

Immunpflanzen - Gemüse und Früchte gehören zur gesundheitsbewussten Ernährung. Viele von ihnen gedeihen problemlos auf dem Balkon oder im Garten. Frisch geerntet, schmecken sie nicht nur am besten, sondern enthalten besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe, die unsere Abwehrkräfte stärken.

Gesundheit wächst im Topf

Mit Verlosung!

Schon ein Balkon bietet Platz für ein paar Kräuter, Gemüse und Beeren, vielleicht sogar einen Mini-Obstbaum. Was heranwächst, macht nicht nur Freude, sondern liefert hohe Dosen wichtiger Vitamine.

Fünfmal täglich

«An apple a day keeps the doctor away» - auf Deutsch: Ein Apfel pro Tag hält den Doktor fern - heisst es in einer alten englischen Redewendung. Heute empfiehlt der Bund in seiner Gesundheitsförderungskampagne «5 am Tag» - spricht täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte. Fünfmal schmackhafte Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie unterstützen zahlreiche Stoffwechselforgänge im Körper und stärken das Immunsystem. Somit avancieren Kräuter, Gemüse und Früchte zum eigentlichen «Superfood». Dieser Begriff bezeichnet seit einigen Jahren besonders vitaminreiche, gesundheitsfördernde Lebensmittel. Unter ihnen sind ver-

table Vitaminbomben, viele mit hohen Mengen an Vitamin C, dem Immunstärker schlechthin. Zum Beispiel Petersilie, alle Kohlrarten, Beeren oder Kirschen: Sie und viele andere enthalten viel des lebenswichtigen Vitamins. Nicht zu unterschätzen ist dabei der Frischefaktor: Bereits kurz nach der Ernte fängt der Zerstörungsprozess der Vitamine und Mineralstoffe an. Selbstangebautes Gemüse und Obst kommen vom Balkon oder Garten direkt in die Küche, sind frisch und enthalten alle wertvollen Inhaltsstoffe.

Blieben Sie gesund

Das Wissen um die heilende und stärkende Wirkung von Pflanzen ist uralte. Auch heute sind pflanzliche Extrakte, Tinkturen und Pflückerchen bei der Heilung vieler Krankheiten nicht wegzudenken. Kamille bei Magenbeschwerden, Broccoli oder Artischocken zur Leberstärkung, Salbei bei Erkältungen: Für oder gegen fast alles ist ein Kraut gewachsen. Dass



Broccoli ist wie alle Kohlsorten vitaminreich und enthält viel Eisen.

IMMUNSTÄRKUNG AUS DER GÄRTNEREI		
Kräuter	Bioaktive Substanzen (u. a.)	Gärtnerisches
Petersilie	Vitamin C, B-Gruppe, E, Mineralstoffe, Polyphenole, Flavonoide	Anspruchslose Kultur in Topf und Garten. Staunässe vermeiden, die Pflanze reagiert empfindlich auf zu viel Wasser. Topfkultur: ausreichend grosse Gefässe; humose Erde, sonnig bis halbschattig.
Salbei	Mineralstoffe, Terpene und Phenole	Anspruchslose, mehrjährige Kultur in Töpfen oder im Garten; immergrün, verholzend, bis 60 cm hoch; vollsonnig, mässig giessen, Staunässe vermeiden.
Kapuzinerkresse	Vitamin C, B-Gruppe, Mineralstoffe, Senfölglykoside	Pflegeleichter Sommerblüher; im Topf sollte die Erde nie ganz austrocknen, an heissen Tagen morgens und abends giessen; sonnig bis halbschattig, mässig humoser Boden.
Ingwer	Vitamin C, B-Gruppe, Mineralstoffe, Phenole, Gingerole	Exotische Pflanze für Topfkultur oder Gewächshaus; heller, warmer Standort, humose Erde, Wurzelballen feucht halten, mit kalkfreiem Wasser giessen, keine Staunässe; Jungpflanze in einzelnen Gärtnereien erhältlich (nachfragen).
Gemüse		
Kohlarten (z.B. Kohlrabi, Broccoli, Blumenkohl, Grünkohl, Romanesco, Rosenkohl)	Vitamin C, Mineralstoffe, Glucosinolate	Alle Kohlarten benötigen humus- und nährstoffreiche alkalische Erde; sonniger Standort; ausreichend giessen; während Wachstum regelmässige Gaben von organischem Gemüsedünger; viele Arten sind frosthart (z.B. Grünkohl bis minus 15 Grad Celsius).
Paprika und Chili	Vitamin C, B-Gruppe, Mineralstoffe, Nahrungsfasern, Capsaicin, Carotinoide	Topfkultur und für in den Garten; ab Mitte Mai nach draussen; ausreichend grosser Topf mit Raum für Wurzeln; humose Erde, warmer, geschützter Standort; ausreichend und gleichmässig giessen, gelegentlich düngen.
Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Kefen, Soja etc.)	Vitamine B-Gruppe, Mineralstoffe, Nahrungsfasern, Saponine	Gewisse Hülsenfrüchte (Bohnen) sind kälteempfindlich; evtl. mit Vlies bedecken; insbesondere während Blüte bis zur Bildung der Bohnen feucht halten; Hülsenfrüchte sind Leguminosen mit der Fähigkeit, Stickstoff aus der Luft zu filtern, daher sind keine zusätzlichen Düngergaben nötig.
Sellerie (Samen, Blätter, Stangen, Knolle)	Vitamine C, B-Gruppe, Mineralstoffe, Kumarin, Carotinoide	Ab Mitte Mai ins Freiland pflanzen; sonnig bis halbschattig; nährstoffreicher, normaler Gartenboden; gute Wasser- und Nährstoffversorgung.
Beeren/Obst		
Blaubeere/Heidelbeere	Vitamine C, E, Mineralstoffe, Polyphenole, Nahrungsfasern, Anthocyane	Anspruchslose Kultur in saurem, humosem Boden (tiefer pH-Wert); sonniger Standort, ausreichend Feuchtigkeit, insbesondere während Reifezeit der Beeren.
Schwarzdorn	Vitamine C, E, Carotinoide	Einheimischer, anspruchsloser Strauch (bedornt); sonnig bis halbschattig, bis 3 m hoch.
Kirschen	Vitamine C, B-Gruppe, Mineralstoffe, Nahrungsfasern, Polyphenole, Carotinoide	Bei engen Platzverhältnissen eignen sich Säulenkirschen für die Pflanzung in Töpfen; sonnig bis halbschattig; je nach Sorte werden Säulenkirschen zwischen 2 und 3,5 m hoch.
Haselnüsse	Vitamine E, B-Gruppe, Mineralstoffe, Polyphenole	Einheimischer, anspruchsloser Strauch; sonnig bis halbschattig; tiefgründiger, humoser Boden. Im ersten Wachstumsjahr regelmässige Wassergaben. Bis 5 m hoch. Auch kleinwüchsige Sorten erhältlich.

QUELLE JARDINSUISSE, WWW.SUPERFOOD-PFLANZEN.CH



Heidelbeeren: Die neuen Superbeeren heissen Strauchheidelbeeren. BILDER PICTUREGARDEN | ROHNER



Salbei: Die ätherischen Öle von Salbei wirken desinfizierend und keimtötend.



Hochbeete aller Art sind zurzeit sehr beliebt ... aber es gilt, einige Kniffs zu beachten (siehe Box unten).



Schärfe aus dem Topf: Chilis wirken verdauungsfördernd und schmerzlindernd.

eine ausgewogene Ernährung die Abwehrkräfte stärkt, ist nicht erst seit Covid-19 bekannt. Doch das Auftauchen des Virus und der Lockdown steigerten die Nachfrage nach frischem selbstangebautem Gemüse markant.

Wer beim Pflanzen einige Tipps beachtet, kann sich bald aufs Ernten freuen: Denn Kräuter wie Salbei, Thymian, Minze, Petersilie oder Schnittlauch gedeihen problemlos - überall, auch ohne Garten oder Hochbeet. Ausreichend grosse Töpfe, Kübel oder Kisten mit guter Erde, etwas Sonne und Wasser genügen. Auch Chilis, dekorative Kapuzinerkresse, Erdbeeren, Heidelbeeren oder Mini-varianten von Kirsch- und anderen Obstbäumen eignen sich gut für die Topfkultur (siehe Tabelle). In den Gärtnereien findet man eine breite Auswahl an Gemüsesetzlingen und Jungpflanzen. Text JardinSuisse



Vitamin-Bombe Kohlgemüse: Kohlrabi und andere Kohlgewächse sind sehr reich an Vitamin C.

Hochbeet in den Folgejahren

In den letzten Jahren haben viele Hobbygärtnerinnen und -gärtner Hochbeete aufgestellt. Enthält deren Füllmaterial in den unteren Schichten verrottbares Material, kann die oberste Schicht - die Erde, in die gepflanzt wird - bis zu 20 Zentimeter absinken. In diesen Fällen sollte im Frühling nach dem Lockern (kein Umgraben!) gute Gartenerde nachgefüllt werden; das gesamte Füllmaterial muss nach einigen Jahren allenfalls ersetzt werden. Darum empfiehlt es sich, anstelle von verrottbarem Material in der unteren Hälfte Materialien wie gut durchlässigen Aushub, Blähton oder ein leichtes Dämmmaterial zu verwenden. Bei der Bepflanzung ist der Nährstoffverbrauch der verschiedenen Pflanzen zu beachten. Wo im Vorjahr Starkzehrer wie beispielsweise Kartoffeln oder Chilis wuchsen, sollten jetzt Schwachzehrer wie Salat oder Spinat gepflanzt oder gesät werden oder allenfalls eine Gründüngung vorgenommen werden. Fragen Sie Ihren Gärtner nach den idealen Folgekulturen. Achten Sie auch auf eine gute Gründüngung im Frühling, so dass die neuen Setzlinge gleich gut weiterwachsen. Unerwünschte Beikräuter sollten früh gejätet werden, damit der Aufwand später nicht grösser wird und diese nicht versamen.

VERLOSUNG MULTIKRAFT ROOTS

Wir verlosen 5 Flaschen (1 l) Multikraft Roots mit Effektiven Mikroorganismen zum Testen.

Nehmen Sie online an der Verlosung teil und gewinnen Sie mit etwas Glück 1 Flasche Multikraft Roots:

www.hev-schweiz.ch/angebote/verlosung

Teilnahmeschluss: 15. Juli 2021.

Die Teilnahme ist gratis und unverbindlich. Die 5 Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung der Wettbewerbspreise.

