

JOACHIM MAYER

SUPERFOODS ANBAUEN UND ERNTEN

Heimische Fitmacher und
exotische Vitaminwunder

PFLANZENRATGEBER

GU



Mit kostenloser App für
noch mehr Gartenspaß

JOACHIM MAYER

SUPERFOODS ANBAUEN UND ERNTEN

Heimische Fitmacher und
exotische Vitaminwunder

PFLANZENRATGEBER

GU



Mit kostenloser App für
noch mehr Gartenspaß

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

MIT DER GU GARTEN & NATUR PLUS-APP WIRD IHR PFLANZENRATGEBER INTERAKTIV

Dieser Ratgeber hält noch weitere interessante Infos und Bilder für Sie bereit. Die entsprechenden Stellen sind durch folgende Icons gekennzeichnet.



- Die Superfood-Spitzenreiter finden Sie auf [≥](#). Die meisten können Sie selbst anbauen und frisch ernten.
- Wie Sie Ihre Gemüse und Kräuter optimal mit Nährstoffen versorgen, zeigen Ihnen die Düngetipps auf [≥](#).
- Je besser der Boden, desto gesünder das Wachstum und desto gehaltvoller die Ernte. Was einen fruchtbaren Boden ausmacht, erfahren Sie auf [≥](#).
- Manche Superfoods halten nicht nur uns gesund, sondern auch Gartenpflanzen. Die auf [-](#) [≥](#) beschriebenen Pflanzenauszüge dämmen Schädlinge und Pilzkrankheiten ein.
- Frische Superfoods rund ums Jahr: Der Erntekalender auf [≥](#) bietet einen Überblick, was Ihr Garten und Balkon von Januar bis Dezember an gesunden Genüssen liefern kann.



- Genießen Sie Ihre selbst angebaute Brunnenkresse in Form eines außergewöhnlichen Pastagerichts (≥) und dazu als Vorspeise eine leckere Kohlrabicremesuppe (≥) oder frischen Zucchini Salat (≥).
- Mit einem Beeren-Shake (≥) oder einem Hirsefrühstück mit Granatapfel (≥) starten Sie fit in den Tag.

INTERESSANTE INFOS FINDEN - SO EINFACH GEHT'S:

Sie brauchen nur ein Smartphone und einen Internetzugang.



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Garten & Natur Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihr Buch aus.



2. BILD SCANNEN

Scannen Sie nun jeweils die in Ihrem Pflanzenratgeber gekennzeichneten Bilder mit der Kamera Ihres Smartphones und tauchen Sie weiter ein in die Welt der Pflanzen.



3. NEUES ERFAHREN

Entdecken Sie Wissenswertes und Faszinierendes über Ihre Lieblingspflanzen. Und lassen Sie sich von tollen Bildern und Rezepten begeistern.



SUPERFOODS-PRAXIS

Dass Gemüse und Obst gesund sind, weiß man schon lange. Aber manche natürlichen Lebensmittel überragen die anderen deutlich: Außerordentlich hohe Anteile an wertvollen Inhaltsstoffen machen sie zu »Superfoods«.

Superfoods aus eigenem Anbau

In jüngster Zeit haben einige pflanzliche Nahrungsmittel besondere Aufmerksamkeit erregt, weil sie Vitamine, Mineralstoffe und andere gesundheitsfördernde Substanzen in bemerkenswerten Mengen enthalten. So wurden zum Beispiel Açai, Baobab, Maca und Moringa als Superfoods populär: bei uns bisher kaum bekannte Pflanzen, die aber in ihrer südamerikanischen, asiatischen oder afrikanischen Heimat schon seit jeher hoch geschätzt werden.

Warum in die Ferne schweifen ...

Skeptiker merken nicht ganz zu Unrecht an, dass solchen Superfoods der Reiz des Exotischen zugutekommt und dass sie massiv vermarktet werden. Das mindert allerdings nicht den Wert dieser oft sehr guten, fremdländischen Nahrungsmittel. Doch viele Pflanzen, die uns längst vertraut sind, können mit ihren gesunden Inhaltsstoffen durchaus mithalten, ja teilweise die »Wundergewächse« sogar übertreffen. Die Begeisterung für die Superfoods kam ursprünglich aus den USA. Und was findet sich dort regelmäßig in den Superfood-Toplisten? Kale, auf Deutsch: Grünkohl, ebenso zum Beispiel Brokkoli, Radicchio, Kürbis und Heidelbeeren.

Fit mit frischen Superfoods

Vitamine und einige andere Pflanzeninhaltsstoffe werden nach der Ernte schnell abgebaut. Auch beim Trocknen und Verarbeiten zu Pulver, wie bei käuflichen Superfoods üblich, bleiben manche wertvollen Wirkstoffe auf der Strecke. Deshalb hat der – am besten biologische – Anbau

im Garten oder auf dem Balkon deutliche Vorteile: Je kürzer die Wege vom Beet bis zu Teller, Tasse oder Kühlfach, desto besser. Das gilt für bewährte Superfoods wie Kohl, Möhren und Johannisbeeren ebenso wie für »Exoten«. Denn Acerolakirsche, Moringa und Gojibeere lassen sich auch bei uns im Kübel halten oder sogar im Garten pflanzen.

Frischer können Superfoods nicht auf den Tisch kommen und ihre volle Kraft entfalten: In ihrer natürlichen Zusammensetzung können die wertvollen Inhaltsstoffe dieser Pflanzen unseren Körper optimal unterstützen.

Die Superkräfte der Pflanzen

Superfoods zeichnen sich vor allem durch einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen aus. Was sie so außergewöhnlich macht, sind nicht nur die Mengen an einzelnen Vitalstoffen, sondern das Zusammenwirken vielfältiger gesunder Substanzen. Pflanzen haben aber noch andere »Superkräfte«, deren Wirkung wir an jedem Blatt und Trieb beobachten können. Sie sind in der Lage, die Energie des Sonnenlichts zu binden und für ihr Wachstum zu nutzen. Dabei gewinnen sie mithilfe der Fotosynthese aus Kohlendioxid und Wasser Glucose. Diese ist wiederum die Grundlage für die Bildung komplexer Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Kohlenhydrate und Fette haben zwar einen schlechten Ruf als Dickmacher, sind aber, in Maßen genossen, für unsere Energieversorgung unverzichtbar. Zu den pflanzlichen Kohlenhydraten gehören außerdem die wichtigen Ballaststoffe: Sie sind weitgehend unverdaulich, sättigen, ohne dick zu machen, und fördern eine gesunde Darmflora. Sie regulieren Cholesterinwerte und Blutzuckerspiegel und beugen Herzkrankheiten vor. Ähnlich günstig wirken Pflanzenfette mit ungesättigten Fettsäuren, wie sie besonders in Nüssen und Samen vorkommen. Und pflanzliche Eiweiße, zum Beispiel in Bohnen, Kohl und Gojibeeren, enthalten wertvolle Aminosäuren.



Gesund durch den Winter: Grünkohl ist ein heimisches Superfood mit einem beachtlich hohen Gehalt an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen.

Vitalisierende Betriebsstoffe

Mineralstoffe dienen als Zellbausteine und sind auch am Stoffwechsel beteiligt - in Pflanzen ebenso wie im menschlichen Organismus. Dazu gehören zum Beispiel Kalium und Magnesium sowie in kleineren Mengen benötigte Spurenelemente wie Eisen und Zink. Pflanzen brauchen solche Mineralstoffe unter anderem, um das Blattgrün für die Fotosynthese aufzubauen. Sie nehmen sie aus dem Boden auf, und wir können die Pflanzen durch Düngung gezielt damit versorgen. Das kommt uns wiederum beim Genuss der Ernte zugute. Mineralstoffe sind je nach Art unverzichtbar für Herz, Nerven und Muskeln oder die Blutbildung. Calcium und Phosphor stärken beispielsweise Knochen und Zähne.

Vitamine bilden und nutzen die Pflanzen hauptsächlich als Enzym-Helfer. Dadurch können uns pflanzliche Nahrungsmittel mit fast allen lebensnotwendigen Vitaminen versorgen: mit Vitamin A, C (Ascorbinsäure), E, K und B-Vitaminen.

Vitamine stärken auf verschiedene Weise unser Immunsystem, sind maßgeblich an unzähligen Stoffwechselprozessen beteiligt, spielen eine wichtige Rolle bei Zellerneuerung und Nervenfunktionen und fördern generell die körperliche und geistige Fitness. Zu den B-Vitaminen gehört auch die Folsäure (B9), die zum Beispiel in Hülsenfrüchten und Blattgemüse enthalten ist. Sie fördert Wachstumsprozesse, Blutbildung und ist für Schwangere sowie Frauen mit Kinderwunsch besonders wichtig.

Vitamin A, von großer Bedeutung für Sehkraft, Haut und Schleimhäute, kommt in Pflanzen nur als Provitamin A vor. Man nennt es auch Beta-Carotin – abgeleitet von der Karotte, die solchen Stoffen ihre typische Farbe verdankt. Weil Carotine keinen direkten Einfluss auf den Energiestoffwechsel haben, zählen sie zu den sekundären Pflanzenstoffen.



Der Granatapfel wird im Mittelmeerraum und im Nahen Osten seit Jahrtausenden kultiviert. Er ist reich an Mineralstoffen und Antioxidantien.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Als sekundäre Pflanzenstoffe fasst man eine Vielzahl unterschiedlicher Substanzen zusammen, die zwar für den

Hauptstoffwechsel der Pflanzen kaum eine Rolle spielen, aber ebenfalls wichtige Funktionen erfüllen. In Form von Farbstoffen locken sie zum Beispiel bestäubende Insekten an und schützen Früchte und Blätter vor starkem UV-Licht und Zellschädigungen. Zu diesen Farbstoffen zählen zum Beispiel die gelb bis rot gefärbten Carotinoide (inkl. Carotine), die Flavonoide mit einem breiten Farbspektrum und die Anthocyane, die für Rot-, Blau- und dunkle Violettöne sorgen.

Andere Stoffe dienen vor allem der Abwehr von Schaderregern. Einige davon sind für uns giftig, zum Beispiel Alkaloide und die Bitterstoffe der Kürbisgewächse. Doch die meisten pflanzlichen Abwehrstoffe schaden uns nicht und machen Speisen sogar bekömmlicher, etwa die scharfen Glucosinolate der Kohlgemüse und die ätherischen Öle von Kräutern. Viele sekundäre Pflanzenstoffe gelten sogar als immunstärkend, cholesterin- und blutdrucksenkend, bewahren vor Herz- und Kreislauferkrankungen und sollen auch vor Krebs schützen. Sekundäre Pflanzenstoffe wirken oft als Antioxidantien: Sie fangen freie, zellschädigende Radikale ab. Wichtige Antioxidantien sind die genannten Farbstoffe (Anthocyane, Flavonoide, Carotinoide, besonders Beta-Carotin) sowie die Vitamine C und E.

Die besten Standorte

Gehaltvolle Gemüse, hochwertige Früchte und dann auch noch Exoten: Da denkt man sofort an Sonne und Wärme. Mancher hakt vielleicht den Superfoods-Anbau schon ab, weil er keine »Super«Standorte bieten kann. Doch die meisten der im Porträtteil vorgestellten Pflanzen haben keine ungewöhnlichen Bedürfnisse. Und weil ihre Ansprüche vielfältig sind, gibt es für jeden Garten etwas. Fast alle Obstarten reifen an Plätzen mit ganztägiger Sonne am besten aus, egal ob altbekannte Arten oder Gartenneulinge. Möglichst viel Sonne brauchen auch mediterrane Kräuter wie Oregano und andere Pflanzen mit südländischer Herkunft, etwa Knoblauch und Paprika. Sonnenverwöhnt sind auch die mit dem Salbei verwandte Chia und die aus Indien stammende Moringa.

Ansonsten gedeihen die meisten Pflanzen schon im Halbschatten ordentlich und mit gehaltvollem Erntegut: das heißt, wenn sie wenigstens fünf bis sechs Stunden lang direkte Sonne abbekommen. Günstiger, weil intensiver, ist dabei die Nachmittagssonne.

Wichtige Ausnahmen sind Kerbel, Rucola, Brunnenkresse, Heidelbeeren und Brombeeren. Ihnen bekommt im Hochsommer leichte Beschattung besser als die pralle Mittagssonne. Mit dem Bärlauch gibt es schließlich sogar ein ausgesprochenes Schatten-Superfood.



Die meisten Früchte reifen in der vollen Sonne am besten aus. Doch viele Gemüse kommen auch im Halbschatten gut zurecht, ebenso Beerensträucher wie Brombeere und Heidelbeere.

Wärmebedarf und Frosthärte

Dass wärmeliebende Gemüse und Kräuter erst ab Mitte Mai ausgepflanzt werden, ist für Gärtner nichts Ungewöhnliches. Tomaten, Zucchini und Basilikum beispielsweise vertragen genauso wenig Minustemperaturen wie etwa die Chia. Der Granatapfel wird schon lange als zierende Kübelpflanze kultiviert, die man drinnen frostfrei überwintert, – und neuerdings eben auch Acerolakirsche, Moringa oder Ingwer. Gojibeere und Apfelbeere (*Aronia*) sind sogar frostfester als die meisten Brombeersorten und Weinreben. Und Superfoods wie Winterportulak und Löffelkraut versorgen uns auch noch im Winter mit frischem Grün und Nährstoffen.



An einem leicht beschatteten Kompostplatz wandeln Regenwürmer und andere Organismen Garten- und Küchenabfälle in wertvollen Humus um.

Fruchtbare Böden

Unter den Superkräutern gibt es einige Spezialisten: Oregano, Thymian & Co. lieben eher karge, sandige bis steinige Standorte, und die Brunnenkresse mag es sumpfig. Doch sonst geht es den wertvollen Nährstofflieferanten wie den meisten Gartenpflanzen: Sie mögen lockere, humose, mäßig feuchte Böden. Sehr sandige, nährstoffarme, trockene Böden bekommen ihnen weniger. Und in

verdichteten, tonreichen, oft nassen Böden wachsen sie kümmerlich, häufig mit gelben Blättern.

Bei dichten Böden ist vor allem gründliches, möglichst tief reichendes, wiederholtes Lockern wichtig. Arbeiten Sie dabei Sand, feinen Kies oder Splitt ein. Haben Sie es dagegen mit einem kargen, trockenen Boden zu tun, verbessern Tonmehle wie Bentonit die Wasser- und Nährstoffspeicherung.

In allen Fällen hilft gut ausgereifter Kompost. Er verbessert nach und nach die Bodenstruktur, fördert die nützlichen Bodenorganismen und damit auch die Fruchtbarkeit. Zum grundlegenden Verbessern können Sie mindestens 10 Liter Kompost pro Quadratmeter ausbringen und oberflächlich einarbeiten. Später genügen jährlich 1–3 Liter pro Quadratmeter. Größere Mengen bekommt man zum Beispiel im nächstgelegenen Kompostwerk. Der Nährstoffgehalt des Bodens lässt sich durch eine Bodenuntersuchung feststellen. Mehr Informationen zum Thema Düngen und Bodenanalyse finden Sie auf [≥/≥](#).

Säen, vorziehen, pflanzen

Manche Gemüse und Kräuter lassen sich schlecht verpflanzen oder lohnen das Vorziehen nicht, so etwa Möhren und Feldsalat. Sie werden deshalb direkt ins Beet gesät. Direktsaat oder eigene Anzucht ist meist auch die einzige Möglichkeit, zu selteneren Pflanzen wie Brunnenkresse oder Chia zu kommen. Von Tomaten und vielen anderen Arten dagegen erhalten Sie leicht Jungpflanzen in Gärtnereien, Gartencentern und bei Pflanzenversendern. Der Kauf von Samen hat allerdings den Vorteil, dass Sie mehr Sorten zur Auswahl haben. Bei Gehölzen und mehrjährigen Kräutern empfiehlt sich im Allgemeinen der Kauf von Jungpflanzen.

Den Boden vorbereiten

Üblicherweise gräbt man im Herbst oder einige Wochen vor dem Säen und Pflanzen den Boden mit dem Spaten um. Dann zerkleinert man die Schollen mit der Hacke und entfernt sorgfältig Unkrautreste und -wurzeln. Durch das Wenden der Erdschollen werden allerdings die nützlichen Bodenlebewesen empfindlich gestört. Gemüsebeete, die humos und schon recht locker sind, kann man deshalb auch schonend mit einer Grabegabel bearbeiten. Man sticht diese in Abständen von etwa 10 cm in den Boden und rüttelt sie kräftig hin und her.

Kurz vor dem Säen oder Pflanzen geht man nochmals mit der Hacke durch und kann dann auch reifen Kompost ausbringen. In Saatbeeten wird die Oberfläche mit Grubber, Kultivator oder Sternfräse noch feiner gelockert und zerkrümelt und schließlich mit dem Rechen sorgfältig eingeebnet.

Aussaat direkt ins Beet