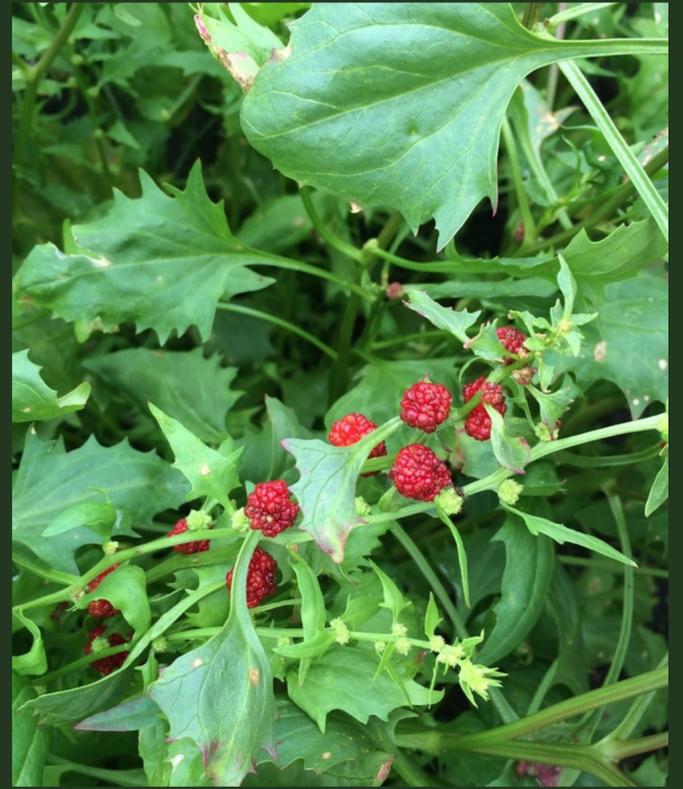


ERDBEERSPINAT - SPINACIO FRAGOLA



- Name kommt vom Aussehen der roten Früchte
- Gedeiht im Pflanzgefäß auf dem Balkon oder im Gartenbeet an einem warmen, sonnigen oder halbschattigen Standort
- Auch Zierpflanze zu dekorativen Zwecken
- Blätter werden bis in den Herbst geerntet und wie Spinat verwendet (auch geeignet zum Einfrieren) oder roh für Salate (reicher an Vitamin C als Spinat)
- Früchte sind essbar und schmecken nussig, geeignet für Salate
- Pflanzen säen sich selbst aus (schwarze Samen in den roten Früchten) und überstehen den Winter - falls nicht alle Früchte geerntet werden, wachsen im nächsten Jahr zahlreiche neue Pflänzchen



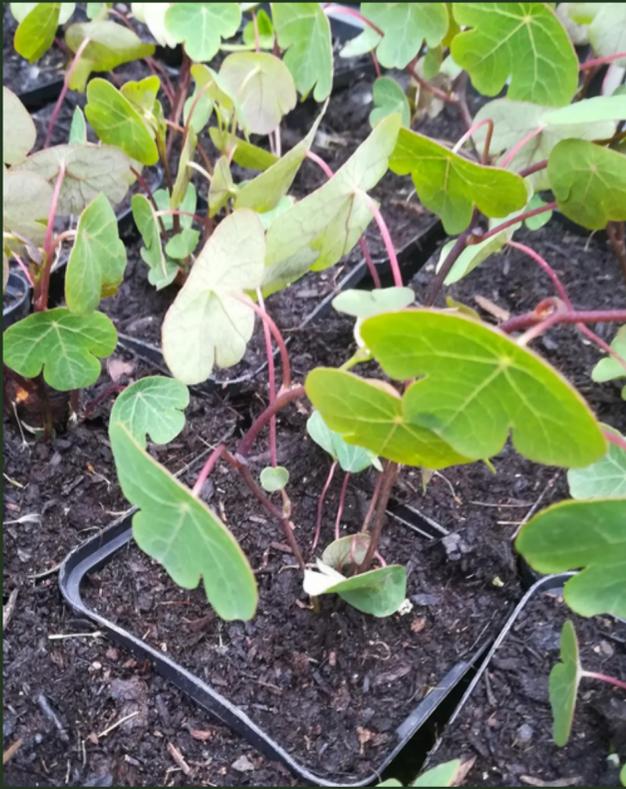
Über-Drüber Aktionswoche zum Erdüberlastungstag

<https://www.oew.org/ueberdrueber/>
<https://brixen.pfadfinder.bz/>
<https://www.facebook.com/pfadisbrixen/>
https://www.instagram.com/pfadi_brixen/
#movethedate

Ein herzliches Dankeschön an



KNOLLIGE KAUPZINERKRESSE - MASHUA



- Gedeiht im Topf oder Kübel an einem warmen, sonnigen Standort
- Auch Zierpflanze zu dekorativen Zwecken
- Als Bodendecker kriechen lassen oder als Kletterpflanze mit angebrachter Rankhilfe
- Blätter und Blüten sind essbar (als pikante Geschmacksvariante in Salaten)
- Knollen ebenso essbar, können ab Herbst geerntet werden:
 - Müssen nicht geschält werden
 - Scharf im Geschmack bei rohem Verzehr
 - Schärfe verschwindet nach Frost oder wenn die Knollen gekocht, gebraten zubereitet werden
- Überwinterung im Topf -> Knollen vor dem Frost eintrocknen lassen, trocken und frostfrei aufbewahren und im Frühjahr wieder gießen



Über-Drüber Aktionswoche zum Erdüberlastungstag

<https://www.oew.org/ueberdrueber/>
<https://brixen.pfadfinder.bz/>
<https://www.facebook.com/pfadisbrixen/>
https://www.instagram.com/pfadi_brixen/
#movethedate

Ein herzliches Dankeschön an



KNOLLIGER SAUERKLEE - OSSALIDE TUBEROSA/OCA



- Gedeiht im Topf oder Kübel an einem luftigen, nicht zu heißen Standort in der Sonne, Halbschatten oder Schatten
- Blätter und Stängel (erfrischendes, säuerliches Aroma) können frisch für Salate, Smoothies, Gemüse, Sorbets verwendet werden
- Ernte der Knollen im Spätherbst nach dem ersten Frost: Ungeschält zum rohen Verzehr z.B. in Salaten oder gekocht/gebraten zubereitet wie Kartoffeln
- Knollen sind bis zum Frühling lagerfähig bei kühler, trockener Aufbewahrung
- Sich selbst überlassen stirbt die Pflanze oberirdisch und die Knollen treiben im Frühjahr nach dem Gießen erneut aus



Über-Drüber Aktionswoche zum Erdüberlastungstag

<https://www.oew.org/ueberdrueber/>
<https://brixen.pfadfinder.bz/>
<https://www.facebook.com/pfadisbrixen/>
https://www.instagram.com/pfadi_brixen/
#movethedate

Ein herzliches Dankeschön an



KNOLLENZIEST - CARCIOFO CINESE



- Gedeiht in sonnigen als auch halbschattigen Bereichen im Garten (nicht in kleinen Töpfen, da sich unterirdische Knollen bilden müssen)
- Pflanze nicht oberirdisch kürzen
- Ernte der Knollen ab dem späten Herbst, nachdem Blätter und Stängel abgestorben sind
- Gewächs ist winterfest und kann bis zum Gebrauch im Boden bleiben (um Ernte zu erleichtern evtl. Stroh/Laub als Frostschutz anbringen)
- Verwendung der raupenähnlichen Knollen als Wintergemüse (Geschmack ähnelt Artischocken): Müssen nicht geschält werden – roh für Salate, als Gemüse gedünstet und in Butter geschwenkt
- Einfache Vermehrung im Frühjahr über zurückbehaltene Knollen (Achtung: In neues Beet pflanzen, ansonsten droht dem Knollenziest Virusinfektion)



Über-Drüber Aktionswoche zum Erdüberlastungstag

<https://www.oew.org/ueberdrueber/>
<https://brixen.pfadfinder.bz/>
<https://www.facebook.com/pfadisbrixen/>
https://www.instagram.com/pfadi_brixen/
#movethedate

Ein herzliches Dankeschön an



ZUCKERWURZEL - SEDANINA COLTIVATA



- Name leitet sich vom süßen Geschmack der Wurzel ab
- Aus der Antike bekanntes Wurzelgemüse, welches wahrscheinlich von der Kartoffel verdrängt wurde
- Kälteresistente, mehrjährige Pflanze
- Gedeiht im Garten (nicht in kleinen Töpfen, da sich Wurzeln bilden müssen)
- Verwendung des jungen Laubs der Zuckerwurzel in Salaten oder als aromatisches Würzkrut ähnlich wie Petersilie
- Ernte ab Herbst und während des Winters:
 - Seitenwurzeln entfernen zur rohen Verwendung wie Karotten in Salaten oder gekocht, gebraten, als Püree
 - Hauptwurzel wieder einpflanzen, dann treibt sie im darauffolgenden Jahr wieder aus



Über-Drüber Aktionswoche zum Erdüberlastungstag

<https://www.oew.org/ueberdrueber/>
<https://brixen.pfadfinder.bz/>
<https://www.facebook.com/pfadisbrixen/>
https://www.instagram.com/pfadi_brixen/
#movethedate

Ein herzliches Dankeschön an

