



Wichtige Selbstversorger Pflanzen und ihre Vorteile:

VapCa (Houttuynia cordata)



Vorteile und Verwendungsmöglichkeiten:

- Mehrjährig & winterhart: VapCa übersteht den Winter im Boden problemlos und treibt jedes Frühjahr zuverlässig neu aus – ganz ohne Zutun.
- Schnellwachsend & bodendeckend: Ideal, um schnell freie Stellen im Garten zu begrünen. Gleichzeitig wirkt sie als natürlicher Mulch und reduziert Unkrautdruck.
- Pflegeleicht & anspruchslos: Die Pflanze gedeiht auch in halbschattigen Lagen, liebt jedoch feuchte Böden. Keine Düngung oder besondere Pflege nötig.

Manuela Kainer

Adresse: Höhenstrasse 60, 3034 Maria Anzbach

Telefon: +4369911768966

E-Mail: manuelakainer@a1.net



- Extrem vielseitig in der Küche: Die Blätter, Triebe und Wurzeln sind essbar – mit einem sehr eigenen Geschmack zwischen Koriander, Zitrone und Fisch.
- Auch im Kübel kultivierbar: VapCa lässt sich leicht in Töpfen, Balkonkästen oder vertikalen Systemen halten – ideal für kleine Gärten oder Stadtbalkone.
- Vermehrt sich leicht durch Teilung: Einmal etabliert, kannst du die Pflanze regelmäßig teilen und an neue Orte setzen oder verschenken.
- Exotischer Hingucker: Das bunte, oft rot-grün gemusterte Laub (bei Sorten wie 'Chameleon') macht sie auch optisch zu einer Besonderheit im Beet.
- Duftpflanze & Bodendecker für Teichränder: Perfekt für naturnahe Gärten – die Pflanze liebt feuchte Zonen und breitet sich dort gut aus.
- Verwechslungsgefahr gering: Die markante Blattstruktur und der starke Eigengeruch machen sie leicht identifizierbar.
- Nicht invasiv, aber ausbreitungsfreudig: In guten Bedingungen kann sie sich stark ausbreiten – gut geeignet als Bodendecker, aber ggf. mit Wurzelsperre arbeiten.
- Blätter (roh oder gekocht); In Asien sehr beliebt – z. B. fein gehackt in Salaten, Frühlingsrollen, Kräuterbutter, Reisgerichten oder als aromatischer Tee.
- Triebe; Junge, zarte Triebe können ähnlich wie asiatisches Blattgemüse in Pfannen- oder Wokgerichten verwendet werden.
- Wurzeln (Rhizome); In kleinen Mengen essbar, z. B. gegart in Suppen oder eingelegt – mit leichtem Zitrusaroma.
- Als Gewürzkraut; Kleine Mengen VapCa bringen Abwechslung in Eintöpfe, Nudelgerichte, Bowls oder fermentiertes Gemüse.
- Fermentiert; In Korea wird VapCa (bekannt als "Eoseongcho") traditionell als Bestandteil von Kimchi oder Heiltee fermentiert.
- Heilpflanze (traditionell asiatisch); In der chinesischen und vietnamesischen Volksheilkunde wird sie als entzündungshemmend, antiviral und harntreibend geschätzt.
- Duftpflanze; Ihr spezieller Geruch schreckt einige Schadinsekten ab – kann als natürliche Pflanzenschutzmaßnahme verwendet werden.
- Bienen- und Insektennahrung; Ihre kleinen, weißen Blüten ziehen nützliche Insekten an – besonders in naturnahen Gärten.
- Traditionelle Bedeutung; In Asien gilt VapCa seit Jahrhunderten als Pflanze mit „kühlender“ Wirkung im Sommer und wird daher oft frisch verzehrt.



Baumspinat (*Chenopodium giganteum*)



Vorteile und Verwendungsmöglichkeiten:

- Enorm wüchsig & beeindruckend hoch: Wird unter idealen Bedingungen über 2 Meter hoch – liefert so mit wenig Platz viel Ertrag.
- Lässt sich leicht aus Samen ziehen: Samen einfach direkt ins Beet oder in Töpfe säen – sehr keimfreudig und unkompliziert.

Manuela Kainer

Adresse: Höhenstrasse 60, 3034 Maria Anzbach

Telefon: +4369911768966

E-Mail: manuelakainer@a1.net



- Selbstaussaat möglich: Wenn du ihn blühen lässt, sorgt er oft selbst für den Nachwuchs im Folgejahr – ganz ohne Aufwand.
- Pflegeleicht & robust: Keine besonderen Ansprüche – wächst auf fast allen Böden, kommt gut mit Trockenphasen klar.
- Extrem ergiebig: Die jungen Triebe und Blätter können den ganzen Sommer über laufend geerntet werden.
- Essbar von Blatt bis Samen: Du kannst junge Triebe, Blätter, ältere Stängel und sogar die reifen Samen verwenden.
- Ideal für naturnahe Gärten: Lockt mit seinen Blüten viele Bestäuber an – ein echter Insektenfreund.
- Perfekt für bunte Gärten: Die pink leuchtenden Blattspitzen und das satte Grün machen ihn zu einem echten Blickfang.
- Geeignet für Kinderbeete; Wegen seiner Farbe und Größe ein toller Einstieg für kleine Gärtner.
- Junge Blätter & Triebspitzen; Roh in Salaten, auf Broten oder als Deko – durch die knallig pinkfarbenen Blattspitzen besonders schön. Gekocht wie Spinat oder Mangold – z. B. in Lasagne, Aufläufen, Eintöpfen, Quiches oder Bratlingen.
- Ältere Blätter; Zum Trocknen und als Vorrat für Suppen, Gemüsebrühen oder Kräutersalze verwenden.
- Stiele (geschält); Dickere Stiele lassen sich wie Mangold-Stiele oder Rhabarber dünsten oder braten.
- Samen (nach Trocknung); Essbar wie Quinoa (gleiche Pflanzenfamilie!) – können gekocht oder gemahlen in Brotteig, Müslis oder Bratlingen landen.
- Futterpflanze für Tiere; Blätter, Triebe und Samen sind auch bei Hühnern, Kaninchen, Meerschweinchen und Ziegen sehr beliebt.
- Bodenverbesserer; Tiefwurzelnd – lockert den Boden auf, bringt Nährstoffe aus tieferen Schichten nach oben.
- Schneller Sichtschutz; Mit seiner Größe kannst du den Baumspinat als lebendigen, essbaren Sichtschutz pflanzen.
- Farbtupfer für Beete & Sträüße; Die pinkfarbenen Spitzen sehen auch in Wildblumensträußen toll aus – eine echte Zierpflanze mit Mehrwert.



- Nicht zu viel roh essen; Wie viele Spinatgewächse enthält auch Baumspinat Oxalsäure – besser nicht in riesigen Mengen roh konsumieren.
- Samen enthalten Saponine; Vor der Zubereitung gut waschen oder keimen lassen – ähnlich wie bei Quinoa.
- Geeignet für Kinderbeete; Wegen seiner Farbe und Größe ein toller Einstieg für kleine Gärtner.

Erdbeer-Himbeere (Rubus illecebrosus)





Vorteile und Verwendungsmöglichkeiten:

- Wächst auch an schattigeren Standorten: Ideal für schwierige Gartenecken, an denen echte Himbeeren oder Erdbeeren nicht gut gedeihen.
- Robust & winterhart: Bis ca. -20 °C frostverträglich, mehrjährig, braucht keinen Winterschutz.
- Kein Ausläufer-Terror: Im Gegensatz zu vielen anderen Rubus-Arten bildet sie keine wuchernden Wurzelausläufer – bleibt gut kontrollierbar.
- Zierend & nützlich zugleich: Die Früchte erinnern an leuchtend rote Erdbeeren, die Pflanze wirkt fast wie ein dekorativer Strauch.
- Geringer Pflegeaufwand: Kein regelmäßiges Schneiden nötig, wenig Schädlingsbefall, kaum Krankheitsprobleme.
- Kann auch im Topf gehalten werden: Sehr gut geeignet für Balkon oder Terrasse – besonders dort, wo normale Beeren zu empfindlich sind.
- Die roten Früchte sehen spektakulär aus, schmecken leicht süß-säuerlich mit dezenter Himbeer-Note. Ideal als Naschobst direkt vom Strauch oder als optisches Highlight auf Obstplatten und Desserts.
- Marmelade, Gelee, Sirup: Der Geschmack ist zwar dezent, aber in Kombination mit Zucker oder anderen Früchten entstehen sehr feine Aufstriche und Säfte. Tipp: Mit Apfel oder echter Himbeere mischen für bessere Gelierkraft und mehr Aroma.
- Trocknen oder einfrieren: Eignet sich gut zum Trocknen (für Müslis oder Tees) oder Einfrieren für spätere Verwendung in Smoothies, Joghurt oder Kompott.
- Backen & Kochen: Kann wie Himbeeren verwendet werden – in Muffins, Kuchen, Pfannkuchen, Rote-Grütze, Fruchtsaucen etc.
- Zierpflanze im Garten: Die Kombination aus gezahntem Laub, weißen Blüten und exotischen Früchten macht sie zu einem echten Blickfang.
- Wildobsthecke: In naturnahen Gärten auch als Teil einer essbaren Hecke geeignet – gut kombinierbar mit Sanddorn, Felsenbirne oder Apfelbeere.
- Vogelnahrung: Die Früchte werden auch von Vögeln angenommen – wenn du nicht alle erntest, profitieren heimische Arten davon.
- Vorsicht bei den Stacheln: Wie viele Rubus-Arten hat auch die Erdbeer-Himbeere feine Stacheln – bei der Ernte also besser Handschuhe tragen.