

Eva Schumann

Smart



Chili, Paprika & Co.

feurig • lecker • erfrischend

Ulmer

Feurig und gesund

Chili, Paprika und Peperoni sind eng verwandt und bieten doch ganz unterschiedliche Geschmacksvarianten. In diesem Buch finden Sie Sorten- und Anbautipps, internationale Rezepte und viel Wissenswertes über diese äußerst gesunden Fruchtgemüse.



Smart

Infoecke

Zur Autorin, Bezugsquellen,
Internetadressen 62
Impressum, Bildquellen 63

Rund um Chili, Paprika & Co.

Heiße Ware	6
Chili, Paprika & Co. heute	8
Scharf, schärfer, am schärfsten	10
Eine bunte Sippschaft	12



Spezial

Prallvoll mit Gesundheit 14

Wissenswertes über Herkunft, Inhaltsstoffe und den gesundheitlichen Wert von Chili, Paprika und ihren Verwandten.

Chilis anbauen und pflegen

Die richtige Sorte	18
Sortenvielfalt	22
Chilis selbst anbauen	26
Vom Samenkorn zur Jungpflanze	28
Freiland oder Gewächshaus	30
Pflanzen und pflegen	32
Pflanzen gesund erhalten	34
Krankheiten und Schädlinge	36
Auf Balkon und Terrasse	38



Spezial

Die Scharfmacher im Gartenjahr 42

Planung, Anzucht, Pflege, Ernte – für den Paprika- und Chiliegärtner ist immer etwas zu tun.

Scharfe Schoten in der Küche

Küchenpraxis	46
Vorspeisen	48
Suppen	50
Vegetarische Hauptgerichte	52
Hauptgerichte mit Fleisch	54
Fisch & Meeresfrüchte	56
Würzsoßen und -pasten	58



Spezial

Die Schlankmacher 60 |

Chili und Paprika auf Vorrat 64 |

Viel Geschmack bei wenigen Kalorien – verlieren Sie mit Chili und Paprika überflüssige Pfunde!

Manche mögen's heiß



Chili, Paprika, Peperoni – die vielen Arten und Sorten der botanischen Gattung *Capsicum* unterscheiden sich nicht nur hinsichtlich der Schärfe, sondern bieten auch viele unterschiedliche Aromen und vielfältige Verwendungsmöglichkeiten. Außerdem bieten sie neben Geschmack und Würze auch viele Vitamine und Vitalstoffe – kalorienarm verpackt. Ihnen wird zudem noch eine Wirkung als Aphrodisiakum nachgesagt. In der Medizin wird der Inhaltsstoff Capsaicin

schon lange eingesetzt, zum Beispiel als Wirkstoff in Wärmepflastern.

Die feurigen Schoten lassen sich im Garten, auf Balkon und Terrasse und sogar im Zimmer kultivieren. Der Anbau ist einfach und die leuchtenden Farben der Früchte sind eine Augenweide.

Die Begeisterung für die würzig scharfen Früchte schlägt Wellen.

Genießen Sie mit – lassen Sie sich von unseren Rezepten verführen. Aber Achtung: die scharfen Schoten brennen zweimal!









Rund um Chili, Paprika & Co.

- 6 Heiße Ware
- 8 Chili, Paprika & Co. heute
- 10 Scharf, schärfer,
am schärfsten
- 12 Eine bunte Sippschaft

Spezial

14 Prallvoll mit Gesundheit

Heiße Ware

Chili und seine Verwandten waren wichtige Nutzpflanzen der altamerikanischen Kulturen und bis zum 15. Jahrhundert gab es sie nur im südlichen Amerika.

Frucht der Indianer

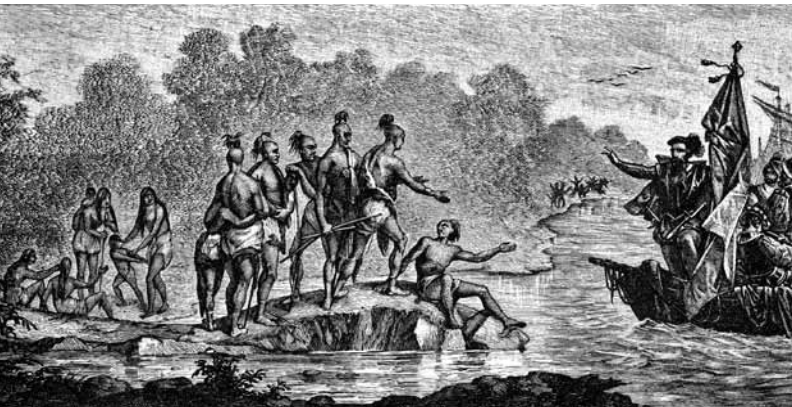
Schon tausende von Jahren vor Christus wurden Chilifrüchte von den Ureinwohnern Süd- und Mittelamerikas genutzt. Erst sammelten sie nur wild wachsende Früchte. Als sie sich dann von Jägern und Sammlern zu Bauern entwickelten, begannen sie die Pflanzen anzubauen – in Ecuador wahrscheinlich bereits vor 6000 Jahren!

Olmeken, Maya, Tolteken, Azteken und Inkas – sie alle nutzten Chilifrüchte, um ihren Speisen Würze und Schärfe zu verleihen und um die Haltbarkeit der Lebensmittel zu verlängern. Die Azteken hatten ihre Blütezeit in Mexiko im 15. und Anfang des 16. Jahrhunderts nach Christus, also zu der Zeit als Kolumbus und nach ihm die spanischen Eroberer ins Land kamen. Die Azteken

Die ältesten Chilis

> Die Früchte der Urformen (Tepin, Chiltepin) waren klein und standen aufrecht von den Pflanzen ab. Sie waren ein Leckerbissen für Vögel, denn ihnen konnte die Schärfe nichts anhaben; sie pickten die ganze Frucht auf und schieden die enthaltenen Samen andernorts wieder aus. So sorgten zunächst nur die Vögel für die Verbreitung der Chilis bis die Menschen sie entdeckten.

smart



Columbus dachte, er hätte Indien entdeckt und bezeichnete Chili als „indianischen Pfeffer“.

verwendeten rote oder gelbe Chilifrüchte für fast alle Gerichte – auch für ihr Schokoladengeränk *cacahuatl*. Als sich Kolumbus 1492 über das Meer nach Westen aufmachte, war er auf der Suche nach einem neuen Handelsweg, durch den Spanien eine Vormachtstellung im Gewürzhandel erlangen sollte – denn Gewürze waren damals sehr kostbar. Als er nach wochenlanger Seefahrt Land fand, glaubte er sein Ziel Indien erreicht zu haben. Doch er war in Amerika

angekommen. Bei seinen weiteren Reisen betrat er süd- und mittelamerikanisches Festland und irrte sich wieder, als er die scharfen Früchte, mit denen die Indianer ihre Speisen würzten, für Pfeffer hielt. In Wirklichkeit waren es Chilis.

Chilis erobern die Welt

Mit der Entdeckung Amerikas durch Kolumbus begann die Reise der Chili-Familie um die ganze Welt. Die Spanier brachten sie auf die Iberische Halbinsel, die Portugiesen nahmen sie erst mit nach Afrika und Indien, später nach China, Korea, Japan und die Philippinen. Zur Zeit des osmanischen Reiches im 16. und 17. Jahrhundert sorgten die Türken dafür, dass sie im östlichen Europa Fuß fassten. Im 17. Jahrhundert entwickelten sich die Niederlande zur führenden Handels- und Seemacht. Sie importierten nicht nur, sondern bauten die exotischen Früchte, die ihre Handelsflotten mit nach Hause brachten, in immer größerem Stil an und züchteten sie weiter. Fast überall, wo es das Klima zuließ, wurden die Schoten



Chili haben längst Einzug in unsere Küche gehalten.

nun angebaut. Mit den Sklavenschiffen aus Afrika und den mehr oder weniger freiwilligen Einwanderern aus aller Welt kamen Chili und Paprika als Bestandteile vieler neuer Gerichte zurück nach Amerika. Teilweise blieb der Charakter der Küche der Importländer erhal-

ten, teils verschmolz sie mit der Küche anderer Kulturen. Auf diese Weise entstand die Cajun-Küche, welche durch die Verbindung von französischer Küche, afrikanisch-karibischer Kochkunst und der Esskultur der amerikanischen Ureinwohner entstanden ist.

Chili, Paprika & Co. heute

Chili und seine Verwandten haben sich inzwischen fast überall auf der Welt einen Platz auf der Speisekarte erobert – im Salat, als Gemüse, Streugewürz, Würzpaste oder sauer eingelegt. In Deutschland gehört der milde Paprika zu den beliebtesten Gemüsearten.



Chili bringt Würze und Aroma auf den Tisch.

Scharfe Experimente

Zunehmend werden auf Märkten, in Gemüsefachgeschäften und sogar in den Gemüseregalen deutscher Supermärkte nicht nur Gemüsepaprika, sondern auch frische scharfe Schoten – meist aus Holland oder Spanien – angeboten. Auch in den Hobbygärten wird gerne mit scharfen Chilisorten experimentiert. Insgesamt sind die Verzehrsmengen im Vergleich zur milden Gemüsepaprika allerdings gering – nicht zuletzt, weil man sie eben nicht in größeren Mengen essen kann. Scharfe Chilis finden eher als Streugewürz oder über den Umweg der Konserve den Weg auf unseren Tisch, denken Sie an scharfe Soßen, die mit der amerikanischen und mexikanischen Küche zu uns kamen, an Sambal, die scharfe rote Chili-Paste der asiatischen Küche oder an eingelegte Peperoni und Jalapeños im Glas. Beliebte Chili-Gewürzpulver sind bei uns zum Beispiel Cayennepfeffer, Delikatess-Paprika, Edelsüß-Paprika und ähnliche Streugewürze.

Eine würzige scharfe Soße wurde schon vor mehr als 130 Jahren von der Familie McIlhenny in Louisiana (USA) kreiert und als „Tabasco® Brand Pepper Sauce“ patentiert. Ihr Geheimnis ist, dass die gemahlten Schoten mit Steinsalz vermischt und ein paar Jahre in Eichenfässern gelagert werden, bevor die Soße mit Essig und Salz abgerundet wird. Inzwischen gibt es alternativ zu der roten Original Tabasco-Soße auch eine mildere, grüne Soße auf der Basis von Jalapeños: „Die beste Alternative zu Thermo-Unterwäsche“, heißt es in der Produktbeschreibung.

Scharfe Schoten voll im Trend

Weltweit begeistern sich immer mehr Menschen für scharfe Soßen. In den USA gibt es bereits tausende verschiedene Zubereitungen unterschiedlicher Schärfe, Geschmacksrichtungen und Aromen. Bei uns rollt gerade erst die zweite Generation an (wenn man die Tabasco-Soße als erste Generation betrachtet).



Eingelegt und zu Würzsoßen verarbeitet gehören die scharfen Schoten zu jeder Grillparty.

Spanischer Pfeffer?

Rund um Chili und seine Verwandten herrscht nach wie vor Chaos bezüglich der Namensgebung von Arten und Sorten. Den ers-

ten Fehler machten Kolumbus und seine Reisegefährten: Sie dachten Pfeffer gefunden zu haben, wo auch der Name Spanischer Pfef-

fer herrührt. Der Pfeffer gehört allerdings zu einer anderen Pflanzengattung. Das andere Problem ist, dass die Sorten in verschiedenen Regionen der Welt unterschiedlich bezeichnet werden, wodurch selbst Kenner leicht den Überblick verlieren. Eine weitere Schwierigkeit ist, dass sich die Arten und Sorten gerne gegenseitig befruchten, so dass aus deren Nachkommen wieder neue Sorten entstehen können.

Kuss des Feuers

> In den letzten Jahren hat sich besonders in den USA eine richtige Hot Sauce-Kultur entwickelt: So wie bei uns Wein von Liebhabern gekostet und gesammelt wird, so gibt es dort Hot

Sauce-Proben und Hot Sauce-Sammler. Fantastische Namen der scharfen Chili-Produkte wie „Hot Lava“, „From Hell“ und „Kiss of Fire“ sind dort Programm und machen Lust aufs Ausprobieren.

Scharf, schärfer, am schärfsten

Das englische Wort „hot“ bedeutet sowohl „heiß“ als auch „scharf“. Tatsächlich ist scharf keine Geschmacksrichtung wie süß, sauer, bitter und salzig, sondern die Nervenenden geben das Schmerzsignal für „heiß“ an das Gehirn weiter. Und heiß wird es dem Genießer dann auch beim Essen.

Was brennt da?

Was die feurigen Schoten scharf schmecken lässt, ist vor allem das enthaltene Capsaicin und in geringerem Umfang andere Capsaicinoide. Capsaicin ist ein

Schmerz lass nach

- > **Hitze, Kälte oder Trocknung** nehmen den Früchten nicht ihre Schärfe. Hat man in eine zu scharfe Schote gebissen:
- > **Mund mit kalter Milch** auszuspülen und diese dann auszuspucken. Mehrmals wiederholen.
- > In leichteren Fällen hilft es, **Brot zu essen**.
- > Insider schwören auf einen großen Löffel **Nuss- oder Schokocreme**.

Smart

Spezialitäten aus aller Welt

Im Delikatessladen oder der Spezialabteilung im Supermarkt erhalten Sie heute Chili-Spezialitäten aus aller Welt:

- > **Ajvar**: mildes Paprikamus aus Südosteuropa
- > **Salsa und Mole**: verschiedene scharfe Soßen aus Mexiko
- > **Currypasten** der thailändischen Küche
- > **Garam Masala**: trockene Gewürzmischung aus Indien
- > **Tabasco** und andere „Hot Sauces“: scharfe Soßen aus den USA
- > **Zhoug**: scharfe, arabische Gewürzmischung für Falafel und Fleisch

farbloses, kristallines Alkaloid (organische Verbindung). Es wird von Drüsen an der Plazentawand und den Scheidewänden in der Frucht produziert. Milde Paprika-Sorten – wie der Gemüsepaprika – enthalten wenig bis gar kein Capsaicin. Ein wenig mehr Schärfe haben Peperoni- und Peperoncini-Schoten. Ziemlich scharf sind Cayenne- und Tabasco-Chilis und extrem scharf sind ‘Habanero’ und ‘Scotch Bonnet’.

Die Schärfe von Chili, Paprika & Co. wird in Scoville-Einheiten gemessen: Je mehr Scoville-Einheiten desto höher ist der Schärfegrad (0 für mild bis 10+ für extrem scharf). Früher wurden die Scoville-Einheiten durch Geschmackstests ermittelt, heute misst man die Schärfe durch Hochleistungsflüssigchromatografie. Doch die Schärfe variiert nicht nur von Sorte zu Sorte, sondern auch innerhalb einer Sorte von Pflanze zu

Pflanze. Sogar die Schoten an ein- und derselben Pflanze sind unterschiedlich scharf und die einzelne Frucht ist in der Nähe der Kerne schärfer als an der Fruchtspitze. Deshalb können die Einteilungen in Schärfegrade nur Anhaltswerte sein.

Geschmacksache

Jede Sorte enthält neben der ihr eigenen Konzentration und Zusammenstellung an

Capsaicinoiden weitere Geschmacks- und Aromastoffe. Dadurch sind Chilis und ihre Verwandte nicht nur unterschiedlich scharf, sondern schmecken auch verschieden. Zum Beispiel sind die 'Habanero'-Sorten nicht nur höllisch scharf, sondern haben auch ein blumig-fruchtiges Aroma. Wollen Sie den Speisen besonders viel von dem sortentypischen Aroma geben, entfernen Sie Kerne und Scheidewände der Schoten, dadurch werden sie mil-

der und Sie können mehr verwenden.

Die Ausbildung des Geschmacks ist vom Reifegrad abhängig. Grüne Früchte sind unreif geerntet. Für manche Gerichte werden grün geerntete Früchte bevorzugt, zum Beispiel wenn die Schoten gefüllt, gebacken oder eingelegt werden sollen. Ausgereifte orangegelbe oder rote Paprikafrüchte haben einen süßlichen, vollen aromatischen Geschmack.

Schärfegrade von Chili und Paprika

Stufe	Scoville-Einheiten	Chili-Sorten
10+	15 000 000 577 000 360 000 bis 485 000	Reines Capsaicin 'Red Savina Habanero' Bahamas Chocolate
10	100 000 bis 350 000	'Orange Habanero' (150 000), 'Red Habanero' (210 000), 'Scotch Bonnet'
9	50 000 bis 100 000	'African Devil', 'Bahamian', Chiltepin (Tepin), Chinesische Kwangsi, 'Datil', 'Jamaican Hot', 'Rocoto'
8	30 000 bis 50 000	'Ají' (gelb, orange, braun), 'Cayenne', 'Malagueta', 'Pequin' ('Piquin'), Piri-Piri (Pili-Pili), 'Tabasco', 'Thai'
7	15 000 bis 30 000	'Bulgarische Karotte', 'De Àrbol', 'Manzano', 'Rocotillo'
6	5 000 bis 15 000	'Ají Amarillo', 'Ají Colorado', 'Ají Norteno', 'Dutch Red' (Holland-Chili), 'Serrano'
5	2 500 bis 5 000	'Ají Panca', 'Jalapeño'
4	1 500 bis 2 500	'Cascabel', 'Guajillo', 'Pasilla', 'Pasado', 'Yellow Wax Hot'
3	1000 bis 1 500	'Cherry scharf' (ungarischer Kirschaprika scharf, teilweise noch höhere Schärfegrade, je nach Bezugsquelle), 'Poblano' (Dolmalik), 'Glockenchili' ('Bischofsmütze', 'Peri-Peri'; Schärfe bis Stufe 6, je nach Bezugsquelle)
2	500 bis 1000	'New Mexican' (Anaheim, California), 'Santa Fe Grande'
1	10 bis 500	'Cherry mild' (Kirschaprika, Ungarischer Cherry-Pepper), 'Cubanelle', 'Feher', Peperoni, Peperocini
0	0	Gemüsepaprika

Eine bunte Sippschaft

Chili, Paprika, Peperoni und ihre Verwandten gehören zur botanischen Gattung *Capsicum*, die zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae) gehört. Paprika sind also mit Kartoffeln und Tomaten verwandt. Im Gegensatz dazu hat der Pfeffer den Gattungsna-

men *Piper* und gehört zu den Pfeffergewächsen (Piperaceae).

Botanisches

Die Gattung *Capsicum* umfasst über 20 verschiedene Arten, von denen fünf kultiviert werden. Die Pflanzen

können je nach Art und Sorte, Standort und Pflege zwischen wenigen Zentimetern und bis weit über einen Meter hoch werden. Die Pflanzen sind bei uns im Freien nur einjährig, da sie im Winter erfrieren. Im Gewächshaus oder an einem anderen geschützten Platz können sie jedoch auch über mehrere Jahre kultiviert werden.

Die Blätter sind oval bis eiförmig und glänzend grün. Die Blüten sind weiß oder grünlich, selten violett. Sie sind zwittrig, haben also in jeder Blüte männliche und weibliche Vermehrungsorgane. Chili und Paprika sind Selbstbestäuber, das heißt, es ist keine andere Pflanze zur Befruchtung notwendig. Die Arten und Sorten befruchten sich auch gegenseitig.

Aus den befruchteten Blüten entwickeln sich Chili-, Paprika- oder Peperoni-Früchte, die wie Gemüse (oder Gewürz) zubereitet werden können. Umgangssprachlich werden die Früchte zwar Schoten genannt, sind aber botanisch gesehen, wie auch Tomaten, Beerenfrüchte.



Die Sorte 'Bischofsmütze' mag viel Licht und Wärme.

Bischofsmützen und Gringokiller

► *Capsicum baccatum* enthält die meisten der in Südamerika beheimateten Sorten aus der Ají-Gruppe. Kennzeichen sind grünliche oder gelbliche Punkte auf den Blütenblättern. Zu *Capsicum baccatum* gehören der gelbe 'Ají Yellow' (Syn. 'Ají Amarillo', getrocknet heißt er Cusqueño), der rote 'Ají Colorado', 'Bird Ajís' und 'Glockenchili' ('Bischofsmütze', 'Peri Peri').

► *Capsicum pubescens* hat behaarte Blätter, violette Blüten und dickfleischige, große Früchte mit schwarzen Samen. *C. pubescens* ist frosthart bis $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$. Mexikanischer Manzano-Chili,

Zierpaprika

► Einige Chili-Arten werden als Zierpflanzen verkauft. Die Früchte sind im Prinzip essbar und haben meist einen Schärfegrad zwischen 2 und 8. Allerdings sind sie nicht für den Verzehr gedacht und können deshalb auch mit Pestiziden belastet sein. Wer sie jedoch aus Samen selbst heranzieht, der hat Schmuck und feurige Würze in einem.

smart



Alle Chili, Paprika und Co. („Chili-Pepper“) haben den gleichen Aufbau.

peruanischer 'Rocoto' (auch Gringokiller genannt) und der brasilianische 'Locoto' gehören zu dieser Art.

Alte Bekannte

► *Capsicum annum* ist weltweit die bedeutendste Art. Zu ihr gehören die Gemüsepaprikas und viele der scharfen Sorten, die außerhalb Mittel- und Südamerikas angebaut werden.

► *Capsicum frutescens* hat einen strauchartigen Wuchs. Die Blüten sind grün und

wie die Früchte steil nach oben gereckt. Zu dieser Art gehören viele der Zierpaprikasorten, aber auch die Sorte 'Tabasco' und der brasilianische 'Malagueta'.

► *Capsicum chinense* hat seine Heimat in Peru und wird hauptsächlich in der Karibik angebaut. Zu *C. chinense* gehören 'Habanero' (Yucatan und Kuba) und 'Scotch Bonnet' (Jamaica) – beide bekannt für ihr fruchtiges Aroma bei enormer Schärfe – sowie 'Datil' (Florida).

Prallvoll mit Gesundheit

Die scharfen Schoten sind unglaubliche Vitalpakete. Zwar bestehen sie zu etwa 91 % aus Wasser, doch der Rest ist Gesundheit pur. Mit ihrem Vitamin-C-Gehalt übertreffen sie auch Zitrusfrüchte bei Weitem.

Vitamin C ist wichtig für Haut, Knochen, Zähne und Bindegewebe. Es fördert die Aufnahme von Eisen und steigert die Abwehrkräfte. Der Gehalt von Vitamin C steigt mit zunehmendem Reifegrad. Bei reifen Früchten kann er bis zu 400 mg Vitamin C pro 100 g Fruchtfleisch betragen.

Vitaminbomben

Im Durchschnitt enthält rot gereifter Paprika 200 mg Vitamin C pro 100 g Frischfrucht, der grüne Paprika nur etwa 130 mg. Da Verarbeitung und Lagerung den Gehalt an Vitamin C reduzieren, sollten Sie Paprika ab und zu roh genießen. Mit

dem Verzehr einiger roher Paprikaschnitze decken Sie den Tagesbedarf an Vitamin C (etwa 100 mg pro Tag). Paprikas enthalten außerdem noch Vorstufen von Vitamin A, welches wichtig für Augen, Haut und Schleimhäute ist. Vitamin A als solches ist nur in tierischen



1 **Chilis machen glücklich**
 Unser Körper interpretiert die Schärfe der Chilis als Schmerz und schüttet körpereigene Endorphine (morphiumähnliche Schmerzkiller) aus, wodurch sich ein Glücksempfinden einstellt. Das wird auch von Schokolade behauptet. Wollte man es da auf die Spitze treiben, als man Schokolade mit Chili kombinierte? Bei manchen gilt die Chili-Schokolade-Kombination als Aphrodisiakum. Sie lässt sich bereits auf die Azteken zurückführen.

Lebensmitteln enthalten, doch Pflanzen enthalten Provitamin A, sogenannte Karotinoide. Das sind Pflanzenfarbstoffe, die im Körper zu Vitamin A (= Retinol) umgewandelt werden können.

Gesund durch sekundäre Pflanzenstoffe

Karotinoide gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und sind Vorstufen von Vitamin A. Paprikas sind Spitzenreiter unter den Karotinoid-Lieferanten. Während der Reife verfärbt sich die Frucht und dabei steigt ihr Gehalt an Karotinoiden von etwa 0,7 mg auf 30 g pro 100 g Frischfrucht. Diese Stoffe haben nicht nur als Vorstufe von Vitamin A eine große Bedeutung. Sie schützen auch vor freien Radikalen, die wiederum an der Krebsentstehung und am Alterungsprozess beteiligt sind. Die Wirkung dieser sekundärer Pflanzenstoffe basiert auf dem Zusammenspiel verschiedener Karotinoide, Vitamine und anderer Inhaltsstoffe. Isoliertes β -Karotin, wie es in Vitaminpillen enthalten ist, kann dies nicht ersetzen.



2 Ernährung gegen Krebs Sekundäre Pflanzenstoffe gelten als Geheimwaffe gegen Krebs und andere Krankheiten. Diese Stoffe tragen nicht nur zu Farbe und Geschmack des Lebensmittels bei, sie haben auch einen positiven Einfluss auf die menschliche Gesundheit. Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören Karotinoide, Pflanzenphenole und -polyphenole (zum Beispiel Flavonoide), Alkyl- und Allylsulfide sowie Isothiocyanate. Chili, Paprika & Co. sind besonders reich an Karotinoiden und Flavonoiden. Die Verfügbarkeit für den menschlichen Organismus wird durch Zerkleinern, Dünsten und Pürieren erhöht. Außerdem sollte ein wenig Fett – zum Beispiel einige Tropfen Pflanzenöl – zum Gericht gegeben werden, da Karotinoide fettlöslich sind und nur dann vom Körper aufgenommen werden können.





Chilis anbauen

18 Die richtige Sorte

22 Sortenvielfalt

26 Chilis selbst anbauen

32 Pflanzen und pflegen

34 Pflanzen gesund erhalten

36 Krankheiten und Schädlinge

38 Auf Balkon und Terrasse

Spezial

42 Die Scharfmacher
im Gartenjahr