





| STAUDEN WILDPFLANZEN HEILPFLANZEN | | Preis / Portion | Aussaat | Blütezeit | Höhe cm | Standort |
|---|---|--------------------|----------------------|-----------|-----------|----------|
| Alant <i>Inula helenium</i> | Mehrjährige Solitärstaude. Gewürz- Heil- und Räucherpflanze. Vor allem die Wurzel findet Verwendung. | 5.00 | 03 – 08 | 07 – 09 | bis 200 | So-Hs |
| Blutweiderich <i>Lythrum salicaria</i> | Mehrjährige Heilpflanze. Kraut, Stängel und Wurzel werden verwendet. Eher feuchter Standort. | 5.00 | 03 – 06 / 09 – 10 | 07 – 09 | bis 200 | So - Hs |
| Drachenkopf <i>Dracocephalum moldavica</i> | Einjährige Pflanze mit blauvioletten Blütenkerzen. Angenehm aromatische Blätter für Tee. Bienenweide. | 5.00 | 03 - 05 | 07 – 10 | bis 80 | So |
| Eibisch <i>Althaea officinalis</i> | Mehrjährige Heilpflanze. Junge Blätter, Blüten und grüne Samenstände als Salatbeigabe. Kaltkeimer | 5.00 | 03 – 05 / 09 – 10 | 07 – 09 | 100 – 140 | So |
| Drachenkopf <i>Dracocephalum moldavica</i> | Einjährige Pflanze mit blauvioletten Blütenkerzen. Angenehm aromatische Blätter für Tee. Bienenweide. | 5.00 | 03 - 05 | 07 – 10 | bis 80 | So |
| Echtes Eisenkraut <i>Verbena officinalis</i> | Mehrjährige winterharte Heilpflanze. Blüten als essbare Dekoration. Junges Kraut zu Gemüse. Boden eher mager. | 5.00 | 05 – 06 | 07 – 10 | 20 – 80 | So |
| Eselsdistel <i>Onopordum acanthium</i> | Zweijährige imposante Wildstaude. Eher trockener magerer Standort. Samen lassen sich zu essbarem Öl pressen. | 5.00 | 02 – 04 / 09 – 11 | 06 – 09 | 50 – 300 | So |
| Färberkamille <i>Anthemis tinctoria</i> | Ausdauernde alte Färberpflanze für Wolle und Leinen. Gelbe Blüten auch im Tee verwendbar. Dekorativ in Sträussen. | 5.00 | 03 – 09 | 06 – 09 | 20 – 70 | So |
| Roter Fingerhut <i>Digitalis purpurea</i> | Zweijährig. Heilpflanze. Bevorzugt frischen, sauren, humusreichen Boden. Hummelweide. Pflanze ist stark giftig! | 5.00 | 04 – 06 | 06 – 07 | 70 – 120 | So - Hs |
| Herzgespann <i>Leonurus cardiaca</i> | Ausdauernde Heilpflanze mit kleinen rosavioletten Blüten. Ausgezeichnete Bienenweide. | 5.00 | 03 – 06 | 06 – 09 | bis 120 | SO - Hs |
| Lupine <i>Lupinus polyphyllus</i> | Mehrjährige Solitärstaude. Gründünger und Stickstoffsammler. Gute Schnittblume. <i>Samen sind giftig!</i> | 5.00 | 03-05 / 09 | 06 – 08 | 60 – 150 | SO |
| Johanniskraut <i>Hypericum perforatum</i> | Mehrjährige Würz- und Heilpflanze. Blüten zum Einfärben von Pflanzenöl und als essbare Dekoration. | 5.00 | 04 – 07 | 07 – 09 | bis 60 | So |
| Echte Kamille <i>Matricaria recutita</i> | Traditionelle einjährige Heilpflanze. Blüten als Tee. Lichtkeimer | 5.00 | 04 – 08 | 07 – 09 | 15 – 40 | So |
| Wilde Karde <i>Dipsacus fullonum</i> | Zweijährige winterharte Heilpflanze. Vor allem die Wurzel wird verwendet. Beliebte Nektarpflanze. | 5.00 | 04 / 09 | 06 – 09 | – 200 | So |
| Kartäusernelke <i>Dianthus carthusianorum</i> | Mehrjährige heimische Wildnelke. Wertvolle Nektarpflanze für Schmetterlinge und andere Insekten. Frosthart | 5.00 | 05 – 07 | 06 – 10 | 20 – 50 | So |


| STAUDEN WILDPFLANZEN HEILPFLANZEN | | Preis / Portion | Aussaat | Blütezeit | Höhe cm | Standort |
|---|--|--------------------|----------------------|-----------|----------|----------|
| Katzenminze Echte <i>Nepeta cataria</i> | Mehrjährige weisslich blühende Heilpflanze. In der Volksheilkunde verwendet. Duft zieht Katzen magisch an. | 5.00 | 04 – 06 | 06 – 10 | 60 - 120 | So |
| Klatschmohn rot <i>Papaver rhoeas</i> | Einjährige bei Herbstaussaat zweijährige Sommerblume. Samen als Trockengewürz. | 5.00 | 03 – 05 | 07 – 09 | 50 – 60 | So |
| Knoblauchsrauke <i>Alliaria petiolata</i> | Einjährige heimische Würz- und Heilpflanze. Blätter, junge Triebe frisch zu Salat. Volksmedizin. Liebt bei Insekten. | 5.00 | 03 / 09 | 04 – 06 | 20 – 90 | HS - Sch |
| Königskerze grossblütige <i>Verbascum densiflorum</i> | Zweijährige einheimische Heilpflanze. Blüten in Tee und als essbare Dekoration. Bienen- und Hummelweide. | 5.00 | 04 / 09 | 06 – 09 | bis 200 | So |
| Kornblume <i>Centaurea cyanus</i> | Einjährige bei Herbstaussaat zweijährige Sommerblume mit blauen Blüten. Wertvolle Insektenweide. | 5.00 | 03 – 09 | 06 – 08 | 30 – 80 | So |
| Kugeldistel <i>Echinops spec.</i> | Mehrjährige winterharte Schnittblume. Als Futterpflanze beliebt bei Vögeln, Wildbienen und Schmetterlingen. | 5.00 | 03 – 04 | 06 – 09 | 90 – 120 | So |
| Mauretanische Malve <i>Malva sylvestris mauretanica</i> | Zwei- bis mehrjährige Heil-, Gemüse- und Tee-pflanze. Blätter, Blüten und Knospen sind verwendbar. | 5.00 | 04 – 07 | 07 – 10 | bis 120 | So - Hs |
| Möhre Wilde <i>Daucus carota</i> | Kleine weissliche Wurzeln im ersten Jahr als Gemüse. Blätter und Samen als Würze. Eher nährstoffarme lockere Böden. | 5.00 | 03 – 09 | 06 – 09 | 30 – 100 | So – Hs |
| Moschus-Malve <i>Malva moschata</i> | Mehrjährige Blütenstaude. Blätter, Blüten und Knospen lassen sich im Salat oder als Tee geniessen. Alte Heilpflanze | 5.00 | 04 – 07 | 06 – 09 | 20 – 60 | So |
| Rosen-Malve <i>Malva alcea</i> | Mehrjährige Blütenstaude. Blätter, Blüten und Knospen sind essbar. In der Volksmedizin verwendet. | 5.00 | 04 – 08 | 06 – 09 | bis 120 | So |
| Wilde Malve <i>Malva sylvestris</i> | Zweijährige bis ausdauernde alte Gemüse und Heilpflanze. Blätter und Blüten werden verwendet. | 5.00 | 03 – 04 / 09 – 10 | 05 – 09 | bis 120 | So |
| Mariendistel <i>Silybum marianum</i> | Einjährige bei Herbstaussaat zweijährige wichtige Heilpflanze. Vor allem die Samen werden verwendet. | 5.00 | 04 – 08 | 06 – 09 | 20 – 150 | So |
| Muskatellersalbei <i>Salvia scalarea</i> | Zwei- bis dreijährige Heil- und Duftpflanze. Gern besucht von Dunkler Holzbiene. Ganze mit intensivem Duft. | 5.00 | 04 – 07 | 06 – 09 | 30 - 80 | So |
| Nachtkerze <i>Oenothera biennis</i> | Zweijährige Heilpflanze. Wurzel, Blätter, Blütenknospe und Blüten sind essbar. Frosthart. Sät sich selber aus. | 5.00 | 04 – 08 | 07 – 09 | 50 - 100 | So |
| Rainfarn <i>Tanacetum vulgare</i> | Mehrjährige anspruchslose Wildstaude. Biologischer Pflanzenschutz. Schnittblume. | 5.00 | 03 – 08 | 07 – 09 | bis 120 | So |

| STAUDEN | WILDPFLANZEN | HEILPFLANZEN | Preis / Portion | Aussaat | Blütezeit | Höhe cm | Standort |
|--|--------------|--|--------------------|---------|-----------|---------|----------|
| Ringelblume <i>Calendula officinalis</i> | | Einjährige Heil- und Zierpflanze. Blüten lassen sich im Tee geniessen und als Heilmittel verarbeiten. Schnittblume | 5.00 | 04 – 06 | 06 – 10 | bis 40 | So |
| Schlafmohn <i>Papaver somniferum</i> | | Einjährig, rosa-weiße Blüten. Samen als Trockengewürz. Alle anderen Pflanzenteile sind giftig. Lichtkeimer | 5.00 | 03 – 06 | 06 – 10 | bis 120 | So |
| Sonnenblumen <i>Helianthus annuus</i> | | Mischung von grossen bis kleineren mehrblütigen Blütenständen. Samenstände als Nahrung für die Vögel. | 5.00 | 04 – 06 | 07 – 10 | bis 200 | So |
| Sonnenhut rot <i>Echinacea purpurea</i> | | Mehrjährige alte Heilpflanze der nordamerikanischen Indianervölker und der modernen Phytotherapie. | 5.00 | 04 – 07 | 07 – 09 | 30 – 90 | So |
| Stockrose <i>Alcea rosea</i> | | Zwei-bis mehrjährige Zierpflanze. Verschiedenfarbige Blüten. Auch für Teemischungen geeignet. | 5.00 | 03 – 08 | 06 – 09 | bis 200 | So |

| Kräuter | | Preis pro Portion | Aussaat | Blütezeit | Höhe cm | Standort | |
|--|--------------------|--|---------|-----------|---------|----------|---------|
| Borretsch <i>Borago officinalis</i> | | Einjährige Gewürz- und Heilpflanze. Blätter und Blüten werden verwendet. Sät sich selbst aus. Dunkelkeimer | 5.00 | 04 – 07 | 05 – 10 | bis 70 | So |
| Kapuzinerkresse <i>Tropaeolum majus</i> | ab November | Einjährige kriechende oder kletternde Blütenpflanze. Rasche Begrünung. Blüten und Blätter sehr aromatisch. | 5.00 | 03 – 05 | 06 – 10 | 20 - 40 | Hs |
| Liebstockel / Maggikraut <i>Levisticum officinale</i> | | Beliebtes mehrjähriges Küchenkraut. Bekannt in Volksheilkunde und Mythologie. Eingebürgert, zT. verwildert. | 5.00 | 03 – 05 | 07 – 08 | Bis 200 | So - Hs |
| Petersilie glatte <i>Petroselinum crispum</i> | | Zweijährig bei gedecktem Anbau. Robuste Pflanze mit würzig frischem Geschmack. Auch zum Trocknen geeignet. | 5.00 | 02 – 08 | 06 – 10 | 30 | So |
| Rucola, Wilde Rauke, mehrjährig <i>Diplotaxis tenuifolia</i> | | Feingezähnte Blätter mit herbem Geschmack. Bereicherung für Salate. Fortlaufende Ernte. | 5.00 | 01 – 12 | 01 – 12 | 20 - 70 | Hs |
| Süssdolden <i>Myrrhis odorata</i> | | Ausdauernde nach Anis duftende Gewürz- und Heilpflanze. Blätter und Samen essbar. Nektarpflanze. Frostkeimer | 5.00 | 04 – 06 | 05 – 07 | 60 - 150 | So – Hs |
| Ysop <i>Hyssopus officinalis</i> | | Mehrjährige Gewürz- und Heilpflanze. Blätter als Würze. Blüten auch als essbare Dekoration. Nektarpflanze. | 5.00 | 03 – 08 | 05 – 09 | 20 – 60 | So |

| Lauchgewächse | Preis pro Portion | Preis pro Portion | Aussaat | Blütezeit | Höhe cm | Standort |
|--|--|-------------------|---------------|-----------|---------|----------|
| Etagezwiebel <i>Allium x proliferum</i> | Kuriose, ausdauernde Gemüsepflanze. Bildet an Stängelenden ein Nest von Brutzwiebeln aus. frisch, humos, durchlässig | 5.00 | 03-04 / 08-09 | | 50-120 | So - Hs |
| Schlangenknolauch <i>Allium sativum var. ophioscorodon</i> | Spannendes Gewächs mit Schlangenwuchs. Von der Knolle bis zur Brutzwiebel ist alles essbar. trocken & durchlässig | 5.00 | 03-04 / 08-09 | | 50-100 | So - Hs |
| Schnittzwiebel <i>Allium fistulosum</i> | Mehrjähriges dekoratives Küchenkraut. Frisches Grün bis in den Spätherbst. Als Wokgemüse. | 5.00 | 03 – 07 | 05 - 11 | 70 | So – Hs |
| Schnittlauch <i>Allium schoenoprasum</i> | Mehrjährige Gewürz- und Heilpflanze, zu Salat, aufs Brot. Enthält Vitamin C. Auch Blüten sind essbar. | 5.00 | 03 – 08 | 04 – 10 | 30 | So - Hs |

| GEMÜSE | | Preis pro Portion | Aussaat | Erntezeit | Höhe cm | Standort |
|---|--|-------------------|-------------------|-----------|---------|----------|
| Baumspinat <i>Chenopodium giganteum</i> | Hohe Staude mit magentaroter Blattfärbung. Junge Pflanzen als Pflücksalat oder Blätter als Spinat zubereiten. | 5.00 | 04 – 06 | 06 – 09 | bis 200 | So |
| Bohne Stangenbohne „Brienzer Krugler“ <i>Phaseolus coccineus</i>  ab November | Traditionelle, robuste, ertragreiche Sorte. Grüne leicht gesprenkelte Hülse, voll im Geschmack. Einweichen v. Aussaat. | 5.00 | ab 05 | 08 – 09 | bis 250 | So |
| Bohne Feuerbohne „Weisse Jona“ <i>Phaseolus coccineus</i>  ab November | Alte Sorte aus Jona SG. Weisse Blüten, dicke Kerne. Jung t als Gemüse. Kerne dörren, garen, dämpfen. Einweichen v. Saat. | 5.00 | Ab 05 | 09-10 | Bis 250 | So |
| Gartenmelde „Violette Richterswil“ <i>Atriplex hortensis</i>  | Alte Spinatpflanze. Ab 10 – 20 cm Höhe ernten. Junge Triebe und Blätter als Salat oder Blattgemüse. Reich an Vitamin C. | 5.00 | 02 – 04 | 05 – 10 | bis 200 | So |
| Guter Heinrich <i>Chenopodium bonus henricus</i> | Mehrjähriger wilder Spinat. Bevorzugt junge Blätter. Junge Triebe ab April wie Spargel. Kaltkeimer. | 5.00 | 03 – 05 / 09 – 10 | 05 – 07 | 20 – 80 | So - Hs |
| Lattichsalat „Forellenschluss“ <i>Lactuca sativa var. longifolia</i>  | Frühe Sorte für den Freilandanbau. Hellgrüne kompakte Köpfe mit rotbraun gesprenkelten länglichen Blättern. | 5.00 | 03 – 07 | 05 – 10 | bis 30 | So - Hs |
| Nüsslisalat / Feldsalat <i>Valerianella locusta</i> ab November | Für Winter und Frühjahr im Freilandanbau. Eignet sich gut als Nachkultur. | 5.00 | 08 – 10 | 10 – 02 | - | So - Hs |
| Pak Choi <i>Brassica rapa ssp. chinensis</i> | Schnell wachsendes wertvolles Blattstielgemüse. Roh oder gedünstet wie Spinat. | 5.00 | 05 – 08 | 08 – 11 | 15 – 20 | So - Hs |

| | | | | | | | |
|--|---|---|------|---------|---------|---|----|
| Radieschen (Radies Rudi) <i>Raphanus sativus</i> | ab November | Aussaat im geschütztem Anbau bis September. Ideal als Zwischensaat. Ernte nach vier bis sechs Wochen. | 5.00 | 03 – 09 | 04 – 10 | | So |
| Kirsch-Tomate "Black Cherry" <i>Solanum lycopersicum</i> |  | Kleine schmackhafte reichtragende Früchte von dunkelroter Farbe. Regendach empfehlenswert. | 5.00 | 03 – 05 | 07 – 09 | - | So |
| Tomate Wilde rot <i>Solanum lycopersicum</i> | | Kleine, gelbe, runde Früchte. Exzellenter Geschmack. Hoher Ertrag. | 5.00 | 03 – 05 | 07 – 10 | - | So |

| Saatgut Mischungen | | Preis pro Portion | Aussaat | Standort |
|------------------------------|--|-------------------|---------|----------|
| Bienen-Hummel-Weide | Knotige Braunwurz, Drachenkopf, Honigklee, Hundszunge, Schwarze Königskerze, Rosenmalve, Natternkopf, Klatschmohn, Sonnenblume, Herzgespann, | 5.00 | 04 – 07 | So - Hs |
| Blüten-Symphonie | Akelei, Bartnelke, Klatschmohn, Kornblume, Lein, Mädchenauge, Rosen- und Wilde Malve, Nachtkerze, Nachtnelke, Ringelblume, Sonnenblume, Stockrose, Tagetes, Türkenbund, Vergissmeinnicht | 5.00 | 04 – 07 | So - Hs |
| Gewürz-Kräuter | Borretsch, Knoblauchsrauke, Petersilie, Salbei, Schnittlauch, Schnittzwiebel, Minzen-Agastache | 5.00 | 04 – 07 | So - Hs |
| Heimische Heilkräuter | Blutweiderich, Knotiger Braunwurz, Eisenkraut, Eibisch, Echte Goldrute, Herzgespann, Echtes Johanniskraut, Echte Kamille, Grossblütige Königskerze, Mutterkraut, Ringelblume, Schafgarbe, Weinraute | 5.00 | 04 – 07 | So - Hs |
| Naschpflanzen | Asiasalat, Baumspinat, Gartenmelde Violette Richterswil, Guter Heinrich, Lein, Knoblauchsrauke, Wilde Möhre, Nachtkerze, Pak Choi, Sonnenblumen, Speisechrysantheme | 5.00 | 04 – 07 | So - Hs |
| Schnittblumen | Agastache, Bartnelke, Färberkamille, Färberwaid, Klatschmohn, Mutterkraut, Rainfarn, Rosen-Malve, Vielblättrige Lupine, Ringelblume, Sumpf- Schafgarbe, Sonnenblume, Tagetes | 5.00 | 04 – 07 | So - Hs |
| Tee-Blüten | Eibisch, Ringelblume, Echte Kamille, Klatschmohn, Mauretanische Malve, Grossblütige Königskerze, Echtes Johanniskraut, Stockrose, Kornblume, Mädesüss, Echte Goldrute, Schafgarbe | 5.00 | 04 – 07 | So - Hs |
| Vogelgezwitscher | Breitwegerich, Wilde Karde, Klatschmohn, Leinsamen, Ringelblume, Sonnenblume, Spitzwegerich, Eselsdistel | 5.00 | 04 – 07 | So - Hs |
| Wildbienen-Oase | Blutweiderich, Dost, Färberkamille, Echte Kamille, Kartäusernelke, Schwarze Königskerze, Klatschmohn, Muskatellersalbei, Natternkopf, Rainfarn, Borretsch, Färberwaid, Nesselblättrige Glockenblume, Echte Katzenminze | 5.00 | 04 – 07 | So - Hs |

Inhalte der Mischungen können je nach Verfügbarkeit der Samen leicht abweichen. Alle Mischungen sind wertvoll für diverse Insektenarten und Schmetterlinge.

Bestellungen und Fragen: saatgut@schweibenalp.ch / info@alpine-permakultur.ch / www.alpine-permakultur.ch