

# Petersilie

## Vielfältiger Wuschelkopf

Pflanzenabstand:	1 cm
Keimdauer:	3 bis 4 Wochen
Ernte:	nach ca. 2 Monaten
Verwendung:	fein geschnitten in Suppen, Saucen und Salaten
Ausgewählte Besonderheit:	Petersilie kann fein geschnitten eingefroren werden und steht dann den ganzen Winter über zur Verfügung!



Steckbrief

# Kresse

## Das Kraut für Ungeduldige

Pflanzenabstand:	0,5 cm
Keimdauer:	1 bis 2 Tage
Ernte:	nach ca. 6 bis 8 Tagen
Verwendung:	am besten frisch geschnitten aufs Butterbrot
Ausgewählte Besonderheit:	Kresse kann man auch völlig ohne Erde auf einem Löschpapier oder Kaffeefilter ziehen (immer gut feucht halten!). Aus Kresse und Radieschen lassen sich auch Figuren anpflanzen!



Steckbrief

# Zitronenmelisse

## Die Erfrischende

Pflanzenabstand:	30 cm
Keimdauer:	2 bis 3 Wochen
Ernte:	nach ca. 2 Monaten
Verwendung:	frisch oder getrocknet als Tee, fein geschnitten in Saucen und Salaten, Topfenaufstrich, Kräuterbutter, Essig
Ausgewählte Besonderheit:	frische Zitronenmelisse in Wasser ergibt ein tolles Erfrischungsgetränk. Tee aus Zitronenmelisse wirkt fiebersenkend

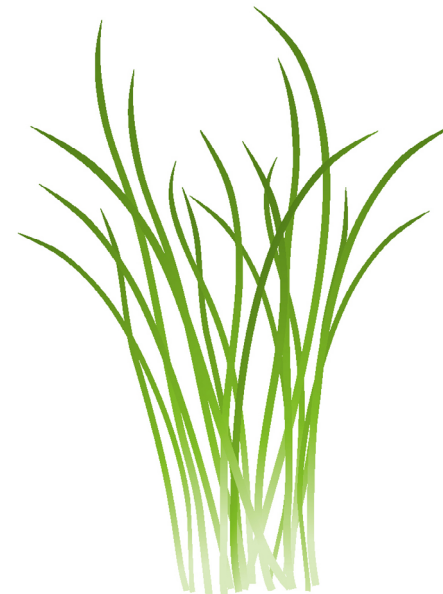


Steckbrief

# Schnittlauch

## Der Langhaarige

Pflanzenabstand:	1 bis 2 cm
Keimdauer:	2 bis 3 Wochen
Ernte:	nach ca. 3 bis 4 Monaten
Verwendung:	fein geschnitten aufs Butterbrot, Topfenaufstrich, kalte und warme Saucen, Salate und Suppen
Ausgewählte Besonderheit:	Schnittlauch wirkt appetitanregend und enthält viele Vitamine und Mineralstoffe.

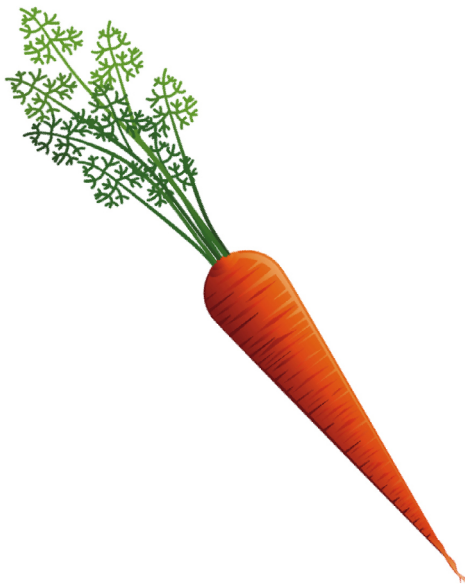


Steckbrief

# Karotte

## Die knackige Wurzel

Pflanzabstand:	4 cm
Keimdauer:	ca. 3 Wochen
Ernte:	nach ca. 3 bis 4 Monaten
Verwendung:	Rohkost, Salat, gedünstetes oder gekochtes Gemüse
Ausgewählte Besonderheit:	Karotten enthalten viel Vitamin A, das gut ist für unsere Augen.

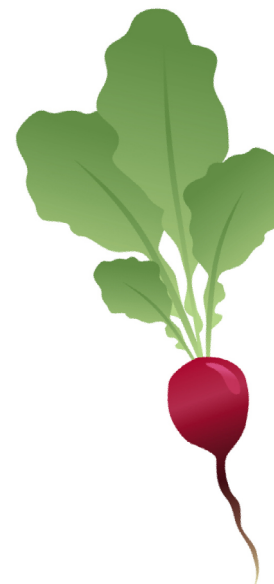


Steckbrief

# Radieschen

## Ganz schön scharf

Pflanzabstand:	5 cm
Keimdauer:	ca. 2 Wochen
Ernte:	nach ca. 1 bis 2 Monaten
Verwendung:	Rohkost, in feine Scheiben geschnitten aufs Butterbrot
Ausgewählte Besonderheit:	Radieschen haben das ganze Jahr über Saison. Je heißer es ist, desto mehr Schärfe entwickeln Radieschen.

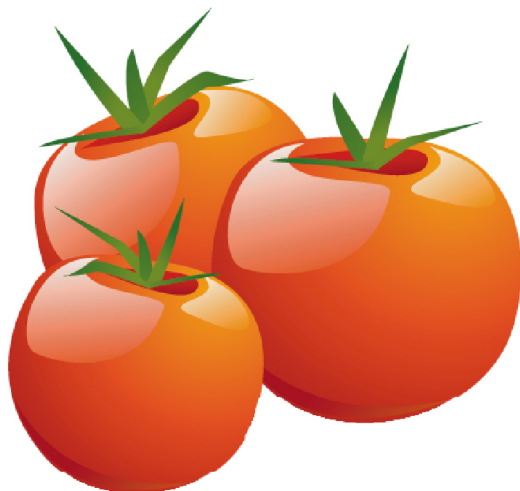


Steckbrief

# Paradeiser/Tomate

## Der Apfel aus dem Paradies

Pflanzenabstand:	2 cm, später vereinzeln auf 1 bis 2 Stück pro Topf
Keimdauer:	2 bis 3 Wochen
Ernte:	nach 4 bis 5 Monaten
Verwendung:	Am besten roh oder als Salat, aber auch für gekochtes oder gedünstetes Gemüse, Saucen etc. gut geeignet.
Ausgewählte Besonderheit:	Es gibt auch gelbe, lila, gestreifte und birnenförmige Paradeiser/Tomaten!



Steckbrief

# Erbse

## Nicht nur für Prinzessinnen

Pflanzenabstand:	3 bis 5 cm (Einen Tag vor der Aussaat in Wasser einweichen!)
Keimdauer:	ca. 2 bis 3 Wochen
Ernte:	nach 2 bis 3 Monaten
Verwendung:	Die Erbsen können roh oder gekocht genossen werden, bei Zuckererbsen kann man auch die Hülle essen. Besonders gut als Mischgemüse mit Karotten!
Ausgewählte Besonderheit:	Erbsen enthalten viele Kohlenhydrate und viel Eiweiß, das für den Aufbau unserer Muskeln wichtig ist.



Steckbrief

# Kukuruz/Mais

## Süßer Knabberkolben

Pflanzabstand:	2 cm, später vereinzeln auf 1 bis 2 Stück pro Topf
Keimdauer:	ca. 2 Wochen
Ernte:	nach 4 bis 5 Monaten
Verwendung:	roh, gekocht oder gegrillt
Ausgewählte Besonderheit:	Die Heimat des Kukuruzes/des Maises liegt in Amerika. Mit Christoph Kolumbus kam der Kukuruz/Mais zu uns nach Europa. Seit dem 17. Jahrhundert wird er bei uns als Getreide angebaut.

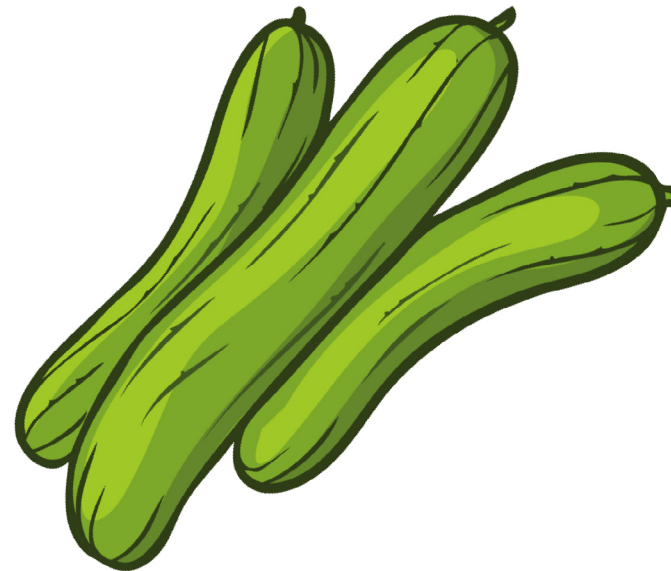


Steckbrief

# Gurke

## Natürlich krumm

Pflanzabstand:	20 cm
Keimdauer:	1 bis 2 Wochen
Ernte:	nach ca. 4 Monaten
Verwendung:	Rohkost, Salat, Joghurtsauce
Ausgewählte Besonderheit:	Durch ihren hohen Wassergehalt ist die Gurke speziell an heißen Sommertagen sehr erfrischend.



Steckbrief