



Zehn Zentimeter in zehn Tagen – der Kapuzinerkresse kann man beim Wachsen förmlich zusehen. Fotos: Margrit Amelunxen



Von links nach rechts: Zweierlei Rauke, dreierlei Chili und dazwischen ein Töpfchen mit Zitronengras.



Re.: Griechischer Bergtee fertig zum Aufbrühen.

# Superfood auf dem Balkon

Scharfe Saucen, bunte Bowls oder gesunde Aufgüsse – und das alles aus eigener Produktion

**F**arbenfrohe Geranien und Petunien gehören zu den beliebtesten Pflanzen auf deutschen Balkonen. Doch könnte man Töpfe und Kästen nicht auch mit etwas Mehrwert gestalten, mit Pflanzen, die Auge und Gaumen erfreuen und gut für unser Wohlbefinden sind? Mit solchen Gedanken haben wir uns auf die Suche gemacht. Voraussetzung: Nichts Alltägliches wie Petersilie oder Spinat. Gerne ein bisschen Exotik. Dazu dekoratives Aussehen. Hier stellen wir unsere aktuellen Favoriten vor.

## Chilis, Scharfmacher dank Capsaicinoid

Keine Pflanzsaison ohne Chilis! Da sie wenig Platz brauchen, passen sie sogar auf Mini-Balkone. Unempfindlich sind sie, sogar pralle Sonne vertragen sie, wenn man sie ausreichend gießt. Was sie so scharf und gesund macht, sind Capsaicinoide, sekundäre Pflanzenstoffe, die schleimlösend wirken, für bessere Durchblutung sorgen, Verdauung und Stoffwechsel anregen. Chilis haben eine längere Keimzeit, sodass man mit der Aussaat zum jetzigen Zeitpunkt zwar noch Pflanzen hervorbrächte, aber keine Ernte mehr. Jetzt kann man aber bereits Jungpflanzen besorgen. Vielleicht unseren Liebling, den Diavolicchio Calabrese? Ende Februar haben wir ihn ausgesät, die ersten Mini-Pflänzchen zeigten sich nach zwei bis vier Wochen. Sicherheitshalber lassen wir sie noch bis zu den Eisheiligen Mitte Mai an einem geschützten Platz. Die „kalabrischen Teufelchen“ produzieren den ganzen Sommer winzige weiße Blüten. Die daraus entstehenden kleinen Peperoncini kann man regelmäßig ernten, wenn sie schön rot sind und sich leicht abzupfen las-

sen. Was zu viel ist, trocknen wir und bewahren es in Schraubgläsern auf. Der Diavolicchio ist klein, aber oho. Erst einmal zwei halbierte Schötchen in der Pastasauce ausprobieren und nicht vergessen, ein paar Samen für das nächste Frühjahr wegzulegen.

## Kapuzinerkresse, das Wucherwunder

Das in sonnigen Gelb-, Orange- und Rottönen blühende Wucherwunder berankt bis zum ersten Frost Dachrinnen, Balkongeländer oder Pflanzgerüste. Dabei ist die Kapuzinerkresse nicht nur hübsch anzusehen, sondern auch lecker und gesund. Ihre Knospen kann man als Gewürz verwenden oder wie Kapern einlegen. Die Blüten passen wunderbar auf Bowls oder Salate, für die man sogar die Pflanzenblätter verwenden kann. Zum Superfood wird die Kapuzinerkresse durch Eisen, Kalium, Magnesium, sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Carotinoide und ihre Senfölglykoside. Diese wirken gegen Bakterien, Viren, bei Pilzinfektionen, sind immunstärkend, schleimlösend und fördern die Verdauung.

## Zitronengras und Griechischer Bergtee

Es gibt immer noch genügend Pflanzen, die sich auch für spätere Aussaat eignen. Wie wäre es mit Zitronengras oder Griechischem Bergtee? Beide werden in ihren Ursprungsländern als Heilpflanzen geschätzt, aus denen sich fein-zitronig schmeckende Tees zubereiten lassen. Der winterharte Griechische Bergtee soll sogar stimmungsaufhellend wirken. Man setzt ihn außerdem bei Erkältung, Verdauungsproblemen und Entzündungen

ein, wofür auch der Aufguss aus Zitronengras wirksam sein soll. Wem der Umgang mit den winzigen kleinen Samen zu mühselig ist, der sollte einfach die Pflanzen kaufen und stattdessen ein Tütchen Kapuzinerkresse (am besten *Tropaeolum majus*) mitnehmen. Ihre großen Körner lassen sich auch von kleinen Händen gut greifen. Die Samen dürfen gleich in die passenden Pflanzgefäße, wo sie rasch keimen und wachsen. Den Fortschritt sieht man quasi über Nacht.

## Jiaogulan, Kraut der Unsterblichkeit

Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*) hat es als „Kraut der Unsterblichkeit“ inzwischen sogar in unsere Baumärkte geschafft. Der Name verweist auf die überdurchschnittlich vielen Über-Hundertjährigen der südchinesischen Provinz Guizhou, wo man regelmäßig Aufgüsse aus

Jiaogulan trinkt. Dessen Wirkstoffe sind vergleichbar mit denen von Ginseng, Jiaogulan-Tee gilt als stressreduzierend, immunstimulierend und entzündungshemmend. Man kann die Blätter trocknen, besser schmeckt der Aufguss aus frischen, jungen Blättern, die vor dem Aufbrühen kleingehackt werden. Der Tee hat eine schöne hellgrüne Farbe und eine leicht süße Note. Jiaogulan hatten wir erstmals im vergangenen Jahr auf der sonnigen Terrasse, wo er sich als pflegeleicht, aber durstig erwies. Laut Beschreibung ist die Pflanze frostfest. Toll sieht Jiaogulan in einer großen Blumenampel aus, von der die meterlangen grünen Triebe mit den fünffingrigen Blättern herabhängen können. Scharfe Saucen, bunte Bowls oder gesunde Aufgüsse – und das alles vom eigenen Balkon. Mit unseren Superfoods wird es hoffentlich ein super Sommer.

Margrit Amelunxen

Stefan Dorn  
Die Manufaktur für Grünes

Moosweg 10  
82346 Andechs – Erling  
Tel. 08152 925450

Frisch aus unserem Gewächshaus.

Blühende Vielfalt  
AUF KLEINEM RAUM

www.blumen-dorn.de