

Aarau, im Januar 2019

Einheimischer Superfood

Der Superfood-Trend hält an. Überall werden Lebensmittel mit grossartigen Inhaltsstoffen für die Gesundheit beworben. Oft haben diese einen weiten Weg hinter sich und tragen exotische Namen. Dabei gibt es auch in unseren Gärtnereien Pflanzen mit super Eigenschaften. Und das Beste, man kann sie selber anbauen – oft sogar auf dem Balkon.



Frisch und knackig: Superfood aus dem eigenen Garten ist das Gebot der Stunde...

Superfood soll beim Abnehmen helfen, ein jugendliches Aussehen bewahren und auf jeden Fall die Gesundheit fördern. Lebensmittel aus fernen Ländern mit klingenden Namen stehen deshalb hoch im Kurs. Dabei gibt es so viele gesunde Pflanzen auch direkt vor unserer Haustüre. Selber angebaute Früchte und Gemüse sind immer noch das Beste für eine ausgewogene Ernährung.

Das Gute liegt so nah...

Schweizer Gartencenter und Gärtnereien führen eine grosse Auswahl an einheimischen, essbaren Pflanzen. Viele davon gelten als Superfood und werden als Setzlinge oder Samen angeboten. Auch wer keinen Garten sein Eigen nennt, kann damit auf Balkon und Terrasse gesundes Gemüse und Obst sowie leckere Kräuter kultivieren. Ab März ist es zum Beispiel bereits Zeit für die Aussaat von Zwiebeln, Spinat oder Radieschen. Ab April geht es mit diversen Kohl- und Salatsetzlingen los. Federkohl ist übrigens eines der kalziumreichsten Gemüse überhaupt. Gut zu wissen, denn Kalzium wird hauptsächlich für den Aufbau und Erhalt gesunder Knochen und Zähne benötigt.

Im Mai schliesslich, wenn die Eisheiligen vorbei sind, dürfen auch wärmebedürftige Setzlinge von Tomaten, Paprika, Kürbissen, Melonen und dergleichen ohne Kälteschutz ins Beet. Ob Gemüse wie Broccoli, Cicorino Rosso und Peperoni oder Kräuter wie Oregano, Petersilie und Basilikum, eine ganze Palette an pflanzlichen Superhelden lassen sich auch ohne grosse Kenntnisse selber mit Erfolg auf dem eigenen Balkon ziehen.

Pflegeleichte Gehölze

Zurzeit besonders angesagt sind die Strauch-Heidelbeeren. Ihre Kultur ist denkbar einfach. Und die Beeren sind unter anderem ein beliebtes Hausmittel gegen Durchfall. Für diese Wirkung verantwortlich sind lösliche Nahrungsfasern, das sogenannte Pektin. Die beliebten Blaubeeren sind zudem reich an Vitamin C, was bei der Eisenaufnahme hilft und das Immunsystem stärkt. Sogar kleine Bäumchen wie von Apfel, Zwetschge oder Aprikose sind auf Balkon und Terrasse möglich. Das Anbauen von Pflanzen macht viel Freude – und was man selber gepflanzt hat, schmeckt einfach mit Abstand am besten.

Tipps und Tricks vom Fachbetrieb

Dank der fachkundigen Beratung in Schweizer Gärtnereien kann der Anbau solcher Superfood-Pflanzen auch auf dem kleinsten Balkon gelingen. Im Fachbetrieb erfahren Gartenfreunde, welche Pflanze bei welchen Bedingungen am besten gedeiht, wie viel Wasser und Dünger sie braucht und wann sie angezogen oder geerntet werden kann. Auch im Internet wird man fündig: Auf www.superfood-pflanzen.ch stehen viele nützliche Informationen zu Gemüsearten, Kräutern, Obst und Beeren, die als Superfood gelten und welche Eigenschaften diese Pflanzen besonders machen. Zudem gibt es Empfehlungen für Saat- und Pflanzzeitpunkte sowie die Erntezeiten. In einem Postleitzahl-Suchfeld lässt sich der nächste empfohlene Anbieter von Superfood-Pflanzen im Handumdrehen anzeigen.

KASTEN

Warum selber anbauen?

Was könnte besser für die Gesundheit sein, als Lebensmittel, die direkt aus dem Garten oder vom Balkon kommen? Wenn man Früchte und Gemüse frisch pflückt und verarbeitet, sind sie gesünder als solche aus dem Supermarkt, da sich die enthaltenen Vitamine bei Lagerung oder ungekühltem Transport schnell abbauen. Ausserdem ist der Vitamingehalt dann am höchsten, wenn die Früchte auch wirklich reif sind. Viele pflanzliche Lebensmittel, vor allem jene aus dem Ausland, werden jedoch vor dem optimalen Reifegrad geerntet, um bei der Ankunft in der Schweiz noch «frisch» zu sein. Importierte Früchte und Gemüse sind zudem oft mit Spritzmitteln behandelt, die nicht genau deklariert werden. Bei Pflanzen vom eigenen Balkon dagegen weiss man genau, was man isst.

Bilder & Legendenvorschläge:

(Nutzung ausschliesslich im Rahmen dieses redaktionellen Artikels)

01_Gemuesesetzlinge_Kombi_ORBV0100.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Knackige, vitale Setzlinge sind die Basis zum Erfolg.

02_Setzlinge pflanzen_DSC06435.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Ab Mitte Mai geht's auch mit «Sensibelchen» wie Tomaten direkt ins Freiland.

03_Hochbeet_Pflanzung_Mitte_April_DSC06694.JPG (Bild Picturegarden | Rohner)

Auch kleine Hochbeete eignen sich auf Balkon und Terrasse wunderbar.

04_Hochbeet_MitteMai_DSC07070.JPG (Bild Picturegarden | Rohner)

Einen Monat später sieht die Gemüsekultur auf der Terrasse bereits sehr ansprechend aus.

05_Gemuese-Ernte_DSC09029.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Die Pflege hat sich gelohnt: Erntezeit im Hochbeet schon nach wenigen Wochen...

06_Kohlrabi-Ernte_DSC09052.JPG (Bild Picturegarden | Rohner)

Kohlrabi und Konsorten haben einen deutlich höheren Vitamin-C-Gehalt als man gemeinhin annimmt.

07_Gemuesekultur_DSC00347.JPG (Bild Picturegarden | Rohner)

Ob bunt gemischt oder brav in der Reihe: Gemüse aus Eigenkultur ist gesund.

08_Tomaten_DSC00050_LOE.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Tomatenpflanzen dürfen erst ab Mitte Mai ins Freie. Sie verlangen viel Wasser, Dünger und Wärme.

09_Strauch-Heidelbeeren_pfluecken_DSC03306.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Ob alle Heidelbeeren an einem Strauch zusammen reif werden oder folgernd, ist eine Sortenfrage.

10_Apfelspindel am Sitzplatz_PICT4678.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Ein Gartentraum auf der Terrasse: Apfelspindel mit fürstlichem Fruchtansatz.

11_Aprikose_Luizet_PICTA00001.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Dem kleinen Aprikosenbaum sollte man einen von Regen geschützten Platz gönnen.

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:



01



02



03 (Mitte April)



04 (Mitte Mai)



05 (Anfang Juni)



06



07



08



09



10



11