

# NewsLetter

April 2023



## In dieser Ausgabe

Gewürze und Heilkräuter	2-4
Altes Wissen, neue Bezeichnung	5
Der Gartenboden	6
Staudenpflege im Jahresverlauf	7-8
Rohnen, Rote Beete - Gemüse mit Farbkraft	9-10
Wußten Sie, dass ... Lesenswert	11



# Gewürze und Heilkräuter



## Gewürznelken...

sind die getrockneten Blütenknospen eines tropischen Baumes. Sie enthalten einen besonders hohen Anteil an ätherischen Ölen, vor allem Eugenol. Der Duft ist intensiv, warm und süß, der Geschmack kräftig, brennend. Der immergrüne Baum, *Syzygium aromaticum* aus der Familie der Myrthengewächse, stammt ursprünglich aus den Molukken, einer Inselgruppe westlich von Neuguinea. Einst ein Monopol der Niederländischen Ostindienkompanie, die damit immens reich wurde, wird der Baum heute in tropischen Ländern für den Handel angebaut.

**Nelkenblütenöl** ist medizinisch bewiesenermaßen entzündungshemmend, bakterienbekämpfend und sogar antiviral. In Zahnpflegemitteln wirkt er bei empfindlichem, sensiblen Mundraum. Wichtig wäre eine genaue Kontrolle über den Ursprung der Blütenknospen: Sie müssen aus kontrolliertem, biologischem Anbau stammen. Nelkenblütenöl sollte aber nie in Reinform angewendet werden, sondern verdünnt, zusammen mit einem Trägeröl, wie Nachtkerzen- oder Olivenöl. Es scheint, dass ein solches Öl-Gemisch auch Stechmücken vertreiben kann. Früher wurden die Gewürznelken bei Zahnschmerzen gekaut. Kräuter – und Schwarztees bekommen mit frisch im Mörser zerstoßenen Gewürznelken eine pikante Note.



## Zimt...

wird aus der Rinde eines Baumes gewonnen. Der Baum selbst, ein Lorbeer- gewächs, *Cinnamom verum*, kann zwei Meter hoch werden. Vasco da Gama brachte die ersten Zimtrinden 1502 aus Ceylon nach Europa.

Es gibt mehrere Sorten Zimt: Der vietnamesische Zimt *Cinnamom loureiroi*, der *Cinnamom cassia* aus China, der Burmesische Zimt, *Cinnamom burmanei*. Diese drei sind im Handel billiger als das echte Ceylon Zimt. Sie enthalten jedoch gesundheitsschädigende Stoffe wie Cumarin und Zimtaldehyd, krebserregende Komponente.

Der **Ceylon-Zimt** besteht aus mehreren Schichten sehr dünner Rinde, ist teuer, im Geschmack mild, und ist heller als die anderen Zimtsorten.

**Gemahlener Zimt** enthält oft (und leider) größere Mengen der billigeren Sorten.

Wie viele andere orientalischen Gewürze war und ist auch Zimt sehr begehrt. Es hat im 16. und 17. Jhd. Dynastien von Händlern und indirekt die Kolonialmächte sehr reich gemacht. Vorstoß zur europäischen Besetzung der Ursprungsländer erbrachten die Holländischen und die Englischen Ostindischen Kompanien. Die Kolonialmächte unterjochten dann die östlichen Erdteile, sei es durch ihre militärischen, sei es durch geschickte, politischen Einflüsse.

Zimt hat mit seinen Inhaltsstoffen Kosmetika und Medizin erobert. Wir finden das Gewürz in Haarwaschmitteln, in Massageölen, in Zahnputzmitteln, in antimikrobiellen Salben.

Man verwendet das Gewürz in Salben auch gegen Fußgeruch und Pilzinfektionen.

Eine Prise Zimt im Kaffee aromatisiert ihn in angenehmer Weise.



## Anis...

wie auch Fenchel und Kümmel gehört dieses Gewächs, *Pimpinella anisum*, zu jenen Doldenblütlern, deren Samen verwendet werden. Anis duftet nach Süßholz (*Glycyrriza glabra*) und dessen Extrakt, besser bekannt als Lakritze; daran ist das Molekül Anethol verantwortlich.

Seit Jahrhunderten als Heilpflanze in Europa angebaut; sie stammt aus dem Mittelmeerraum und wird heute hauptsächlich in Südrubland angebaut. Die Pflanze enthält Minerale und Vitaminen, wirkt schleimlösend und verdauungsfördernd – es soll sogar die Libido steigern. Jedenfalls ist sie den jungen Müttern, die ihre Babys stillen, wohl bekannt: Die Heilpflanze fördert die Milchbildung und verhindert Koliken des Kindes.

Heiße Schokolade bekommt mit zerstoßenen Anissamen eine besondere, belebende Note.



## Safran...

stammt von der kleinen Pflanze, die einem violett-blauen Krokus ähnelt. Wir verwenden nur die feinen, rot-orangen Stempel der Blüten, die im späten Sommer geerntet werden. Dieses Gewürz wird in den Mittelmeerländern, in Afghanistan, im mittleren Teil des Apennins und in einigen Teilen des Himalaya-Gebirgsstockes für den Handel angepflanzt. Auch einige Südtiroler Bauern haben experimentierweise mit seinem Anbau begonnen.

Sein Namen hat arabischen-persischen Ursprung und heißt „gelb“.

Safran - *Crocus sativus*- braucht wie fast alle Zwiebelgewächse sommerliche Trockenheit, Hitze und eher kargen Boden. Er vermehrt sich nicht durch Samen, sondern durch Teilung der unterirdischen Knöllchen. Fünfzigtausend Stempelfäden entsprechen gerade mal hundert Gramm Safran. Die Ernte kann nur per Hand durchgeführt werden, das macht ihn sehr, sehr teuer. Letzte Preisangaben: Zwei Gramm kosten sechzig Euro. Der pulverisierte Safran der Supermärkte ist meist gemahlene Kurkumawurzel, manchmal vermischt mit Färberdistel.

Ob der Safran echt ist, entdeckt man durch eine einfache Prüfung: gibt man echten Safran ins warme Wasser, und gibt der Lösung dann Natron zu, behält die Lösung ihre sanfte, gelbe Farbe und den charakteristischen Duft. Sind hingegen billige Kurkuma und Färberdistel zugegeben worden, färbt sich die Lösung rot und duftet nicht.

Safran macht nicht nur den „Kuchen geel“, wie das Kinderliedchen sagt, sondern hat auch andere Tugenden:

Durch seine duftende, ätherische Öle verleiht er den Gerichten einen besonderen, angenehmen Geschmack und färbt sie gelb. Das Gewürz ist verdauungsfördernd. Es darf nicht dem Licht ausgesetzt werden, muss in Glas- oder Metallgefäßen im Dunkeln aufbewahrt werden, sonst verflüchtigen sich seine Komponenten. Safran darf auch nicht gekocht werden, sondern man weicht ihn zuerst -eine Prise- in warmem Wasser auf und gibt ihn erst dem Gericht zu, wenn dieses vom Feuer genommen worden ist.



## Kardamom...

zählt zu den Ingewergewächsen. Man benutzt die Früchte und nicht die Wurzel, wie bei Ingwer oder Kurkuma. Das Gewächs stammt aus dem östlichen Himalajagebiet und aus China.

Heute wird es großflächig im Nepal angebaut. Es hat ein zitrongiges, frisches Aroma, und enthält Cineol.

Aus der Naturheilkunde erfahren wir, dass Kardamom den „Kreislauf in Schwung bringt“\*.

Die Kapseln der Pflanze dürften stimmungsaufhellend wirken.

Man behauptet, dass Extrakte des Kardamoms Symptome von Hormonschwankungen abfedern, Hitzewellen und Müdigkeit lindern.

Das daraus gewonnene Öl wird vielen Schönheitsartikeln beigelegt. Es gibt sogar einen Spray, in Mischung mit Mandarinen-, Orangen- und Zitronenextrakten, der in Apotheken verkauft wird. Aus einer Frauenzeitschrift\* entnehme ich, dass man aus Kardamom eine Peeling-Paste rühren kann, die die Durchblutung anregt und veraltete Hautschuppen entfernt – mit einer Tasse gemahlener Mandeln, zwei Esslöffeln Kardamom Pulver und hundert Millilitern Sesamol - .

Wer an Mundgeruch leidet, solle die Kapseln kauen. Eine Prise Pulver im Tee dürfte ihm exotischen Duft verleihen.



## Kurkuma...

botanisch *Curcuma longa*, stammt aus Indien und ist durch die indische Ayurveda-Medizin in Europa bekannt geworden. Die Anwendung der pulverisierten Wurzel hat jedoch kaum wissenschaftliche Belege, man weiß, dass die Pflanze ätherische Öle besitzt. Sie soll verdauungsanregend und Arthrose-lindernd wirken. Viele Naturmediziner schwören dann auch auf ihre Wirkung als Stimmungsaufheller bei Babyblues oder bei Depression. Dafür gibt es aber, wie gesagt, zu wenig wissenschaftliche Studien.

Fakt ist, dass Kurkuma eine Färbepflanze ist, die oft an Stelle des echten Safrans verkauft wird.



## Salbei ...

Der Name des Salbeis stammt aus dem Lateinischen *salvare*, heilen. Die Pflanze ist seit dem Altertum genutzt, hat eine uralte Geschichte als Apothekerpflanze. Im 9.Jhd. verordnete Karl der Große in einem Kapitulare den Anbau zur arzneilichen Versorgung in den Meierei-Gärten und in den Klostergärten.

Hildegard von Bingen hat dem Salbei eines der ausführlichsten Kapitel gewidmet, sie erkannte die entzündungshemmenden und keimtötenden Eigenschaften seiner Blätter. Als eine der ältesten Zahnpflege Mittel empfiehlt die Volksmedizin das Kauen der Blätter.

Salbeiblätter in Rotwein kurz aufgekocht, eine Woche stehen gelassen und dann gefiltert, gilt als Hausmittel gegen Blähungen, bei Magen und Darmproblemen, und soll auch bei Schlaflosigkeit und nächtlichem Schwitzen helfen.



## Meerrettich oder Kren...

stammt aus der Gegend um das Schwarze Meer, und ist in Europa seit dem zehnten Jahrhundert bekannt. Er erhielt auch den Namen „Skorbutwurzel“; er war in Zeiten, als medizinische Versorgung ein Luxus war, ein wichtiger Helfer in der Hausapotheke. Er wurde innerlich bei Blasenentzündungen, Asthma und sogar Tuberkulose angewandt, äußerlich bei Ischias, Gicht und Rheuma.

*\*) Einige dieser Informationen stammen aus einem Artikel von Katia Breissigacker, veröffentlicht in „Women, das Magazin für Frauen über 40“, Nummer 11 / 2014.*



Überdosierungen waren nicht ganz ohne, die Wirkung dieser scharfen Wurzel darf nicht unterschätzt werden. Verantwortlich für ihre Schärfe sind Senföle, die beim Zerkleinern entstehen. Seine sekundären Pflanzenstoffe wirken antibakteriell, sollen Viren abwehren und Pilze hemmen.

In der Hausapotheke kennt man den Hustensaft aus Kren: Seine geriebene Wurzel wird mit Honig übergossen und ziehen gelassen. Morgens und abends wird dann ein Löffel vom Saft eingenommen. Der Hustensaft hält etwa eine Woche.



## Arnika...

„*Arnica montana*; Seit Jahrhunderten werden die leuchtend gelben Blüten der Arnika bei Schwellungen, Prellungen, Blutergüssen, Verstauchungen und rheumatischen Beschwerden angewendet. Deren Wirksamkeit wurde wissenschaftlich bestätigt. Trotzdem ist Vorsicht geboten: Die Pflanze kann die Haut reizen, Blasen und starke Schwellung der Haut hervorbringen. Auf Wunden darf sie nicht kommen, eine innerliche Anwendung ist sehr gefährlich. Die Tinktur aus den Blüten wird am häufigsten angewandt, und Ärzte raten, sie aus der Apotheke zu beziehen.

In der freien Natur ist Arnika eine streng geschützte Pflanze.

Hildegard von Bingen schrieb über Arnika, die sie „Wolfeslegena“ nannte, sie sei ein sehr wirksames Aphrodisiakum „...wenn ein Mann oder Frau in Liebe erglüht und mit Wolfeslegena berührt wird, wird der Eine zum Anderen in der Liebe verbrennen.“

Sie gehört zu den Pflanzen, die zur Sommersonnenwende bzw. am Johannistag gepflückt werden sollten. Das geht auf uralte Kultriten zurück; ihre Blüten helfen auch gegen Korndämonen, die die Halme des Kornes zu Boden zwingen.



## Thymian...

Ein heißer Thymian-Tee löst Verschleimungen bei Bronchitis und Husten, wirkt beruhigend und gleichzeitig antibakteriell. Es gibt sehr zahlreiche Thymus-Arten, ihr Hauptbestandteil ist ihr Reichtum an ätherischen Ölen, die gegen Asthmaanfalle und bei Atemnot eingesetzt werden.

Heute wird die Pflanze vor allem in der Küche verwendet, ihr Duft ist angenehm und die Blätter sind appetitanregend. Die alten Griechen nahmen das Kraut zum Ausräuchern von Räumen.



## Rosmarin...

*Salvia rosmarinus* ist der neue botanische Namen dieses Lippenblütlers. Er ist wie Salbei eine Mittelmeerpflanze und man kennt ihn auch als Küchenkraut und gleichzeitig als Heilpflanze.

Seine ätherischen Öle wirken krampflösend und regen den Kreislauf an. Er blüht fast das ganze Jahr über, Hauptblütezeit ist jedoch Februar, März. Da braucht die Pflanze, besonders wenn sie im Topf steht, regelmäßig Wasser.

Rosmarin ist die Pflanze der Liebe und der Sehnsucht, bereits die arabischen Ärzte schrieben davon. Für Europäer galt sie auch als Totenpflanze.

Eines der schönsten Lieder aus dem 18. Jhd. besingt den Rosmarin in wehmütigen Versen

**„Ich hab die Nacht geträumet  
wohl einen schweren Traum  
es wuchs in meinem Garten  
ein Rosmarienbaum“...**

Der Text ist von Josef Zarnack.



## Kranewitt oder Wacholder...

ist immer noch ein wichtiger Bestandteil der Volksmedizin; er gilt als Schleimlösend bei Husten -wobei ich zugeben muss, dass das Kauen der Zapfen bei hartnäckigem Husten tatsächlich hilft (nach einem Ratschlag unseres Mitgliedes Renate Rechenmacher).

Dann gilt der Kranewitt auch als Mittel gegen ständiges Frieren, ist Krämpfe-lösend und hilfreich bei Harnwege-Infektionen.

Heute werden die beerenförmigen Zapfen dieses Zypressengewächses, der botanisch *Juniperus communis* heißt, gerne und oft in der Küche verwendet, da er appetitanregend und verdauungsfördernd wirkt. Die duftenden Zapfen sind beim Räuchern von Speck wichtig; in Tirol wird er auch - in Schnaps angesetzt - zum Einreiben verwendet.

Wir kennen ungefähr siebzig Arten dieser wertvollen Pflanze. Zapfen tragen nur weibliche Exemplare. Im Garten ist er langlebig, sehr resistent gegen Trockenheit, am besten gedeiht er in gut durchlässigem und kalkhaltigem Boden. Er wächst sehr langsam. Die Zapfen reifen erst nach drei Jahren am Strauch, sie werden erst gepflückt, wenn sie tiefblau und leicht bereift sind.

Tief unter den Wurzeln weiblicher Sträucher verbargen die Zwerge ihre Goldschätze; wir können sie ausgraben, wenn der Strauch im Sonnenschein sich hinter einer goldenen Wolke verbirgt (es sind eigentlich die Pollen des Strauches, die ein Lufthauch bewegt. Und das Graben erweist sich als sehr, sehr mühsam, weil die Wurzeln tief im Geröll hinab reichen)

In Norddeutschland heißt der Strauch Machandel, die Brüder Grimm erwähnten ihn in mehreren Märchen.

# Altes Wissen, neue Bezeichnung

Wenn ich mir Gedanken für die Auswahl von Pflanzen und die notwendige Pflege mache, denke ich häufig an meine Großmutter: klein, optimistisch, auf Grund eines zu kurzen Fußes humpelnd und immer im Garten unterwegs. Für sie waren Mischkultur, Fruchtfolge oder Sortenechtheit kein Teil ihres Wortschatzes, sie tat es ganz einfach. Und versorgte damit die gesamte Familie mit Obst, Gemüse, Kräutern und Heilpflanzen. Es war einfach notwendig und ihre gemachten Erfahrungen flossen im nächsten Jahr ganz einfach wieder in die Arbeit ein. Selbstverständlich, ohne viel Aufsehen zu erregen.

Heute kommt keine mediale Berichterstattung im Bereich Gartenbau und Landwirtschaft ohne die Begriffe Nachhaltigkeit, Agroforstsystem oder Kreislaufwirtschaft aus. Aber sind diese Schlagworte mehr als das Wissen meiner Großmutter?



**Der Gemüsegarten als lokale Produktionsstätte**

Nachhaltig mussten ihre gartenbaulichen Tätigkeiten sein, es gab nicht die Möglichkeit, Saatgut oder Jungpflanzen zu kaufen. Deshalb mussten es sortenfeste Arten sein, das Saatgut wurde ausgewählt, gereinigt und weiterverwendet, getauscht oder verschenkt. Das Wissen über die Sorten oder Selektionen wurde am Gartenzaun diskutiert. Ebenso wurde mit Nährstoffverfahren: Ernteabfälle und andere organische Stoffe wurden direkt oder kompostiert auf der Fläche wiederverwendet, es gab keinen Abfall. Tierische und menschliche (!) Ausscheidungen kamen auch ins Gemüsebeet zu den Starkzehrern.



**Streuobstwiesen sind ökologisch und sozial nachhaltig und wertvolle Kulturelemente**



Agroforstsysteme? Alter Hut! Jede Streuobstwiese ist und war ein Agroforstsystem. Eine Mehrfachnutzung mit Wiesen und Obstbäumen, ein ökologisch hochwertiger Lebensraum und gleichzeitig eine extensive Bewirtschaftung. Die Streuobstwiese (Obstwiese, Obstgarten, Bitz, Bangert, Bongert oder Bungert, Baumgarten genannt), ist eine traditionelle Form der Landwirtschaft. Hier stehen verstreute, hochstämmige Obstbäume meist unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Arten und Sorten, darunter wachsen wiesenartige Pflanzengesellschaften, die extensiv gepflegt werden, in denen Hühner (vulgo Hennen) oder größere Nutztiere durchlaufen dürfen.

**Wirklich neu sind viele moderne Schlagworte also nicht, nur neuverpackt. Bei der ganzen Verpackung sollten wir aber nicht vergessen, das Wissen der früheren Generationen wertzuschätzen. Immerhin gab es damals noch keine Pflanzentabellen und Computer, sondern nur den Speicher im Gehirn.**

Helga Salchegger



# Der Gartenboden



Voraussetzung für gesunde Pflanzen ist ein gesunder Gartenboden. Um die Fruchtbarkeit und die Gesundheit in unserem Garten zu gewährleisten, muss der Boden ständig „gepflegt“ werden: Was ihm durch die Produktion von Obst und Gemüse entnommen wird, muss ihm wieder zurückgegeben werden.

Der Boden ist kein statisches Gebilde, sondern ein vitaler Organismus mit Milliarden winziger Kleinstlebewesen. Diese zerlegen die Bodenbestandteile und die organischen Substanzen und verwandeln sie in Nährstoffe: Nur durch diese Aufarbeitung können die Pflanzen die entstandenen Nährstoffe aufnehmen.

Die krümelige Struktur mit Hohlräumen, über denen Wasser und Sauerstoff im Erdreich zirkulieren kann, wird ebenfalls nur durch die mikroskopisch kleinen Organismen erzeugt. Aktives Bodenleben ist also Voraussetzung für gesunde Pflanzen.

Die „Helfer“ unter Tage werkeln erst richtig, wenn Feuchtigkeit, Temperatur, Sauerstoff- und Humusgehalt stimmen. Der Boden muss also ständig „aufgewertet“ und „ernährt“ werden: Durch Kompostgaben, leichte Bodenbearbeitung, Bodenschutz mit organischen Gaben, gegen Auswaschung und Abtragen des Mutterbodens.

Erscheinungsbild	Mögliche Ursachen	Abhilfe
Ausbreitung von Krankheiten und Schädlingen	Überdüngung; auch Verarmung des Bodens durch intensive Nutzung	Bodenprobe als Kontrolle
Früchte reifen überschnell, die Blätter bleiben klein, sind sehr hell	Mangel an Nährstoffen	PH Wert des Bodens testen, Kalkgaben verbessern sauren Boden; Brennesseljauche, organischen Dünger einsetzen;
Wachstum ist sehr langsam oder wird eingestellt, Blätter und Stiele bleiben klein	Boden ist verdichtet, es ist Staunässe im Wurzelbereich entstanden	Boden wird durch Gründüngungspflanzen und Kartoffelanbau gelockert; ständige Humuszugaben, mit Blättern, Heu und Stroh mulchen
Übermäßig trockener Boden	Hoher Sandanteil oder Gries bzw. Geröll im Boden, auch rissiger Tonboden, der bei Trockenheit entsteht	Ständig mit Humus anreichern, mulchen, Kompost zugeben. Auch Aussaat von Leguminosen bereichert den Boden mit Sauerstoff. Hacken
Dauernd nasser Boden	Stark tonhaltiger Boden	Hacken. Verbesserung durch Sand, Laub, Kompost, Mulch aus Heu und Stroh. Nur organische Dünger verwenden

# Rohren, Rote Beete – Gemüse mit Farbkraft



**Rote Rüben gibt es in vielen Farben und Formen**



**Die jungen Blätter von Rohren können roh als Salat gegessen werden oder gekocht als Spinatersatz**



**Wer als Kind in den Genuss von Rohren kam, dem blieb der erdige Geschmack als gewöhnungsbedürftige Erinnerung. Als Gemüse des Jahres 2023 in Deutschland verdient sich diese Art aber eine genauere Betrachtung.**

Die Rote Bete, auch Rote Beete (von lateinisch beta, Rübe) oder Rote Rübe, in der Schweiz Rande, in einigen Teilen Österreichs und Bayerns auch Rahne, Rauna, Rana, Rohne, Rone, Ronen, Randig, Randich, Rohna genannt, ist eine Kulturform der Rübe und gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse (*Amaranthaceae*).

Sie stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, möglicherweise aus Nordafrika und wird bei uns als Wintergemüse bis zum ersten Frost verwendet. Bei der Roten Bete werden sieben grundlegende Wurzelformen unterschieden: flachrund am Boden aufsitzend, kugelförmig, kegelförmig, walzenförmig, zylinderförmig, lang zylinderförmig, kugelig und spitz zulau fend. Die Blätter sind farbig von grün, grün mit roten Blattadern bis dunkelrot. Sie werden mittlerweile auch aufgrund ihres guten Geschmacks vielen Babyleafsalmischungen beige fügt.

Rohren sind zweijährig (bienne Pflanzen). Im ersten Jahr bildet sich die Rübe, im zweiten Jahr der verzweigte, bis zu 150 cm hohe Blütenstand. Er hat unregelmäßig, in Büscheln am Stängel angeordnete grünliche oder rotgefärbte, unscheinbare Blüten. Die Blüten sind zwittrig und Windbestäuber. Die Samenkugeln fallen bei Reife nicht ab. Viele neuere Rübenzüchtungen verfügen über eine Resistenz gegen Schossen, sodass Kälte bei der Aussaat ein geringeres Problem darstellt. Zunehmend werden Rote Bete Sorten für den Erwerbsanbau als F1-Hybride gezüchtet, diese sind dann nicht samenfest und müssen jährlich neu erworben werden.

## Anbau

Rohren sind nicht sehr schwierig anzubauen. Sie brauchen sonnige, magere Standorte und lieben tiefgründige, gut drainierte Böden (auf lehmigen, schattigen, stark gedüngten Standorten speichert sich Nitrat in den Knollen). Als Mulchschicht eignet sich Heu, Rasenschnitt, Holzhäcksel oder Gartenfaser. Kompostgaben und Mulchabdeckung im Herbst reichen meist als Düngung aus. Bei Bedarf kann man mit Beinwell- Brennnesseljauche nachdüngen.

Aussäen kann man bereits im März, um im Juni die ersten zarten Wurzeln ernten zu können. Für den Wintervorrat wird Anfang bis Ende Mai ausgesät (in Reihen mit 25-30cm Abstand).

Die Samen mit Erde bedecken und für gleichmäßige Feuchtigkeit sorgen. Nach der Keimung sollte man/ frau auf 10 cm Abstand in der Reihe vereinzeln. Während des Wachstums auf gleichmäßige Wasserversorgung achten, damit sich nicht holzige Rüben entwickeln. Je nach Sorte können die Wurzeln, wenn sie zu groß werden oder zu wenig Wasser bekommen, holzig werden. Gute Nachbarn für die Mischkultur sind Bohnen, Gurken, Kohlrabi und Salat. Ungünstig sind Kartoffeln, Lauch Spinat und Mangold. Rote Rüben neigen dazu Nitrat zu speichern.

## Wussten sie, dass:

- Konzentrate der Bete Bestandteile von Nahrungsergänzungsmitteln und Naturheilpräparaten sind. Sie wird auch in Tiernahrung, besonders für Nager, verwendet.
- Der Saft ist in Reinigungsmitteln für Metallgefäße und in ökologischen Allzweckreinigern enthalten.
- Der Saft dient als Tinte und zum Färben von Stoffen wie Wolle, Leinen oder Baumwolle. Mit der Kennnummer E 162 dient das Betanin der Roten Bete zum Färben von Lebensmitteln wie Marmeladen, Süßspeisen, Erdbeereis, Waldfruchtjoghurt, Pasta, Gummibärchen, Cocktails und Ostereier.
- Nur unverletzte ganze Knollen kochen, um das Ausbluten zu vermeiden. Die Kochzeit variiert zwischen 40 – 60 Min je nach Größe. Beim Abschrecken mit kaltem Wasser löst sich die Schale einfacher. Eingewickelt in Alufolie im Backofen bei 200°C ca. 1h gegart, enthält die meisten Vitamine.



Geerntet wird spätestens im Oktober vor den ersten Frösten. Für den Wintervorrat lassen sie sich gut in Sand legen und im kühlen Keller lagern. In Gegenden mit milden Wintern können sie auch auf dem Beet bleiben und nach und nach verbraucht werden.

Das Saatgut in luftdichten Behältern kühl und dunkel aufbewahren. Rote Rüben-Saatgut bleibt bei korrekter Lagerung ca. 4 Jahre keimfähig.

Als ihre Wildform gilt *Beta vulgaris L. subsp. maritima*, die Meerrübe oder der Seemangold, die man bis heute an den Küsten Westeuropas und des Mittelmeeres finden kann. Ihre Knolle und die schöne rote Farbe erhielt sie im Laufe der Jahrhunderte durch Kultivierung. So entstanden auch die vielen Sorten, die teils bis heute erhalten sind.



## Sorten, die wir im Natur-im-Garten-Schaugarten ausprobiert haben und empfehlen können:



### 'Hullahoop':

Mischung aus roten, gelben und weißen Rüben, sehr dekorativ



### 'Ochsenblut':

dunkelrote, attraktive Blätter und tiefrot gefärbte, kugelförmige Rüben. Die Rüben haben einen intensiven Geschmack. Die Entwicklung der Rüben ist etwas langsamer. Die Blätter bieten einen schönen Farbtupfen im Salat.



### 'Robuschka':

wüchsige, runde Sorte, kräftiges Laub, sehr gut lagerfähig aber auch zum Frischverzehr. Sehr gut durchgefärbt, angenehmer, fruchtiger Geschmack, sehr gut auch für Rohkost.



### 'Rote Kugel 2':

gesund, wüchsige, ertragreiche Lagerrübe mit dunkelrotem Fruchtfleisch, kugelförmig mit glatter Haut, geringe Ringbildung, kräftiges Laub. Mittelfrüh (80 Tage). Zum Saften und Tiefgefrieren geeignet.



### 'Tondo di Chioggia':

plattrunde Rübe mit leuchtend roter Schale und hellgrünen Blättern, innen schönes Farbspiel aus roten und weißen Ringen. Die Zeichnung verblasst beim Garen. Schnelle Garzeit, schmeckt erdig.



### 'Wintersonne':

Gelbe Bete mit guter Laubgesundheit und aufrechtstehenden Blättern. Außenfarbe Orange, innen gelb mit leicht weißen Ringen. Geschmack süßlich.



# Staudenpflege im Jahresverlauf

Das Wachstum, die Dauerhaftigkeit und Attraktivität einer Staudenpflanzung hängt neben der richtigen Verwendung und Kombination sehr stark von der richtigen Staudenpflege ab (nur zur Absicherung, ich spreche von krautigen, mehrjährigen Pflanzen, botanisch als Stauden bezeichnet, keine Sträucher oder Bäume, sondern zum Beispiel Frauenmantel, Ziergräser oder Sonnenhut).

Damit die Gartenbesitzer sich auch langfristig an ihrer Staudenpflanzung im Garten erfreuen können, bedarf es deshalb bei den Gehölzen und bei Stauden einer entsprechenden Pflege.

Die Pflanzengesellschaften in unseren Gärten unterliegen allerdings wie in der freien Natur einer ständigen Veränderung.

Deshalb spricht man bei der Staudenpflege nicht von einer Erhaltungspflege, sondern vielmehr von der Entwicklungspflege mit dem Ziel der

- ✿ Gesunderhaltung
- ✿ Erhöhung der Langlebigkeit
- ✿ Verlängerung der Blütezeit
- ✿ Erhaltung eines stabilen Gefüges

Laufende Pflegearbeiten wie hacken, jäten, düngen und bei Bedarf wässern sind allgemein bekannt. Für die weitere, oftmals sortenabhängige Staudenpflege hinsichtlich Rückschnitt, Verjüngung, Teilung, Verpflanzung und Winterschutz, fehlt jedoch oft die entsprechende Fachkenntnis.

## Hier eine Übersichtstabelle zu verschiedenen Pflegetechniken bei Stauden:

<b>Remontierschnitt</b>		
z.B. Rittersporn, Ziersalbei	Totalrückschnitt der Stauden, i. d. R. unmittelbar <b>nach der Blüte</b> , etwa 5 bis 10 cm über dem Boden. Eventuell vorhandenes krankes Laub wird ebenfalls entfernt	<ul style="list-style-type: none"> <li>✿ Sortenbedingter zweiter Blütenflor (Nachdüngung und Bewässerung sind dabei hilfreich)</li> <li>✿ Gesunder Neuaustrieb (Bestockung)</li> </ul>
<b>Nachblütenschnitt</b>		
z.B. Frauenmantel, Türkischer Mohn	Totalrückschnitt der Stauden unmittelbar <b>nach der Blüte</b> i. d. R. handbreit über dem Boden. In aller Regel ist im Gegensatz zum <b>Remontierschnitt</b> kein zweiter Blütenflor zu erwarten	<ul style="list-style-type: none"> <li>✿ Gesunder Neuaustrieb (Bestockung)</li> <li>✿ Erhöhung der Lebensdauer</li> <li>✿ Verhinderung der Selbstausaat</li> <li>✿ Erhaltung der Sortenechtheit</li> </ul>
<b>Ausschneiden</b>		
z.B. Phlox, Sonnenauge	<b>Laufender</b> Rückschnitt verblühter Blüten bzw. Blütenstände	<ul style="list-style-type: none"> <li>✿ Verlängerung der Blütezeit</li> <li>✿ Verhinderung der Selbstausaat</li> <li>✿ Erhaltung der Sortenechtheit</li> </ul>
<b>Vorblütenschnitt</b>		
z.B. Ysop, Phlox, Helenium, Herbstastern	Einkürzen der Triebspitzen <b>vor der Blütenknospenbildung</b> . Mehr Blüten. Blütezeit dadurch ca. 20 Tage später	<ul style="list-style-type: none"> <li>✿ Erhöhung der Standfestigkeit</li> <li>✿ Bessere Verzweigung hoher Stauden</li> <li>✿ Beeinflussung der Blütezeit</li> </ul>
<b>Nachwinterschnitt</b>		
z.B. Gräser, Lavendel	Pflegerückschnitt erst im darauffolgenden Frühjahr Rückschnitt i. d. R. unmittelbar am Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>✿ Optischer Blickfang während des Winters als 'Gerüstbildner'</li> <li>✿ Bessere Winterhärte</li> </ul>
<b>Verjüngung</b>		
z.B. Iris, Gefüllte Margerite	Teilung überalterter und vergreister Stauden, i.d.R. im Frühjahr. Die Teilung ist eine gängige Vermehrungsart für nicht Samen vermehrbare Staudenarten	<ul style="list-style-type: none"> <li>✿ Regeneration der Blühwilligkeit</li> <li>✿ Vitaler, kräftiger Neuaustrieb</li> <li>✿ Erhöhung der Lebensdauer</li> </ul>
<b>Winterschutz</b>		
z.B. Fackellilie, Ziergräser	Abdeckung mit Fichtenreisig oder einer dünnen Laubdecke. Zusammenbinden von Gräsern im oberen Drittel	<ul style="list-style-type: none"> <li>✿ Kälteschutz, v. a. in schneefreien Lagen</li> <li>✿ Schutz vor der Wintersonne</li> <li>✿ Schutz vor der Winterfeuchtigkeit</li> </ul>

## Rückschnitt von Stauden

### Beispiele für den Nachwinterschnitt



Wer die trockenen und abgestorbenen Triebe sommergrüner Stauden für die Tierwelt im Winter stehen lässt, hat einen positiven Beitrag zur Artenvielfalt geleistet und kann sich auf Nützlinge im Garten freuen. Nach dem Winter (bevor die ersten Stauden austreiben), mit den ersten Frühlingstagen, können diese Teile nun abgeschnitten werden.

Bei diesem Pflegedurchgang werden sommergrüne Gräser und sommergrüne Farne, sommergrüne Blütenstauden und sommergrüne oder wintergrüne Bodendecker – sofern noch trockenes, braunes Material vorhanden ist – bis zu den Erneuerungsknospen zurückgeschnitten. Falls wir zu spät dran sind, muss der Schnitt höher erfolgen, ohne den Neuaustrieb abzuschneiden. Schauen sie einfach nach, wo die neuen Knospen sitzen und schneiden sie darüber ab.



*Nachwinterschnitt bei einem Lampenputzergras (*Pennisetum*) vor und nach dem Schnitt*



*Bei großen Ziergräsern kann der Einsatz einer Motorsäge die Arbeit erleichtern*



*Zu spät für den Nachwinterschnitt, die Grashalme haben bereits fertig ausgetrieben*

## Rückschnitt von Stauden

### Beispiele für den Frühsommerschnitt

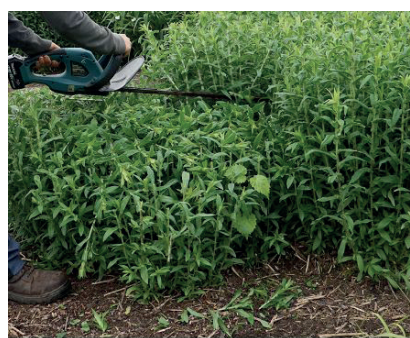
Eine altbewährte Schnitttechnik für Stauden ist etwas in Vergessenheit geraten. Sie wird Ende Mai angewendet. Es lohnt sich zum Beispiel den Frauenmantel und die Katzenminze nach der ersten Blüte auf zehn Zentimeter zurückzuschneiden; im Herbst blühen die Pflanzen dann noch einmal (Remontierschnitt).

Auch die **Große Fetthenne** (Sedumsorten mit Namen wie 'Herbstfeuer', 'Matrona' und 'Brillant', die wegen zu üppiger Düngung und zu viel Wasser häufig auseinanderfallen), profitiert von einem Früh-Sommerschnitt: Die gesamte Pflanze wird auf ein Drittel reduziert; man kann auch nur die äußeren Stängel zurückschneiden, um einen langanhaltenden Blütenflor zu erzielen. Die zurückgeschnittenen Stängel blühen sechs Wochen später und üppiger als die stehen gelassenen.

Denselben Vorgang kann man auch beim **Phlox** anwenden. Diese einigermaßen radikalen Eingriffe dürfen nur bis Ende Mai durchgeführt werden, sonst erholt sich die Pflanze nicht mehr.

Auch bei **Glockenblumen** (*Campanula lactiflora*), **Indianernessel** oder **Rudbeckien** kann diese Maßnahme ergriffen werden. Es fällt schwer, die gerade sich bildenden Blüten abzuschneiden: Aber Augen zu und durch! Es lohnt sich.

### Noch ungewohnter erscheint der Vorblütenschnitt



*Vorblütenschnitt bei Herbstastern*

Im Vorblütenschnitt wird bei **Herbstastern** oder **Sonnenbraut** im Moment der Blütenknospenbildung eingegriffen: durch den Rückschnitt der gesamten Triebe um 1-2 Handbreit von oben wird die Pflanze angeregt, sich zu verzweigen und bildet dadurch viel mehr Blütenknospen. Dieser Schnitt wird meist im Sommer durchgeführt (wenn die ersten Blütenknospen erscheinen), das sorgt für einen buschigeren Habitus. Pflanzenarten, die zum Auseinanderfallen neigen, bleiben danach kompakt, man verlängert die Blütezeit und verschiebt die Blütezeit nach hinten und – vielleicht besonders auffallend – man sorgt für noch üppigeren Blütenansatz.

**Lange Lebensdauer, gesunder Wuchs und vermehrte Blütenbildung können über die Pflege verstärkt werden. Gewusst wie.**

Helga Salchegger







## Wussten Sie, dass ...

„die Landwirtschaft heute 50% der gesamten bewohnbaren Fläche der Erde beansprucht?.

Um eine Zukunft für nachhaltige Lebensmittel zu ermöglichen, muss die Landwirtschaft 20% des Bodens an die Natur zurückgeben. Investitionen in moderne Agrarlösungen wie die regenerative Landwirtschaft schaffen einen Weg zu einem neuen Lebensmittelsystem, das eine wachsende Bevölkerung und gleichzeitig die Biodiversität des Bodens wiederherstellen kann.“

Neue Zürcher Zeitung, 14. November 2022

Zahlen nach dem Statistischen Bundesamt Deutschlands

„Nach *statista.de* besteht ein Drittel der gesamten Erdoberfläche aus Weiden, Wäldern und landwirtschaftlich genutzten Flächen.

Und zwar teilt sie die Statistik so auf:

- ca. 3.2 Milliarden ha Weidefläche,
- ca. 3.9 Milliarden ha Waldfläche,
- ca. 4.7 Milliarden ha werden von der Landwirtschaft genutzt“



## Lesenswert:



Dieses Buch ist eine Eintrittskarte in die städtische Pflanzenwelt.

In 52 Kapiteln führt Jonas Frei durch die urbane Vegetation und zeigt Woche für Woche, welche Arten in welchem Stadium zu entdecken sind.

Von der kleinen Knospenkunde im Januar bis zur zweiten Löwenzahnblüte im November.

Es ist ein Lesebuch und ein Wegbegleiter für Stadtpaziergänge mit Geschichten, Botanik und Bemerkenswertem zur »Flora urbana«.

Eine Einladung, die Natur vor der Haustür wahrzunehmen und zu schätzen.

