

Aarau, im Januar 2019

Genial – Superfood-Pflanzen auf dem Balkon

Online und in den Läden gibt es immer mehr Superfood – das kann aber schnell ins Geld gehen. Dabei lassen sich viele Superfood-Pflanzen ganz einfach auf dem eigenen Balkon ziehen. Und es braucht nicht einmal einen besonderen «Grüne Tuume». Mit etwas Geschick und gutem Ausgangsmaterial gelingt der Anbau der pflanzlichen Superhelden auf jedem Balkon.



Einfach gut: heimischer Superfood aus dem eigenen Garten...

Bei vielen steht zu Hause auf dem Balkon ein Topf mit Küchenkräutern, manche haben auch Tomaten in der Ecke stehen. Doch da ist noch viel mehr möglich, auch bei wenig Platz. Einheimische Pflanzen sind widerstandsfähig und einfach anzubauen. Wie wäre es zum Beispiel mit Broccoli? Der feine Kreuzblütler wächst schnell, ist robust und macht wenig Arbeit. Mit Jungpflanzen aus der Gärtnerei gelingt der Anbau bestimmt. Es gibt Sommer- und für eher mildere Lagen auch Winter-Broccoli, sodass man ihn fast das ganze Jahr hindurch geniessen kann. Egal ob roh oder gegart, versorgt einen das Gemüse unter anderem mit Kalium und Vitamin C.

Verdauungsfördernd

Ob scharf oder mild, länglich oder rund, ob grün gelb oder rot, Paprika ist gesund. Das weiss man nicht erst seit gestern: in Mittel- und Südamerika wurde Paprika bereits um 7'000 vor Christus als Nutzpflanze angebaut. Und heute erst recht! Zurzeit sind Paprika und Chili in aller Munde, die Sortenvielfalt ist faszinierend. Die Muntermacher eignen sich perfekt für Balkon und Terrasse, denn sie lassen sich wunderbar im Topf kultivieren. Für den pikanten Geschmack der scharfen Chilisorten sorgt der Inhaltsstoff Capsaicin. Er wirkt verdauungsfördernd und schmerzlindernd. Die Setzlinge sollten aber erst nach den Eisheiligen ins Freie. Paprika und Chilis aus der Gärtnerei sind einfach zu pflegen. An einem sonnigen und warmen Standort gibt es schnell und viel Ertrag. Die Ernte beginnt

im Juli und dauert bis in den Oktober hinein. Übrigens, einige besonders hübsche Capsicum-Sorten kommen im Frühherbst auch als reine Zierpflanzen auf den Markt.

Vitaminreich

Wie wäre es mit ein bisschen Naschobst auf Balkon und Terrasse? Egal ob Erdbeeren oder strauchartige wie Physalis, schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren oder gar ein kleines Bäumchen – das alles lässt sich problemlos auf dem Balkon anpflanzen. Mini-Gehölze, zum Beispiel von Äpfeln, Zwetschgen oder Aprikosen, kann man ebenfalls im Grosstopf ziehen. Um die perfekte Sorte für den gewünschten Standort zu finden, erkundigt man sich am besten beim Fachpersonal in der Gärtnerei der Region.

Einfach zu kultivieren

Mit Superfood auf dem Balkon tut man nicht nur etwas für seine Gesundheit und sorgt für Abwechslung auf dem Teller. Mit Pflanzen in Kübeln lassen sich graue Balkone und Terrassen im Handumdrehen beleben und es gibt immer etwas zu beobachten. Pflanzen haben eine wichtige Funktion als Schattenspende, mildern Temperaturextreme und sorgen für höhere Luftfeuchtigkeit. Es braucht eigentlich überraschend wenig, um die Natur zu sich zu holen, man muss es nur tun. Das Entgelt für etwas Kübelschleppen und Pflege contra graue Betonwände? Gartengenuss und Genussgarten in einem!

KASTEN

Superfood-Sortiment

In jeder Gärtnerei findet man vor allem zur Hauptsaison ein breites Sortiment an Kräutern, Gemüse und Fruchtpflanzen. Diese Pflanzen werden meist vom Betrieb selbst oder zumindest in der Schweiz kultiviert.

Wer gerne selber «Superfood-Pflanzen» ziehen möchte, findet auf der Website www.superfood-pflanzen.ch ein vielfältiges Sortiment mit weiteren Informationen, zum Beispiel zu den wichtigsten gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen, zur Standortwahl und den grundlegenden Pflegemassnahmen, damit die Zöglinge auch zu den gewünschten «Superhelden» heranwachsen. Schweizer Gärtnereien und Gartencenter sind ausserdem die idealen Anlaufstellen für alle Pflanzenfreunde, welche vertiefte Informationen wünschen, spezielle Sorten suchen oder den Rat aus der Praxis für die Praxis lieber im persönlichen Gespräch erkunden möchten.

Bilder & Legendenvorschläge:

(Nutzung ausschliesslich im Rahmen dieses redaktionellen Artikels)

01_Broccoli_aufgeschnitten_DSC03250a.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Die Glucosinolate in Broccoli und anderen Kohlarten wirken antibiotisch.

02_Capsicum frutescens_PiriPiri_mittelscharf_DSC00684_TRD (Bild Picturegarden | Rohner)

Die Formenvielfalt bei Paprika und Chili ist enorm. Der Inhaltsstoff Capsaicin wirkt verdauungsfördernd und schmerzstillend.

03_Capsicum_Paprika_Pic a hot Pep_DSC06851.JPG (Bild Picturegarden | Rohner)

Aufgepasst, Farbe und Schotenform sind noch kein Indiz für den Schärfegrad der Sorte.

04_Capsicum baccatum_Erotico MB_mild_DSC00670_TRD.JPG (Bild Picturegarden | Rohner)

Gewisse Formen sind offensichtlich verfänglich, hier die Sorte 'Erotico'. Wer glaubt das Ding sei scharf, der irrt: es handelt sich um eine milde Sorte...

05_Chili_IMG9173.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Scharfer Chili macht müde Geister munter...

06_Fragaria_Bluete_DSC3833_VEI.JPG (Bild Picturegarden | Rohner)

Tausendsassas für die Immunabwehr: frische Erdbeeren! Funktioniert übrigens prima auf Balkon und Terrasse.

07_Heidelbeere_200907080306.JPG (Bild Picturegarden | Rohner)

Strauch-Heidelbeeren eignen sich perfekt für die Kultur auf Balkon und Terrasse.

08_Heidelbeere_Bluecrop_DSC2780.JPG (Bild Picturegarden | Rohner)

Der Ertrag von Strauch-Heidelbeeren ist oft überwältigend.

09_Apfelspindel am Sitzplatz_PICT4678.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Dank neuer, kleinwüchsiger Sorten sind Apfel-Schnurbäume auf Balkon und Terrasse möglich geworden.

10_Physalis peruviana_Goldvital_DSC09887.JPG (Bild Picturegarden | Rohner)

Andenbeeren sind besser bekannt unter dem Namen Physalis. Achtung, die orangen Laternenpflanzen, die im Herbst im Handel sind, sind nicht essbar.

11_Physalis_Frucht_DSC09897.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Eine Andenbeerenpflanze auf dem Balkon liefert monatelang Früchte – ein Schmaus für die ganze Familie.

JardinSuisse ist der Branchenverband des Schweizer Gartenbaus. Ihm gehören 1700 Betriebe des Garten- und Landschaftsbaus, der Topflanzen- und Schnittblumenproduktion, der Baumschulproduktion sowie des Gärtnerischen Detailhandels an. Er bietet seinen Mitgliedern eine umfassende Palette an Dienstleistungen. Dazu gehören die Beratung, die Unterstützung bei der Werbung, die Zertifizierung von Produktionsbetrieben und vieles anderes mehr. Der Verband betreut zudem die gärtnerische Berufsbildung von der Grundbildung bis zur Ausbildung zum Gärtnermeister.

Kontakte:

JardinSuisse

Othmar Ziswiler, JardinSuisse – Unternehmerverband Gärtner Schweiz, Bahnhofstrasse 94, 5000 Aarau
Tel. 044 388 53 00, www.jardinsuisse.ch; medien@jardinsuisse.ch

Pressebüro

Irène Nager, Nager Promotions GmbH, Seeburgstrasse 49F, 6006 Luzern, Tel. 041 377 21 01, www.nager-promo.ch ;
irene.nager@nager-promo.ch

Bilderauswahl

Reto Rohner, Picturegarden | Rohner; Agentur Rohner GmbH, Busskirchstrasse 97, 8645 Jona, Tel. 055 285 82 00,
www.agentur-rohner.ch; r.rohner@agentur-rohner.ch

Übersicht der Bildauswahl in der Anlage zu diesem Artikel:
(bitte die nachfolgende Seite ebenfalls beachten)



01



02



03



04



05



06



07



08



09



10



11