Mädesüß

für hält die Wirkung aber einen halben Tag an. Salicin, wie es in den Pflanzen vorkommt, ist der natürliche Ausgangsstoff des bekannten Aspirins. Bei Salicylsäureüberempfindlichkeit ist Vorsicht geboten. Salicinhaltige Pflanzen wachsen gerne im Feuchten, also dort, wo viele Erkrankungen entstehen, die sie lindern können. (Erkältungen und Rheuma)

Eine bekannte salicinhaltige Pflanze ist neben der Silberweide (Rinde wird verwendet) auch das Mädesüß.

➽ wasser- und alkohollöslich

Jetzt wissen Sie, wie wirksam und vielseitig sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe sind. Durch Wild-, Heil- und Gartenkräuter, die vor sekundären Pflanzeninhaltsstoffen nur so strotzen, kann unsere Gesundheit gefördert werden. So wird der Einsatz von heilsamen Tinkturen, Ölauszügen und Tees bei akuten Krankheiten eventuell gar nicht nötig sein. Versuchen auch Sie mehr heimische „Superfood"- Kräuter, die rund um uns wachsen, in den Speiseplan zu integrieren. Eine gesunde und zugleich schmackhafte Variante ist diese:

Mein Frühlings-Rezept-Tipp: Neunkräutersuppe

1 Zwiebel
2 Karotten
2 Knoblauchzehen
etwas Sellerie
3-4 mittelgroße Kartoffel
750 ml Wasser oder Gemüsebrühe
100 ml Schlagobers
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Butter oder Öl zum Andünsten

3-5 Handvoll Wildkräuter (z.B. Brennnessel, Giersch, Schafgarbe, Löwenzahn, Vogelmiere, Gänseblümchen, Gundelrebe, Labkraut, Spitzwegerich)

Zwiebel andünsten; würfelig geschnittene Kartoffel, Karotten und Sellerie kurz mitbraten, gepresster Knoblauch dazu. Mit der Flüssigkeit aufgießen und kochen, bis die Kartoffel weich sind. Gewürze und grob zerkleinerte Wildkräuter dazu, kurz aufkochen und mit Schlagobers pürieren, eventuell mit Mehl binden und genießen!

Bleiben Sie gesund! ■

Ihre Cornelia „Conny" Tatzl

Gärtnermeister Klaus Wenzel

Gesundes Gemüse vom eigenen Balkon:

Jetzt wird's sommerlich!

Folge 3

Gemüsepflanzen in Hülle und Fülle

Wer jetzt im Mai in die Gartenbaubetriebe geht wird eine Fülle an Blumen und Pflanzen erleben. Salate, Kohlgemüse und eine Vielfalt an Kräuterpflanzen werden angeboten, keine Wünsche bleiben offen. Auch Blumen gehören zum Wohlfühlbalkon, Gemüse und Kräuter lassen sich mit Blumen sehr gut kombinieren. Pflanzt man zum Gemüse Ringelblumen oder Kapuzinerkresse, können die Blüten ebenfalls in der Küche verarbeitet werden. Von den Süßkartoffeln, egal ob mit panaschiertem oder rotem Laub, lassen sich die Triebspitzen und jungen Blättern für Salate sehr gut verwenden. Sogar Pelargonienblüten finden in der Küche Verwendung. Da der heimische Gartenbau mit Nützlingen und nützlingsschonenden Pflanzenhilfsstoffen arbeitet, kann auch von den Balkonblumen die eine oder andere Blüte auf dem Teller landen.

Wird ein Sichtschutz benötigt, kann ich Stangenbohnen empfehlen. Hochgezogen auf Bambus oder Haselnussstäbe ergeben sie einen schnellen und sogar sehr gut schmeckenden Sichtschutz. Auch Erbsen, in Trögen gesät, können neugierige Blicke abwenden. Natürlich ist biologische Pflanzerde sowie biologischer Blumendünger Grundvoraussetzung für eine gesunde Küche. Treten im Laufe der Saison Mehltau oder andere Krankheiten auf, kann ebenfalls auf natürliche Weise entgegengewirkt werden. So wirkt Schachtelhalmextrakt sehr gut gegen Mehltau oder Knoblauchauszug gegen Läuse. Die Vielfalt an Blumen und Pflanzen ist bereits die erste Schädlingsabwehr. Tomatenduft ist nicht bei allen Insekten willkommen, Käfer wie der Kohlerdfloh, der auch die Blüten des Steinkrauts frisst, sucht sich gerne eine andere Unterkunft. Basilikum in den Töpfen und Pflanzkisten vertreibt Läuse. Knoblauch oder Lauch regt das Wachstum der anderen Pflanzen an. ➽

Bohnen auf Schnüren oder Holzstecken gezogen können auch einen Sichtschutz ergeben

Eine platzsparende Kräuterpyramide, gut angewachsen

Werden gerne viele Kräuter verwendet, und der Platz auf dem Balkon oder der Terrasse ist sehr eingeschränkt, kann auch in die Höhe gepflanzt werden. So kann eine Kräuterpyramide sehr platzsparend bis zu 22 Kräuter auf doch sehr engem Raum gedeihen lassen. Wird der zentrale Eisenstab statt in die Erde in einen Schirmständer gesteckt, kann dieser auch auf dem Balkon gestellt werden. Mit dem QR-Code kommen sie ganz einfach zur Bauanleitung.

Balkonblumenkisterl können übereinander angeordnet für eine reiche Ernte sorgen. Ich empfehle auch dabei immer eine gemischte Bepflanzung: Gemüse Salat, Kohlgemüse oder Zwiebel werden gemischt mit Paprika und Paradeiser sowie Gurken gepflanzt. Eine Kombination mit Kräutern wie Schnittlauch, Petersilie, Salbei und Basilikum bringen eine gesunde Vielfalt ins Spiel. Als Belohnung beim Giessen lassen sich Hängeerdbeeren sehr gut in die Kisten kombinieren. Auch dabei gilt: Wer es blumig haben möchte, pflanzt essbare Blüten wie Ringelblumen und Kapuzinerkresse dazu.

Auch fürs Gießen gibt es eine Belohnung...

Moderne Balkone oder Terrassen sind meist mit nur wenigen großen Töpfen bestückt, um dem Gesamtkonzept zu entsprechen. Auch dabei gilt, dass Kübelpflanzen nicht immer nur Zitronenbäume, Oleander oder Palmen für die mediterrane Stimmung sein müssen. Üppig bepflanzte Terracottatöpfe mit Duftpelargonien, Rosmarin und Begonien können ebenfalls eine Stimmung wie aus einem Urlaubsprospekt zaubern. Paradeiser, als Mittelpunkt in großen Töpfen gepflanzt und mit Kräuter- oder Gemüsepflanzen kombiniert, bilden einen tollen Blickfang. Werden die Tage heißer, wird auch das Gießen am Balkon oder der Terrasse zu einer sehr wichtigen Arbeit. Liegt die Witterung noch bei angenehmen 25 Grad, können Fehler mit zu viel oder zu wenig Wasser leichter behoben werden als bei Temperaturen über 30 Grad. Schnell sind die Haarwurzeln abgestorben, die sehr schnell auf Hitze oder ein Zuviel oder Zuwenig an Wasser reagieren. Hier ist ein gutes Pflanzsubstrat mit hoher Speicherkapazität eine wichtige Unterstützung.

Gegossen sollte am Morgen werden. Da sind die Wurzeln kühl und bekommen keinen Schock. Wer nur abends gießen kann, kann den Wasserbedarf in Kübeln, Kannen oder Wasserfässern tagsüber aufwärmen lassen und dann mit dem Vorgewärmten Wasser sein Pflanzenparadies gießen. Auch im Gemüsegarten sollte nicht mit zu kaltem Wasser gegossen werden.

Bei großer Hitze geht's den Pflanzen gleich wie uns Menschen, leichtes, gesundes Essen ist angesagt. So muss bei hohen Sommertemperaturen auch die Düngung angepasst werden. Besser ist es, 2 mal in der Woche etwas zu düngen, als einmal in der Woche ordentlich.

Pflanzbeispiele:

Für Paradeiser immer einen großen Topf (ab 30 Liter) verwenden.

Mit Basilikum, Boretsch und Mangold sehr gut Kombinierbar.

Gemüseturm für eine platzsparende Ernte

Vor allem in Töpfen darf bei Paradeisern nicht auf Biotomatenerde sowie Biotomatendünger mit Kalzium vergessen werden.

Paprika lassen sich mit Bohnenkraut, Petersilie und Estragon mischen.

Bei Gurken kann man einen Spalier mit Haselnussstecken basteln. Dazu würden Erbsen, Dill und Fenchel sehr gut passen.

Erdbeeren passen ebenfalls in Pflanzkisten oder sogar in Ampeln. Hängeerdbeeren lassen sich auch in die Höhe leiten. Die Erdoberfläche soll dabei immer mit Holzfaser oder Holzwolle gemulcht werden. Das verhindert das schnelle Faulen der aufliegenden Früchte. Bei Befall mit Ameisen kann Kieselgur, ein Präparat aus der Kieselalge, für Abhilfe schaffen.

Ich wünsche euch einen erntereichen Sommerbeginn. ■

Euer Gärtnermeister
Klaus Wenzel

Ein selbstgebautes Korbhochbeet kann auch eine tolle Abgrenzung für die Terrasse sein

Erbsen können auch wunderschöne Blüten vorweisen