

# **Essbares für Schulgarten**

## **Beitrag von „KaLa2008“ vom 1. Juni 2008 23:52**

Mein Vorschlag: Kapuzinerkresse - gibt es als Bodendecker oder als rankende Version.

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/kapuzine.htm>

Die Samen sind schön groß, man sieht rasch, wie sie keimt (z.B auf der Fensterbank vorkeimen lassen und dann draußen einpflanzen), die Blüten leuchten schön und es sind vor allem essbar (wie auch die Blätter)

[http://www.kraizschouscheschgaart.info/unterordner\\_kräuter/kr...uchstabe\\_t.html](http://www.kraizschouscheschgaart.info/unterordner_kräuter/kr...uchstabe_t.html)

<http://www.biogemuese.de/kraeuter/kapuzine.htm>

Freilandauissaaten sind von Ende Mai bis Mitte Juni möglich. Empfohlener Reihenabstand 30 cm, Aussaatmenge 10 Korn pro laufenden Meter.