen sind vor allem der Nährwert, die Bio-Verfügbarkeit, Schadstoff-Inhalte, Herstellungs-Verfahren und Haltbarkeit wichtige Kriterien.

Produkt-Hersteller schaffen insgesamt Vertrauen, indem sie für ihre Produkte zusätzlich zur **Gewährleistung** eine **mindestens 5jährige Garantie auf (fast) alles** geben **und/oder** eine **preisgünstige Umtausch-Garantie** nach **5-10 Jahren** – das zeugt auch von **Selbst-Vertrauen** in das eigene Produkt !

Und wer das nicht bieten kann, vertraut meiner Meinung nach nicht einmal seinen eigenen Produkten.

Prüfen Sie, fragen Sie, testen Sie – es kann nur zu Ihrem Nutzen sein.

Und wer Ihren Ansprüchen nicht gerecht wird, dem können Sie innerlich & äußerlich kündigen und sich einen anderen Hersteller/Produzenten/Händler suchen - was solls, es ist schließlich Ihr Geld und Ihr Leben.

Und glauben Sie es ruhig: Service ist wichtiger als Preis-Nachlässe !!!

© KH Heino Hanisch

ABC - Schutz, Dekontamination, Desinfektion

- persönliche Schutzkleidung: Atemschutz, Körperschutz (mit Transportverpackung); abwaschbar
- Schutz vor ABC-Einwirkung für mind. 3 Tage (Materialstabilität, Luftfilter-Kapazität etc.)
- ABC - Meßgeräte; ABC-Analyse-Systeme
- Reparatur von Rißstellen/Schäden leicht möglich
- leichter, schneller & sicherer Filter-Wechsel bei Schutzmasken
- persönliche Schutzkleidung für verschiedene Kopf- & Körpergrößen (Kinder, Frauen, Männer)
- leicht verständliche und sichere Handhabung
- Dekontaminations-/Desinfektions-Mittel leicht anwendbar
- Aufbewahrungs-Gefäße für Dekontaminations-/Desinfektions-Abwasser

Atemschutz normal:

- Atem-Schutz (mit abwaschbarer Transport-Verpackung wie Tüten/Taschen)
- Kapazität: ca. 5 Stunden Schutz vor Straßen-Staub, Vulkan-Staub, Sprühfarben etc.
- Reparatur von Rißstellen/Schäden leicht möglich
- leichter, schneller & sicherer Filterwechsel bei Schutzmasken
- leicht verständliche/durchführbare Handhabung

Aufbewahrungs-Behältnisse

- Flaschen, Gläser, Büchsen, Tüten, Beutel, Tonnen, Kanister
- geeignet zur Aufbewahrung von festen & flüssigen Stoffen
- Keine Ausdunstung von Schadstoffen !
- leicht, fest, staubdicht, wasserdicht, auslaufsicher
- sicher vor Schädlingen (Ratten, Mäuse, Fliegen, Schaben, Ameisen, Wanzen etc.)

Auto (hier: Verbrenner)

- zuverlässig, **geringe Pannen-Werte** (siehe entspr. Fach-Zeitschriften)
- sehr gut: **nur Diesel** oder Hybrid-Fahrzeug bzw. 2 versch. Treibstoff-Arten tankbar; Elektro-Autos sind im Ernstfall wertlos (Batterie-Kapazität, EMP)
  Ein Diesel-Auto fährt auch mit Landwirtschafts-Diesel und gereinigtem Salat-Öl !
- **Tank-Größe** & Treibstoff-Verbrauch entsprechend den eigenen Anforderungen, mind. jedoch für rund 200 km Fahrstrecke bei voller Beladung & Geschwindigkeit (120 km/h)
- **Fahrgast-Raum, Kofferraum: Größe** entsprechend der Anzahl der zu transportierenden Fahrgäste (4-5 Personen) und des nötigen Gepäcks (Rucksäcke, Taschen, Kanister)
  Abdichtung: entsprechend den zu erwartenden Umwelt-Bedingungen (Regen, Schnee, Vulkanstaub etc.)
- leicht **selbst (aus-) wechselbare Teile**: Reifen, Bremsen, Zündkerzen, versch. Dichtungen, Lampen, Keilriemen, Ölfilter, Ölwanne, Kühler, Auspuff, Sicherungen, elektronische Module etc.
- **Watfähigkeit** mindestens 20cm
- **Allrad-Antrieb bzw. zuschaltbarer Allrad-Antrieb**
- **Stand-Heizung;auch für den Motor-Raum und alle Leitungen (Frost-Schutz!)**

© KH Heino Hanisch

- **empfindliche Teile** (z.B. Ölwanne, Bremsschläuche, Auspuff etc.) von unten **geschützt** (z.B. durch Boden-Bleche)
- Das Auto sollte so **wenig** wie möglich **elektronische Module** haben, da hier immer eine große Ausfall-Gefahr (EMP, Kälte, Hitze, fehlerhafte Software) besteht und somit die Gesamt-Einsatzfähigkeit latent in Frage gestellt ist !

Biwak-Säcke

- leicht, robust; winddicht, wasserdicht (ab 5 000 mm Wassersäule)
- effektiv wärmend mit einer die Körperwärme stark reflektierenden abriebfesten Innenseite (Silber, Alu)
- breit und robust genug, um im Notfall mit der gesamten Kleidung hineinzuschlüpfen (ca. 1m Breite oder mehr)
- evtl. mit Ärmeln
- zu reinigen/waschbar ab 10-20°C Luft/Wasser (schonendes Waschmittel ohne Duftstoffe; normale Seife)
- saubere dichte Nähte; sehr gut verklebt/getapet
- robuster Mittel-Reißverschluss
- breite, winddichte & wasserdichte Reißverschluß-Abdeckung (gute Überdeckung; hier: mit Klett o.k.)
- sehr gut geschnittene anatomische Kaputze (mit Moskito-Netz)
- dezente Farben und/oder Signalfarben (rot - orange) je nach Situation
- keine Verwendung von Metall oder Gummi-Zügen (Frost-Tauglichkeit !)

Schlaf-Säcke

- leicht, robust, effektiv wärmend (Wärme haltend)
- 100 cm breit (Bewegungsfreiheit)
- zu reinigen/waschbar ab 10-20°C Luft/Wasser (schonendes Waschmittel; normale Seife)
- keine Füllung/Kammer-Füllung, sondern Inlets aus Fleece (o.ä.)
- leicht trocknend an der Luft
- hohe Verarbeitungs-Qualität
- leicht selbst reparierbar (Risse, Schnitte, Nähte, Brandstellen)
- winddicht abgedeckter (Mittel-)Reißverschluß; leicht gängig
- guter Wärmekragen
- sehr gute anatomisch geschnittene Kapuze (verstellbar: Höhe, Umfang, Gesichtsfeld) mit Schirm/Schild & eingenähtem Moskito-Netz
- dezente Farben (Unauffälligkeit, Tarnung)
- leuchtende Farben (Rettung)
- keine Verwendung von Metall oder Gummi-Zügen (Frost-Tauglichkeit !)
- extremer Kälte-Schutz bis -60°C

Inlets für **Biwak-Säcke/Schlaf-Säcke**

- aus schweiß-aufsaugendem/schweiß-ableitendem Material
- mit gut geformter/sitzender Kapuze
- Farbe: rot innen, braun/dunkel-grün außen

© KH Heino Hanisch

- waschbar ab 10-20°C Luft/Wasser (schonendes, nicht die Poren des Inlets verstopfendes Waschmittel ohne Duftstoffe; normale Seife)
- **leicht an der Luft trocknend**

Bunker, Keller, Unterstände

- Anonymität bei Lieferung & Bau (entsprechend den geltenden Gesetzen)
- verständliches und ausführliches Handbuch
- ABC-sicher für eine Zeitdauer von 7- 90 Tagen oder länger (je nach Ausführung)
- Wasser, Abwasser, Zuluft, Abluft, Luftfilter, Energie, Notausgänge, Tarnung, Druck-Stabilität, Erschütterungsstabilität etc.
- selbst reparierbar mit leicht zugänglichen/beschaffbaren Baumaterialien

Ferngläser, Fernrohre, Nachtsicht-Geräte

- leicht, handlich, funktionell - Qualität !
- keine licht-reflektierenden Teile
- wasserdicht, staubdicht, stoßfest, schlagfest
- für Land & See geeignet; unempfindlich bei Temperatur-Schwankungen
- Ferngläser & Fernrohre nutzbar ohne Batterien !
- Batterien bei Nachtsicht-Geräten: einfach zu wechseln, leicht im Handel erhaltbar

Feuer, Wärme, Kochen

- Feuer machen: Streichhölzer, Feuerzeuge, Feuerstick (z.B. **Light My Fire**), andere Systeme
- verschiedene Koch- und Wärme-Systeme (fest, flüssig, gasförmig)
- feste, flüssige, gasförmige Brennstoffe: relativ lange & sicher haltbar, geringe Explosions-Gefahr, geringe Vergiftungs-Gefahr (Hinweise!)
- Brennstoffe leicht beschaffbar
- Wärme-Systeme zum Warmhalten des Körpers

Hängematten

- Materialien verrottungsfest (Kunstfaser)
- Belastbarkeit mindestens 150 kg pro Hängematte (z.B. für Mutter & Kind)
- Liegefläche: mind. 2 m Länge, 1 m Breite (versch. Größen)
- dezente Farben (Tarnung)

Info-Systeme

- **Radios:** alle Wellen-Bereiche (KW mit Spreizung), mit und ohne Batterie betreibbar (Solar, Generator; Detektor-Radio), mit Kopfhörer-/Ohrhörer-Anschluß; mit Langdraht-Antennen-Anschluß (für Hilfs-Antennen-Draht)
- **UKW-Sprechfunk-Geräte** für Boote/Schiffe: mit DSC-Controller, einfach bedienbar, robust, zuverlässig, große Reichweite; mit Zulassung durch das BSH Rostock

© KH Heino Hanisch

- **UKW-Hand-Sprechfunk-Geräte**: einfach bedienbar, mind. 300m Reichweite, aufladbare Batterien, mit Kopfhörer-Anschluß; sauberer/rauscharmer Empfang
- **GPS**: preiswert, relativ genau (plus/minus 10m), aufladbare Batterien (Solar)
- **Tast-Funk-Geräte:** Kurzwelle als Notfall-Alternative - klein, kompakt, große Reichweite
  Tast-Funk: auch draht-gebunden möglich (Telegrafie)
- **e-book** als kompaktes Informations-System: leicht, robust, unkompliziert, wasserdicht; mit lange haltbarer und leicht wechselbarer Batterie bzw. externer Strom-Versorgung (Solar, Netz etc.); W-LAN, Bluetooth etc. sicher abschaltbar (Fremd-Zugriff) !
- verschiedene **Lade-Systeme** (unabhängig von Netz-Strom)
- alle Systeme wasserdicht, staubdicht, stoßfest, zuverlässig, einfach bedienbar
- **EMP-gesichert**

Iso-Matten

- Stärke: 3-15mm; faltbar, rollbar, knickbar, leicht, klein
- isolierte, abriebfeste, die Körperwärme reflektierende Beschichtung auf einer Seite (Alu, Silber)
- wasserundurchlässig

Kleidung & Schuhe

Gute und an die Klima- bzw. Witterungs-Bedingungen angepaßte Kleidung hält warm, trocken und schützt vor anderen äußeren Einflüssen.

Im Notfall ist es überlebenswichtig, die beste Kleidung zu haben, die es für diesen Fall gibt !

- Kleidung: verrottungsfest, winddicht, wasserabweisend, stark reißfest, leicht reparierbar, mückenstich-dicht, UV-Schutz
- Kleidung: guter Sitz, nicht raschelnd
- Kleidung: dezente Farben (Unauffälligkeit, Tarnung, Schmutz) oder extreme Signal-Farben (SAR/Suche & Rettung)
- Kleidung: waschbar ab ca. 10-20°C Luft/Wasser (schonendes Waschmittel ohne Duftstoffe oder normale Seife); wieder-imprägnierbar
- Hosen: mit symmetrisch aufgenähten Taschen; in jeder Beintasche eine Tasche für Taschenmesser (Links-/Rechtshänder); Verschlußlaschen mit Knöpfen, kein Klett (geräuscharm); mit Lüftung im Schritt (mückenstich-dicht)
- Hosen: Knie- & Gesäß-Bereich evtl. verstärkt
- Jacken: ebenfalls mit etlichen symmetrischen Taschen; mit Lüftung unter den Achseln (mückenstich-dicht); verstärkte Schulter-Partie (Tragegurte Rucksack)
- Jacken: Kapuze/anknöpfbare Kapuze (winddichte Verbindung); anatomisch angepasst, einstellbar; mit integriertem Mücken-Netz
- Kleidung: keine Teile aus Metall bei Jacke, Hose, Kapuze (Reflexion, Erfrierung)
- Schuhe, Stiefel: Knöchel-Schutz, Gelenk-Schutz; eingearbeitete Lüftung; Brandsohle aus Leder; (z.B. **Lowa**)

- Schuhe/Stiefel für den Winter: wasserdicht; herausnehmbarer Thermo-Innenschuh (Filz, Kunstfaser etc.); Brandsohle aus Leder; (z.B. **Kamik**)

 © KH Heino Hanisch

Seile, Leinen, Schnüre

- nur UV-feste Kunstfaser (pflegearm)
- sehr reiß- und abriebfest; Material schwer schmelzbar & brennbar
- Farben: braun, dunkelgrün, weiß (je nach Anwendungs-Bereich)
- verschiedene Stärken & Längen je nach Gebrauch/Nutzung

Licht

- Taschenlampe, Kopflampe etc.
- geringer Stromverbrauch (LED)
- lange Haltbarkeit der Lampen (LED)
- mit Batterien und/oder aufladbar (Netz, Generator, Solar etc.)
- wasserdicht: mind. 10 m Wassertiefe
- Kunststoff-Gehäuse, dezente Farben
- Gürtel-Tragetasche: in dezenten Farben, robust

mediz. Notfall-Systeme/Notfall-Produkte

Diese Systeme sollten im Notfall sowohl von Laien als auch von qualifizierten Helfern (Rettungs-Dienst) angewendet werden können !

- Persönliches Medizinisches Notfall-Kit/PMK (IFAK, EIFAK); siehe: **Bd. 2 – 1.Hilfe !**
- 1.Hilfe-Ausrüstung (klein-mittel-groß)
- Sani-Taschen, Sani-Kisten, Sani-Rucksäcke
- OP-Ausrüstung, Sterilisations-Systeme, Desinfektions-Systeme
- Rettungs-Folie, Verband-Materialien, Medikamente
- Infusions-Systeme, Elektrolyt-Lösungen (fest & flüssig), med. Kohle
- Einweg-Material: Masken, Handschuhe, Kopfhauben; Kittel
- Instrumentarium für Untersuchung & OP: Einweg- & Mehrweg-Systeme
- autarke Defibrillatoren (AED)
- autarke Beatmungs-Systeme (Maske, Tuben, Beutel-Beatmung)
- autarke Absaug-Systeme (leicht zu reinigen & zu desinfizieren)
- passende & verständliche medizinische Literatur
- staub- & wasserdicht verpackt mindestens 5 Jahre lagerbar (Verfallsdaten)

- Notfall-OP-Ausrüstung: Instrumente, Desinfektion, Naht-Material, Naht-Besteck ...
- Notfall-Dental-Ausrüstung: Instrumente, **Cavit**, Betäubung, Desinfektion ...

mediz. Selbst-Behandlung (Prophylaxe & Therapie)

einige Stichworte:

- Desinfektion: u.a. **micropur** (Pulver, Tabletten)
- Kräuter-Apotheke: u.a. **Kräuter-Kühne**
- Pflanzen-Säfte: u.a. **Schoenenberger**
- Seminare: u.a. **seadoc**
- Zähne: u.a. **Cavit; Nelken-Öl**
- Vergiftung, Blutstillung: **mediz. Kohle** (Pulver, Tabletten)

© KH Heino Hanisch

Moskito-Prophylaxe & -Therapie

- Moskito-Netze mit sehr engen Maschen (Schutz vor Kribbelmücken)
- verschiedene Farben, Kunstfaser, reißfest
- für Kopfschutz & für das Bett
- **Moskito-Schutzmittel:** ungiftig für Mensch & Haustiere; Angaben auf Beipack-Zettel: alle Inhaltsstoffe, Herstellungsweise, Wirkung auf Mensch, Tier, Pflanze, Umwelt
- **Moskito-Therapie-Mittel:** gegen Juckreiz & Infektionen

Nahrung

- schnelle & hohe Energie-Zufuhr (Vitamine, Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate)
- bio-verwertbare (!) Mineralien, Vitamine, Spurenelemente
- ohne Kühlung mind. 3 Jahre haltbar (Konserven)
- mit und ohne Fleisch (Schwein/Rind/Huhn etc.)
- ohne Beistoffe (Geschmack, Konservierung etc.), welche im Verdacht stehen, Nebenwirkungen hervorzurufen (siehe u.a. „Ökotest“)
- kein direkter Kontakt der Nahrung mit Aluminium-Folie oder lebensmittel-schädigenden Kunststoff-Folien (Phenole etc.)
- in versch. Packungs-Größen kaufbar (für 3, 7, 14, 30 und mehr Tage)

Nahrungs-Erzeugung

- vor allem Pflanzen-Samen
- Nahrungs-Pflanzen als Lieferant von Vitaminen, Mineralstoffen, Spuren-Elementen etc.
- geeignete Pflanzen für die vorherrschenden klimatischen und boden-spezifischen Bedingungen
- in der Wohnung ziehbare Küchen-/Gewürz-Kräuter + Gerätschaften
- im Freiland ziehbare Pflanzen (Kräuter, Obst, Gemüse, Getreide etc.)

Orientierung & Navigation

GPS, Land-Karten, See-Karten, Kompass, Sextant, Navigations-Besteck

- hohe Qualität & Genauigkeit (aktuelle Karten)
- erschütterungsfest, hitze- & kälte-beständig
- wartungsarm, wasserdicht, seewasser-beständig
- verständliche Bedienungs-Anleitung

Uhren als Zeitmesser und Navigations-Gerät

- absolut stoßfest; absolut wasserdicht bis 50m oder mehr Wassertiefe
- seewasser-beständig, hitze- & kälte-beständig (Temperatur-Wechsel)
- mind. 3 Zeiger (Stunden, Minuten, Sekunden) oder übersichtliches digitales System
- mindestens zwei verschiedene Orts-Uhrzeiten ablesbar/einstellbar (digitales System)
- kein (Sonnen-)Licht reflektierend; auch nachts leicht ablesbar (Brillenträger)
- relativ unauffällig (kein extravagantes Design)

© KH Heino Hanisch

- Armband aus Kunststoff, Stoff, Klett (evtl. mit Uhrglas-Schutzabdeckung)
- hohe Qualität; mind. 10 Jahre Garantie auf volle Funktions-Fähigkeit
- mindestens 2 Jahre gesicherte Batterie-Laufzeit (wenn Batterie integriert)
- Batterie selbst sicher wechselbar (wenn Batterie integriert)
- EMP-gesichert (digitale Systeme)

Planen & Tarps

- Kunstfaser, UV-beständig
- wasserdicht, reißfest, tarnfarben (versch. Muster)
- viele Ring-Ösen aus Kunststoff zur Befestigung

Strom

- Strom-Module für 3V – 4,5V – 6 – 9V - 12 Volt (Gleich-Strom)
- Generator-Modul (geräuscharm) oder/und Solar-Modul
- die Module müssen für eine Rest-Entladung der Akku sorgen, bevor diese wieder aufgeladen werden können
- die Module müssen wassergeschützt und bruchsicher sein

Waffen

- Funktion, Qualität, Handhabung
- Wartung, Reparatur-Möglichkeit, Ersatzteile:
- Nachschub von „Munition“ & Ersatzteilen

Wasser & Abwasser

- Trinkwasser - Filtersysteme (tragbar, stationär)
- natürliche & chem. Mittel für Desinfektion/Entkeimung (unschädlich für Mensch, Tier & Pflanze)
- Regenwasser-Auffangsysteme
- Wasser/Abwasser-Sammelsysteme
- Wasser-Aufbewahrung & Wasser-Frischhaltung für ca. 200 l /Person; (z.B. **Micropur**)
- hohe Sicherheit (Keimzahlen etc.)
- sicher verschließbare Behälter für Wasser & Abwasser (Plaste, Edelstahl)
- keine Abgabe von schädigenden Stoffen (z.B. Phenole)

Werkzeuge

- Funktion, Qualität, Handhabung, Reparatur-Möglichkeit
- wenn möglich: Holz-Stiel bei Beilen, Äxten, Stemmeisen, Stechbeiteln etc.
- wenn möglich: Klingen selbst schärfbar bei Messern, Beilen, Äxten, Hobeln etc.

© KH Heino Hanisch

Wissen

- **Papier-Bücher sind bevorzugt zu benutzen**, da CD/DVD/USB-Sticks/SD-Cards/e-books etc. durch EMP oder Funk-Befehl gelöscht werden oder bei Strom-Ausfall nicht mehr gelesen werden können
- **Bücher:** praktische Hinweise, leicht verständlich geschrieben, größere gut lesbare Schrift, Grafiken, Fotos, Zeichnungen
- empfehlenswert: als **Lern-Buch in A4**, komprimiert als **Taschenbuch in A6**

Bücher:

- Survival (Feuer, Wasser, Nahrung, 1.Hilfe, Unterkunft, Orientierung)
- 1.Hilfe für Laien & Profis
- Katastrophen-Schutz
- Medizin (Anatomie, Unfall-Heilkunde, Geburtshilfe, Chirurgie, Orthopädie etc.)
- Natur-Heilkunde (Heil-Pflanzen, Akupressur, Kneipp, Massagen, Lichttherapie etc.)
- Garten-Bau & Landwirtschaft, Tier-Zucht
- Handwerk (Tischler, Zimmerer, Maurer, Dachdecker, Ofenbauer, Werkzeugbauer, Schmied, Stellmacher, Bootsbauer, Korbflechter, Spinnen/Weben/Nähen/Stricken etc.)
- Werkzeug-Bau: Messer, Beile, Sägen, Feilen …
- Nahkampf/Selbstverteidigung
- Waffen-Bau: Speer, Spieß, Pfeil & Bogen ...
- Jagd & Fischfang

Zelte

- für 1- 4 Personen (nach Bedarf)
- wind- & wasserdicht (ab ca. 5000 mm Wassersäule und mehr); nach-imprägnierbar
- verrottungsfest (nur Kunstfasern!)
- reißfest (Äste, Zweige), stark belastbar (Wasser, Wind)
- klein, leicht, flach (keine riesigen Hauszelte)
- mit Insekten-/Moskitoschutz (Maschen kleiner als 1mm)
- mit Rundblick-Möglichkeit nach außen (alle Seiten)
- mind. 2 verschließbare Lüftungs-Schlitze, moskito-dicht
- kein Metall-Gestänge, keine Metall-Reißverschlüsse
- dezente Farben (Tarnung)
- leicht reparierbar (Klebeband etc.)
- Häringe/Haken: Material Kunststoff; Farbe: braun, grün
- Spannleinen: Kunstfaser; Farbe: braun, grün

© KH Heino Hanisch

Quellen/weiterführende Medien

Diese und etliche andere Quellen/Medien (Bücher, Zeitschriften, CD, TV, Internet) gaben mir neue Impulse und bestätigten oder ergänzten mein Wissen – schlagen Sie u.a. dort nach, wenn Sie zu einem bestimmten Thema mehr wissen wollen !

- Arznei- & Gift-Pflanzen / K.Hiller, G.Bickerich; VL signa

- Beeren, Wildgemüse, Heilkräuter / J.Grau/R.Jung/B.Münker; VL Mosaik
- Bertelsmann-Lexikothek / Ausgabe 1995 A, VL Bertelsmann

- Checklisten für Fahrtensegler / Kl. Hympendahl, VL DELIUS KLASING
- Chinesische Heilkräuter / A.Y. Leung, VL Diederich

- Das große Buch der Heilpflanzen / M.Pahlow, VL GU
- Das große Buch der Überlebenstechniken / Buzek, VL Orbis
- Das große Buch vom Leben auf dem Lande / John Seymour
- Das neue große Buch vom Leben auf dem Lande / John Seymour
- Das große Falken-Vitaminkochbuch für Genießer / M.Hamm/A.Roßmeier, VL Falken
- Das große Handbuch der Heilkräuter / R.Willfort, VL Nikol
- Das große Kräuterbuch der Gesundheit / VL Gondrom
- Das Handbuch für den Neustart der Welt / L. Dartnell; VL Hanser Berlin
- Das moderne Hausbuch der Naturheilkunde / G.Leipold, VL Buch & Zeit
- Der große Gesundheits-Konz / F.Konz; VL UNIVERSITAS
- Der Reibert - Das Handbuch für den deutschen Soldaten / Mittler-VL
- Die Ayurveda - Pflanzen - Heilkunde / V. Lad, D. Frawley, VL Windpferd
- Die besten Heilkräuter für Pferde / H.Page-Self, VL kosmos
- Die große Enzyklopädie der Heilpflanzen / VL Kaiser
- Die große Kräuterfibel / H.H.Hart, VL Moewig
- Die Heilkraft der Pilze / J.Lelley, VL ECON
- Die Medizin des Regenwaldes / R.Arvigo, M. Balick, VL Windpferd
- Die natürliche Hausapotheke / A.P.Zeller, VL Bertelsmann
- Dumonts große Kräuterenzyklopädie / D. Brown, VL Dumont

- 1 x 1 der Vorsorge / H.-U. Müller, VL Herz & Hand
- Empirische Untersuchungen der Realisierbarkeit von Maßnahmen zur Erhöhung der Selbstschutzfähigkeit der Bevölkerung / BBK/Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe 2011

- Erkältung & Grippe nat. behandeln / H.Dorstewitz, VL GU
- Erste Hilfe – Selbst- und gegenseitige Hilfe im Kriege, bei Katastrophen und bei Unfällen, Militärverlag der DDR
- Essbare Wildpflanzen / Fleischauer, Guthmann, Spiegelberger; VL AT

- Fahrten-Ferne-Abenteuer / H. v. Gottberg; VL Ensslin& Laiblin
- Frauenhandbuch Heilkräuter / Anne McIntyre, VL BLV

 © KH Heino Hanisch

- Gärtnern mit dem Mond / C.Graf, VL Bertelsmann
- Geheimnisse & Heilkräfte der Pflanzen / VL Das Beste
- Gemüse & Kräuter / ADAC-VL
- Gesünder leben mit Heilkräutern / B. & P. Theiss; VL Heyne
- Gifte im Haushalt / Josef Velvart, VL Gondrom
- Giftpflanzen - Pflanzengifte / Roth, Daunderer, Kormann, VL Nicol

- Handbuch Chemie / VL Buch und Zeit/BZ
- Handbuch Chin. Kräuterrezepte / D. Ebeling; VL Urban & Fischer
- Handbuch der Selbstversorgung / M. & M.Grandt, KOPP VL
- Handbuch Medikamente / Stiftung Warentest
- Heilkraft aus dem Garten / W.Hensel; VL Kosmos
- Heilkraft aus den Tropen / B. Simonsohn, VL Integral
- Heilkräfte der Natur / VL Das Beste
- Heilkräuter für gesunde Heimtiere / dr. E.Hohenberger, VL Naturbuch
- Heilkräuterrezepte / Fr. Geiger, VL Ennsthaler
- Heilungsgeheimnisse der Aborigines / I. Hobert, VL P. Erd
- Hunnius - Pharmaz. Wörterbuch / VL de Gruyter

- Infektanfälligkeit bei Kindern natürlich behandeln / S.Franz; VL GU

- Katastrophenmedizin / BBK/Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe 2010
- Kochen und Heilen mit Honig / I.S.Dörner, VL Bechtermünz
- Kraut & Unkraut zum Kochen & Heilen / E. & K.Hollerbach, VL Irisiana
- Kräuter-Apotheke für Hunde / P-Durst-Benning, VL Weltbild
- Kräuter & Gewürze / VL Unipart
- Kreuzers Gartenpflanzen-Lexikon / VL Thalacker-Medien

- Leben in der Wildnis / Bernd Berglund, VL C.Stein
- Leitfaden Phytotherapie / Schilcher/Kammerer; VL Urban & Fischer
- Lexikon des Überlebens / K.L. v. Lichtenfels, VL Herbig
- Lexikon Medizin und Gesundheit / J.P.Schade, VL Serges Medien

- Medizin-Survival / R.Nehberg, VL Kabel
- Medizinisches Handbuch für Fernreisen / W.Lieb/G.Helling-Giese, VL DUMONT
- Mischkultur im Hobbygarten / Christa Weinrich OSB

- Naturheilkundliche Notfallapotheke für Kinder / C.Steinbrecht-Baade/J.Dauser, VL Heyne
- Navy-Survival-Handbuch / B. Robin, VL pietsch

- Obst + Gemüse ... / K.Oberbeil/Ch. Lentz, VL Südwest

- Pflegen Zuhause – Ratgeber für die häusliche Pflege / BM für Arbeit und Sozialordnung
- Praxisleitfaden Naturheilkunde / M.Augustin/V.Schmiedel, VL Jungjohann
- Psychosomatische Medizin / R.Klußmann, VL Springer
- Pschyrembel - Klinisches Wörterbuch / VL de Gruyter
- Pseudokrupp & Asthma bei Kindern nat. behandeln / H.Markus, VL GU

- Reise-Medizin / Apotheken-Faltblatt

 © KH Heino Hanisch

- Schätze aus Wald und Flur / E. Manke; VL für die Frau
- Selbstversorgung aus dem Garten / John Seymour
- Survivalhandbuch der Eliteeinheiten / P.Darmann, VL pietsch
- Survivalhandbuch Naturkatastrophen / M.Faermann, VL Reise-Know-How

- Taschenlexikon tropischer Nutzpflanzen & ihrer Früchte / B.Novak, B.Schulz; VL Quelle & Meyer
- Therapieverfahren des Heilpraktikers / I.Richter, Aescura, VL U & S

- Überleben in der Krise / J.W.Rawles, KOPP VL
- US-Army-Survivalhandbuch / J.Boswell, VL pietsch

- Vergessene Handwerkstechniken / John Seymour
- Vergessene Künste / John Seymour

- Wo es keinen Arzt gibt / David Werner, VL Reise-Know-How

…....und bestimmt noch einiges andere mehr !

www.survival-buecher.de

© KH Heino Hanisch