

Goldmelisse *Monarda didyma*

Die Goldmelisse (Indianernessel) ist eine sehr schöne Garten- und Topfstauden mit unverwechselbaren Blüten. Sie wird ca 150 cm hoch. Sie gedeiht am sonnigen Standort, doch auch Halbschatten wird vertragen. Zahlreiche Insektenarten erfreuen sich am reichlichen Nektarangebot. Ursprünglich kommt sie aus Nordamerika, wo sie von den Indianern zu Heilzwecken und als wohlschmeckendes Würz- und Teekraut verwendet wurde.

Verwendung

Die süß duftenden, leuchtenden Blüten geben einen schmackhaften Sirup und Genusstee und verleihen diesen eine schöne, goldene Farbe. Sie sind typische Salatblüten in der kreativen Küche. Doch auch die Blätter lassen sich kulinarisch verwenden. Je Sorte erreicht man in den Gerichten eine lieblich süsse oder auch pikante scharfe Note. Passend in Salaten, Gemüse, Kartoffelgerichten und schweren Speisen, da sie die Verdauung unterstützt.

Heilwirkung

Der Goldmelissentee wirkt bei Husten und Fieber, stärkt die Verdauung, lindert Blähungen, wirkt gegen Übelkeit, ergibt einen beruhigenden Abendtee bei Einschlafstörungen, lindert Kopfschmerzen und Migräne, in der Frauenheilkunde lässt sich Goldmelisse zur Regulierung des Menstruationszyklus und gegen Beschwerden der Wechseljahre einsetzen. Äusserlich als Umschlag oder Waschung regt der Absud die Hautdurchblutung an und fördert die Heilung von schlecht heilenden Wunden.

Erhältliche Sorten in unserer Gärtnerei

Goldmelisse - *Monarda didyma*

rote süsse Blüten, blumiger Duft, der Klassiker im Bauerngarten, ausdauernd

Rosengoldmelisse - *Monarda fistulosa x tetraploida*

trägt lila Blüten, duftet nach Wildrose, Kreuzung, ausdauernd

Wilde Goldmelisse - *Monarda fistulosa*

hübsche lila Blüten, würziger Duft, leicht scharfe Blüten, ausdauernd und robust

Gelbe Monarde - *Monarda punctata*

Blass gelbe Blüten, Bodendecker, 1-2 jährig, sät sich selber aus

Zitronenmonarde - *Monarda citriodora*

rosa Blüten, Bodendecker, Geschmack zitronig, pikant, 1jährig, sät sich selbst aus

Ökogärtnerei Maurer | Bernstrasse 17 | 3110 Münsingen | www.maurerblumen.ch



Minze Mentha

Minze ist im Garten und auf dem Balkon ein traumhafter Blickfang, welcher herrlich duftet und eine wichtige Nektarquelle für Schmetterlinge, Bienen und Hummeln darstellt. Es gibt wohl hunderte Minzesorten auf der Welt verteilt. Unterschieden wird im Allgemeinen zwischen stark mentholhaltigen Sorten und Duftminzen, welche wenig Menthol enthalten. Daneben gibt es noch eine dritte Gruppe von Minzen, welche den Wirkstoff Pulegon enthalten, welcher im Übermass giftig wirkt und daher keine Teegruppe darstellt. Die meisten Minzen mögen es eher feucht und nährstoffreich und lieben einen sonnigen bis halbschattigen Platz.

Verwendung

Minze lässt sich zu einem wohlschmeckenden Sirup verarbeiten, zum Verfeinern von Cremes, Fruchtsalat, Glace und Kompot, zum Brühen eines wärmenden Tees an kalten Tagen oder einem kühlen Erfrischungstee. Mit Minze lassen sich auch Öl und Essig aromatisieren oder eine leckere Minzensauce herstellen, welche gut zu Fleisch und Kartoffeln passt. Mit den Blättern und Blüten lassen sich Süßspeisen und andere Gerichte dekorieren.

Heilwirkung

Minzentees fördert die Verdauung, löst Krämpfe und Koliken, wirkt lindernd bei Grippe und Erkältung.

Beispiele der erhältlichen Sorten in unserer Gärtnerei

Echte Englische Minze - Mentha

ausgewogene Pfefferminze, welche gerne als Frühstückstee genossen wird

Marokkanische Minze

Wird in der Heimat als sehr süßer Tee getrunken, mentholhaltig

Zitronenminze

Robuste Art, welche sich für zahlreiche Anwendungen eignet, beliebt bei Kindern

Bergamotteminze

einzigartiger Duft, welche zu kreativen Einsätzen inspiriert, wie ein Minzesorbet

Grüne Gewürzminze

lecker zu Salaten und anderen Gerichten

Buntblättrige Minze

Hübsche panaschierte Blätter und typischer Minzengout

Echte Bergminze

Milder, feiner Geschmack, späte Blüte bis in den Spätherbst. Verträgt Trockenheit.

Ökogärtnerei Maurer | Bernstrasse 17 | 3110 Münsingen | www.maurerblumen.ch



Minze Mentha

Rezept Minzensauce

für ca 2dl Sauce

4 EL Pfefferminzblätter	fein geschnitten
1,5 EL Zucker	Zucker mit der Minze mischen
2 EL heisses Wasser	dazurühren, bis sich der Zucker auflöst
1,5 dl Weissweinessig mild	beifügen
	Sauce 1-2 Std. ziehenlassen und kalt servieren

Unser Minzensortiment

Wir kultivieren in unserer einzigartigen Gärtnerei für jeden Geschmack eine Vielzahl an Minzensorten aus der ganzen Welt. Wir beraten Sie gerne.

Pfefferminzen

Argentinische Minze
Ägyptische Minze
Bulgarische Minze
Buntblättrige Minze
Echte Englische Minze
Israelische Minze
Jordanische Minze
Kentucky Spearmint
Marokkanische Minze
Palästinensische Minze
Plutominze
Raripiliaminze
Reine Rougeminze
Ricolaminze
Rumänische Minze
Russische Minze
Schokoladenminze

Fruchtige Minzen

Ananasminze
Apfelminze
Bananenminze
Erdbeerminze
Feigenminze
Süsse Limonenminze
Orangenminze
Zitronenminze

Heimische Minzen

Ackerminze
Grüne Gewürzminze
Krauseminze
Pfefferminze
Poleiminze *giftig*
Rossminze
Wassermintze

Dekorative Minzen

Buntblättrige Minze
Cerviniaminze *giftig*
Indische Minze
Korsische Minze *giftig*
Marokkanische Nadelminze *giftig*
Schwarze Minze



Zitronenmelisse *Melissa officinalis*

Die Zitronenmelisse wurde von Paracelsus als Elixier des Lebens beschrieben und dies zurecht. 1988 wurde sie zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. Seit 2000 Jahren wird diese fantastische Pflanze kultiviert und genutzt. Ursprünglich kommt sie aus dem östlichen Mittelmeergebiet und ist seit je her eine wichtige Genuss-, Heil und Bienenweidenpflanze. Der Name leitet sich vom griechischen meli ab, welches Honig bedeutet. Die Pflanze liebt einen sonnigen Platz mit eher trockenem, warmem Boden und ist sehr robust. Sie kann bis zu 30 Jahre alt werden. Sie wird zwischen 20 und 90cm hoch und trägt eine reine weisse Blüte.

Verwendung

Das Kraut ist kurz vor der Blüte am heilkräftigsten und sollte am besten frisch verwendet werden. Will man es trocknen, sollte es an einem schattigen, luftigen Ort in einem Bündel aufgehängt oder breit ausgestreut werden. Damit die wertvollen ätherischen Öl sich nicht verflüchtigen, sollte Hitzeeinwirkung vermieden werden. Der schmackhafte Tee sollte daher nicht zu heiss aufgegossen werden. Das frische Kraut verleiht Suppen, Salaten, Kräuternessig und Öl, Saucen und Wild und Fischgerichten einen frischen, zitronigen Geschmack. In der Küche sollte es nur kurz mitgekocht werden, damit der Geschmack im Gericht enthalten bleibt. Konfitüre, Gelee, Sorbet, Glace, Fruchtsalat und Cremen (ZB. Zitronencreme) werden mit den Blättern lecker aromatisiert. Es lässt sich auch ein schmackhafter, bekömmlicher Sirup damit herstellen. Extrakte aus dem Kraut sind Bestandteil von diversen Likören und vom bekannten Melissegeist.

Heilwirkung

Ein wahrer Frohmacher ist diese Melisse. Sie vertreibt Schwermut und lindert Depressionen, wirkt leicht beruhigend bei nervlicher Belastung und bei Einschlafproblemen. Sie unterstützt die Magen-Darmfunktion und löst Krämpfe, wobei sie auch als beliebtes Frauenheilkraut bei schmerzhaften Menstruationskrämpfen verwendet wird. Der Melissentee stärkt zudem das Gedächtnis. Volksmedizinisch ist ebenfalls die Verwendung bei Erkältung und Kreislaufproblemen bekannt. Auch äusserlich lässt sich der Absud und das Ätherische Öl als Zusatz im Entspannungsbad einsetzen. Das Öl dieses Wunderkrautes ist zudem antiviral und antibakteriell und wirkt insektenabwehrend. Ein paar Tropfen Melissenöl in der Duftlampe im Schlafzimmer vertreiben lästige Mücken und helfen beim Entspannen und Einschlafen.

Ökogärtnerei Maurer | Bernstrasse 17 | 3110 Münsingen | www.maurerblumen.ch



Gewöhnliche Nachtkerze *Oenothera biennis*

Die Nachtkerze ist ein typischer Abenddufter und eine wichtige Nektarpflanze für zahlreiche Insekten, darunter der Nachtfalter, das Taubenschwänzchen (tagaktiv) und den mittleren Weinschwärmer. Seine bis zu 8cm lange Raupe braucht sie nebst dem Weidenröschen als Futterpflanze. In diesem Zusammenhang tut sie auch für Fledermäuse einen wichtigen Dienst, indem sie nachts ihre Futterquelle anzieht. 1620 wurde die Nachtkerze als Zier- und Gemüsepflanze bei uns eingeführt und kultiviert. Daher ist sie auch eine typische Bauerngartenpflanze, welche durch ihre leuchtende Farbe und den blumigen Duft besticht. Das Öffnen der kurzlebigen Blüte geschieht in wenigen Minuten in fliessender Bewegung. Dies ist ein atemberaubend schöner Vorgang, welcher sich zu erleben lohnt. Beheimatet ist sie in Nordamerika und ist mittlerweile auch weiträumig in Europa durch Verwilderung Zuhause. Sie erreicht eine stattliche Höhe von 80-180cm.

Verwendung

Die ganze Pflanze ist essbar und wurde früher auch Schinkenwurz genannt, weil sich die rübenförmigen Wurzeln beim kochen rötlich verfärben. Ein altes Sprichwort sagt, dass ein Pfund der Nachtkerzenwurzel so viel Kraft gebe wie ein Zentner Ochsenfleisch. Geerntet wird die Wurzel von Herbst des ersten Jahres bis in den Frühling. Sie wird geschnitten mit Essig und Öl angemacht oder in Bouillon gekocht. Die Blätter dienen als Salat oder umwickeln Gemüse und Fleisch während dem Backen. Als exklusive Salatdekoration dienen auch die Blüten.

Heilwirkung

Die zahlreichen Samen der Nachtkerze liefern ein sehr wertvolles Öl, welches reich an Linolsäure ist. Es pflegt die reife Haut und hat regenerierende Eigenschaften, wird bei Neurodermitis eingesetzt. Schon vor 500 Jahren heilten die Algonkin Indianer ihre Hautausschläge mit den zerstampften Samen. Der Tee aus Blüten und Blättern lindert Husten und Asthma.

Erhältliche Sorten in unserer Gärtnerei

Gewöhnliche Nachtkerze - *Oenothera biennis*

leuchtend gelbe Blüten, der Klassiker im Bauerngarten, 2jährig sät sich selbst aus

Rosa Nachtkerze - *Oenothera speciosa*

trägt rosa Blüten, niederer, kriechender Wuchs, ausdauernd

Weisse Nachtkerze - *Oenothera pallida*

weisse grosse Blüten, welche beim Welken rosa werden, betörender starker Duft, 2 jährig sät sich selbst aus

Ökogärtnerei Maurer | Bernstrasse 17 | 3110 Münsingen | www.maurerblumen.ch



Agastache, Duftnessel

Duftnesseln sind dankbare Dauerblüher aus dem Südamerikanischen und ostasiatischen Raum. Sie gehören zu den Lippenblütlern und zeigen attraktive Blütenfarben und Formen üppig von Anfang Sommer bis in den Herbst. Das reichliche Nektarangebot wird von Schmetterlingen, Bienen und Hummeln gerne angenommen. Diese anspruchslose Pflanze gedeiht in Garten und Topf gleicherweise. Sie erreicht eine Grösse von 50 bis 150cm. Es gibt eine Vielzahl an Agastachearten mit verschiedenen Düften, Aromen und Blütenfarben.

Verwendung

Die duftenden Blätter laden zu kulinarischen Reisen ein. Sie lassen sich für schmackhafte Getränke und als exotisches Würzmittel verwenden. Die auffällig gefärbten Blüten lassen sich in Eiswürfel einfrieren und zieren damit Getränke oder sind auch für essbare Dekorationszwecke geeignet.

Heilwirkung

Einige Arten wie Agastache rugosa und Agastache foeniculum sollen als Tee bei Verdauungsbeschwerden und Fieber helfen.

Erhältliche Sorten in unserer Gärtnerei

AnisYsop - Agastache foeniculum

lilablaue Blüte, Anisaroma

Lemon-Ysop - Agastache mexicana

magentafarbene Blüte, süsses Lemon-Zitronenaroma

Agastache Apricot sunrise - Agastache x aurantiaca

aprikosenfarbene Blüte, pikantes Minzaroma

Felsenagastache - Agastache rupestris

orange Blüte, feine Blätter, süssliches Minzenbonbonaroma

Koreanische Minze - Agastache rugosa

lilablaue oder weisse Blüte, minzig

Purpurmelisse - Agastache Charmed Purple

magentafarbene Blüte, Lakritzaroma



Basilikum Ocimum basilicum

Basilikum wird schon seit 1000 v. Chr. als Heil-, Würz-, und Zierpflanze angebaut. Es sind zahlreiche Sorten und Aromen erhältlich, welche meistens als einjährige Pflanzen an einem geschützten Platz kultiviert werden. Basilikum mag warmen Boden und scheut regenreiche Perioden. Es gibt auch ausdauernde Arten, welche zu einem Strauch verholzen und hell und warm (10°C-15°C) überwintert werden können.

Verwendung

Die frischen Blätter schmecken fein in Salaten, Fruchtspeisen (zB. das fruchtige Zitronenbasilikum), in Pasta und Gemüsegerichten. Speziell fein zu Tomaten. Als Pesto lässt sich Basilikum für den Winter konservieren und würzt Käse, Pasta und Pellkartoffeln. In der traditionellen italienischen Küche ist Basilikum nicht wegzudenken.

Heilwirkung

Basilikum kann als Heilpflanze sehr vielseitig eingesetzt werden. Basilikum vertreibt schlechte Laune, macht fröhlich und heiter. Es wirkt gegen Völlegefühl, Blähungen und fördert den Appetit, wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.

Erhältliche Sorten in unserer Gärtnerei

Grossblättriges Basilikum

Der Klassiker unter dem Basilikum mit grossen gewölbten Blättern

Zitronenbasilikum

kleinere Blätter und süsslich, zitroniger Geschmack

Zimtbasilikum

Würzigste unserer Sorten, erinnert an Lakritze und Zimt

Rotblättriges Basilikum Opal

dekorative tiefrote Blätter mit typischem Basilikumgeschmack

Heiliges Tulsi Basilikum

Heilige indische Sakralpflanze, für Räucherungen und gesunden Tee

Griechisches Buschbasilikum

buschiger Wuchs und kleine Blätter, lieblicher Duft

Thai-Basilikum

robuste Sorte aus Asien mit würzigem Anisaroma

Ausdauerndes Strauchbasilikum

Grüne und rote Art, welche verholzen und grosse Blätter liefern.
Lassen sich hell und warm überwintern

Ökogärtnerei Maurer | Bernstrasse 17 | 3110 Münsingen | www.maurerblumen.ch



Thymian Thymus vulgaris

Thymian ist ein wahres Gartenwunder. Die Natur hat zu unserer Freude eine Vielzahl an verschiedenen Thymianarten hervorgebracht, vom typischen Thymianduft bis hin zu Kümmel-, Zitronen- und Orangenaromen. Es gibt niederliegende Arten, welche sich als Bodendecker eignen und den Kräutergarten im Sommer als reiches Blütenpolster betören und solche mit aufrechtem, strauchigem Wuchs. Alle Sorten mögen Sonne und durchlässige, warme Böden. Dies kann man mit Kiesunterlegung unterstützen, da die Steine die Sonnenwärme speichern und dem Thymian schmeicheln.

Verwendung

Frisch oder getrocknet ist Thymian ein beliebtes Würzkräut, welches auch beim Kochen seinen Geschmack behält. Typische Thymianarten passen zu Fisch, Fleisch, Marinaden, Gemüse, Gewürzessig und Öl, Eierspeisen, Aperitivgebäcke, Saucen, Suppen, Tee. Fruchtbige Vertreter kann man zudem in Fruchtspeisen, Sirup, Erfrischungstees, exotischen Speisen, Geflügel und Kalb verwenden.

Heilwirkung

Innerlich bei Atemwegserkrankungen, Kehlkopfentzündung, Verdauungsstörung, Durchfall, Erkältung und Grippe. Äusserlich bei Pilzinfektionen, Zahnfleisch- und Mandelentzündung, Rheumatismus, Arthritis. Die Aromatherapie (ätherisches Öl in der Duftlampe) wirkt bei Schmerz und Erschöpfung, Depression und Angst, Atemwegsinfekt und Hautproblemen

Auswahl an erhältlichlichen Sorten in unserer Gärtnerei

Zitronenthymian

Strauchige Sorte mit fruchtigem, zitronigem Geschmack, fein im Tee

Orangen-Zitronenthymian kriechend

niederer Polsterthymian mit süssem, intensiv fruchtigem Aroma

Frühblühender Thymian kriechend

Frühes Blühpolster mit feinem Duft

Wir führen noch weitere spannende Thymiansorten. Wir beraten Sie gerne.

Ökogärtnerei Maurer | Bernstrasse 17 | 3110 Münsingen | www.maurerblumen.ch

