

HEV-Angebot – Ernten, was man sät. Robuste Sorten machen es Ihnen leicht.

## Zeit für Balkongemüse!

Längst ist es kein Geheimnis mehr, dass sich mit passenden Sorten ganz unkompliziert aromatische Tomaten auf dem Balkon ziehen lassen. Ebenso geeignet sind Peperoni, Auberginen und Gurken. Der Vorteil der Balkonkultur liegt darin, dass die Gemüsepflanzen gut geschützt vor Niederschlägen und kühlen Nachttemperaturen draussen gedeihen können. Kleiner Wermutstropfen: An dem einen oder anderen heissen Sommertag kann schon mal ein bisschen «Giess-Stress» aufkommen.

All diejenigen, die ihr Gemüse lieber direkt im Gartenboden anbauen, wird es freuen, dass immer mehr moderne Sorten den (ungeschützten) Freilandanbau ermöglichen. Diese Sorten sind extrem robust und weisen hohe Toleranzen z. B. gegenüber der Krautfäule (Phytophthora)



V.l.: Freilandgurke «Tanja» aus Set 3; Freilandtomate «Sunviva» aus Set 2; Peperoni «Sweet Banana» aus Set 1.

BILDER LUBERA

auf. So wird das Gemüse für den Freiland-Anbau einfacher und erfolgsversprechender. Beim Freiland-Gemüse gibt es kreative Züchtungen von samenfesten Sorten, die speziell auf die Bedürfnisse von Hobbygärtnern abgestimmt sind. Samenfest bedeutet, dass Gärtner das aus den Früchten gewonnene Saatgut wiederverwenden und daraus Pflanzen mit den

gleichen Eigenschaften wie die Mutterpflanze erzeugen können. In puncto Geschmack schlagen selbstgezogene Gurken aus dem Garten die Gewächshaus-Salatgurken meistens um Längen. Ein guter Grund also, eine unkomplizierte und einfach zu kultivierende Freilandgurken-Sorte wie «Tanja» auszuprobieren. Text Lubera

### HEV-LESERANGEBOT FÜR BALKON ODER GARTEN

Ich bestelle:

Set Nr. 1 «Balkon-3er-Set» für Fr. 19.95. Kompaktwachsende Gemüsepflanzen, die sich gut für die Kultur im Kübel eignen.  
1 x Balkontomate «Silbertanne», attraktive Früchte von ca. 120 g  
1 x Peperoni «Sweet Banana», bis zu 20 cm lange Früchte  
1 x Snackgurke «Cleopatra», robuste Naschgurke

Set Nr. 2 «Freiland-Tomaten-3er-Set» für Fr. 19.95. Sich in Wuchs, Form und Farbe unterscheidende Tomaten (klein, mittel, gross).  
1 x Fleischtomate «232-x», bis zu 200 g schwere Früchte  
1 x Salattomate «298/1», fruchtig und intensiv im Geschmack  
1 x Gelbe Cherrytomate «Sunviva», robust, saftig und fruchtig

Set Nr. 3 «Freiland-Gemüse-3er-Set» für Fr. 19.95. Bunter Mix aus Sorten für den Freilandanbau.  
1 x Aubergine «Obsidian», runde Sorte mit guten Erträgen  
1 x Würzpeperone «Fresno», würzig-scharf im Geschmack  
1 x Freilandgurke «Tanja», robust, bitterfrei und knackig

HEV-Mitglieder- oder Abo-Nr. \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. (tagsüber) \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Preise inkl. MWST, zuzüglich Fr. 4.95 für Porto und Verpackung pro Bestellung.

Mindestbestellmenge: 2 Sets (egal in welcher Kombination).  
Angebote gültig bis 31. Mai 2019, solange Vorrat,  
Auslieferung ab KW 19 (6. Mai 2019).

Bitte einsenden an: HEV Schweiz, Seefeldstrasse 60, Postfach, 8032 Zürich, Fax 044 254 90 21, E-Mail: info@hev-schweiz.ch. Oder online bestellen: [www.hev-shop.ch](http://www.hev-shop.ch). Versand und Verrechnung: Lubera AG, Buchs.

## Weinreise ins Valpolicella

HEV  
Exklusiv-Reise



In den Hügeln zwischen Negrar und Verona liegt das Weingut Ca' dei Ronchi. Hier erleben Sie am 17. Oktober 2019 einen Höhepunkt der Reise. BILD ZVG

Kommen Sie mit auf eine Reise voller Genuss. Reisen Sie ins Weinanbaugesamt Valpolicella, wo der gleichnamige Rotwein auf den Hügeln zwischen dem Gardasee und Verona produziert wird. Sie besuchen ausgesuchte Weingüter der Region und geniessen neben den exzellenten Weinen auch lokale Köstlichkeiten.

### Höhepunkte

Sie besuchen exklusive Weingüter in der Region und degustieren feinste Weine. Während der 6-tägigen Reise übernachten Sie im 5-Sterne-Hotel «Due Torri» in Verona.

### DATUM/PREISE P.P.

13.10. – 18.10.2019	
Doppelzimmer «Classic»	Fr. 2880.–
Einzelzimmer-Zuschlag	Fr. 650.–
Zuschlag Doppelzimmer «Deluxe»	Fr. 140.–
Zuschlag Einzelzimmer «Deluxe»	Fr. 240.–
Annulations-/SOS-Jahresversicherung	auf Anfrage

Der Höhepunkt der HEV-Reise ist ein mehrgängiges Abendessen mit Weinbegleitung auf dem Weingut Ca' dei Ronchi.

### Leistungen

Fahrt im komfortablen Reisebus (ab Winterthur/Zürich/Luzern) nach Verona und retour, 5 Übernachtungen im 5-Sterne-Hotel «Due Torri» in Verona, Doppelzimmer «Classic» (Doppelbelegung) mit Bad oder Dusche/WC inkl. Frühstück, 1 Mittagessen und 5 Abendessen, Besichtigungen der Weingüter gemäss Detailprogramm, fachkundige Reiseleitung ab/bis Schweiz durch Manuel Pfund und seine Frau von «Aromi Terziari», ausführliche Reisedokumentation.

### Veranstalter/Infos

Lohri Reisen, Zinggendorstrasse 1, 6006 Luzern. Es gelten deren allg. Vertrags- und Reisebedingungen. Auskünfte bei Eileen Walzer: Tel. 041 500 25 10 oder info@lohri.ch  
Teilnehmerzahl: max. 20 Personen  
Anmeldung und Detailprogramm: [www.hev-reisen.ch](http://www.hev-reisen.ch)

Garten – Neuigkeiten beim Knollen- und Wurzelgemüse: Spezielle Sorten aus Südamerika und China sind dabei, unsere Speisen mit feinem Geschmack und einer Extraportion Gesundheit zu bereichern.

## Tolle Knollen im Garten



Süsskartoffeln: Die handelsüblichen Sorten sind orange- oder weissfleischig.

Knollen- und Wurzelgemüse schmecken gut, sind gesund und liegen voll im Trend. Auf ihre Vitamine und Ballaststoffe schwören nicht nur Veganer und Vegetarier. Alle, denen die eigene Gesundheit am Herzen liegt, wissen die Vorzüge von Speiseknollen und -wurzeln zu schätzen. Ein weiterer Pluspunkt: Die tollen Knollen wachsen und gedeihen auch in hiesigen Gärten – sogar auf dem Balkon – und müssen daher nicht zwingend im Supermarkt gekauft werden.

### Bekömmliche Power-Wurzel

Das Wurzelgemüse Yacon ist vielen Schweizern noch unbekannt. In

seiner südamerikanischen Heimat hingegen schätzt man es seit Jahrhunderten als wertvolles Grundnahrungsmittel. Das Aussehen der Knolle gleicht demjenigen der Süsskartoffel. Im Geschmack ist sie süsslich mit einer feinen Birnennote – perfekt für Smoothies, Suppen oder Säfte. Die Blätter lassen sich für einen bitteren, dafür umso gesünderen Tee verwenden. Die Inka-wurzel, wie die Yacon auch genannt wird, kann sowohl roh als auch gekocht, gebraten, gebacken, frittiert oder getrocknet verzehrt werden. Die gesunde Power-Wurzel enthält viel Inulin – ein die Verdauung förderndes Kohlenhydrat –

und weitere Fructooligosaccharide (Mehrfachzucker). Da der Mensch dieses Prebiotikum im Dünndarm nicht verdaut oder absorbiert, kann Yacon bei Zuckerkrankheit, Übergewicht, Darmproblemen oder hohem Blutzuckerspiegel helfen.

Ausgewachsen wird die Pflanze bis zu zwei Meter hoch. Ist der Standort vollsonnig, bedankt sie sich im Herbst mit hübschen, an Sonnenblumen erinnernde Blüten, die allerdings im Vergleich sehr klein sind.

### In jedem Gericht ein Gedicht

Die Süsskartoffel ist schon längst ein Trendgemüse – egal, ob als Suppe oder Stock, ob gebraten, als Chips, Pommes frites oder Puffer. Ihren Ursprung hat sie in Mittel- und Südamerika, wo sie seit über 4000 Jahren angebaut wird.

Mit der herkömmlichen Kartoffel ist die mehrjährige krautige Kletterpflanze nur entfernt verwandt. Die charakteristisch orangefarbenen Speicherwurzeln sind reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und können sogar roh gegessen werden, zum Beispiel geraspelt im Salat oder als Rohkost-Fingerfood mit Dip.

Im Garten benötigt die Pflanze viel Platz und Wasser. Die Triebe können bis zu drei Meter lang werden, lassen sich aber über ein Rankgerüst wie eine Kletterpflanze in die Höhe ziehen. Idealerweise wird die Süsskartoffel in einen kleinen Erdwall gepflanzt, wo sich die Erde

schneller erwärmt und sich die Knollen in Folge besser entwickeln.

### Mit Sarpo gegen Giersch

Kartoffeln sind hierzulande nach wie vor eines der wichtigsten Nahrungsmittel. Pro Jahr werden pro Kopf rund 45 Kilogramm gegessen, der Selbstversorgungsgrad liegt bei über 90 Prozent. Gut, dass es mit den schmackhaften Sarpo-Kartoffeln nun ausgewiesene krankheitstolerante Sorten gibt. Kraut- und Braunfäule setzen ihnen kaum zu, und ihr dichtes, kräftiges Laub verhindert das Aufkommen von Unkraut. Raffinierte Gärtner setzen die Sarpo-Pflanzen sogar gezielt, um Wurzelunkräuter wie Giersch zu bekämpfen.

Die Schweizer Gärtnereien und Gartencenter bieten die Sarpo-Kartoffel in fünf verschiedenen Sorten an: von gelb- über rosa- bis hin zu violett-schalig.

### Bezug, Pflege, Ernte und Lagerung

Die tollen Knollen im Garten anzubauen, ist nicht schwer. Gut sortierte Schweizer Gärtnereien und Gartencenter haben die entsprechenden Jungpflanzen im Sortiment. Ab Mitte Mai können sie in grosse Gefässe auf dem Balkon oder direkt ins Gartenbeet ausgepflanzt werden. Die unterirdischen Speicherorgane benötigen Energie und Platz: Nährstoffreiche, lockere, tiefgründige Böden ohne Staunässe sind daher ideal.

Text Jardin Suisse

## Pflegeipps

Bei richtiger Pflege gedeihen Yacon und Süsskartoffel auch in Schweizer Gärten ...

### Yacon

- Erst nach dem letzten Frost (ab ca. Mitte Mai) auspflanzen.
- Für die Balkonkultur Gefässe mit ausreichender Tiefe – mindestens 60 cm – verwenden.
- Yaconpflanzen benötigen im Sommer viel Wasser und Sonne.
- Geerntet wird ab Oktober bis zum Frost.
- Eine Lagertemperatur von rund 8°C ist ideal.

### Süsskartoffel

- Es empfiehlt sich, Süsskartoffeln erst nach dem Eisheiligen auszu-pflanzen, also ab Mitte Mai.
- Einen geschützten, warmen, sonnigen bis halbschattigen Standort wählen.
- Ein Gemüsebeet mit nährstoffreicher, tiefgründiger Gartenerde oder ein grosser Kübel sind ideal.
- Regelmässig düngen – wöchentlich mit Flüssigdünger oder Langzeitdüngung.
- Die Pflanzen stets etwas feucht halten; eine Mulchschicht kann dabei helfen.
- Die Ernte erfolgt ab Mitte September bis zum Frosteintritt.
- Gelagert werden die Knollen an einem kühlen, trockenen und lichtgeschützten Ort bei 13 bis 15°C.