

JOACHIM MAYER

# SUPERFOODS ANBAUEN UND ERNTEN

Heimische Fitmacher und  
exotische Vitaminwunder

PFLANZENRÄTGEBER

**G|U**



Mit kostenloser App für  
noch mehr Gartenspaß

# INHALT

## 4 SUPERFOODS- PRAXIS

---

- 5 Superfoods aus eigenem Anbau
- 5 Fit mit frischen Superfoods
- 6 Die Superkräfte der Pflanzen
- 6 Vitalisierende Betriebsstoffe
- 8 Die besten Standorte
- 9 Wärmebedarf und Frosthärte
- 9 Fruchtbare Böden
- 10 Säen, vorziehen, pflanzen
- 10 Den Boden vorbereiten
- 10 Aussaat direkt ins Beet
- 11 Richtig einpflanzen
- 12 Nährstoffe für Superfoods
- 13 **Info:** Stark-, Mittel- & Schwachzehrer
- 13 Bodenanalyse und pH-Wert
- 14 Gießen, lockern, mulchen
- 16 Superfoods in Töpfen und Kübeln
- 16 Passende Gefäße auswählen
- 17 Erden und Substrate
- 17 **Info:** Topfpflanzen überwintern
- 18 Sträucher im Blickpunkt
- 18 Schnittprinzip: alte Triebe entfernen
- 18 Schnittprinzip: ständiges Erneuern
- 20 Pflanzen stärken und schützen
- 20 Natürliche Widerstandskräfte
- 21 Abfangen, aussperren, eindämmen
- 21 Naturnahe Pflanzenschutzmittel
- 22 Superfoods ernten und haltbar machen



- 23 Gemüse und Obst haltbar machen
- 23 **Info:** Einfluss der Tageszeit

## 26 SUPERFOODS- PORTRÄTS

---

- 28 **Gehaltvolle Blätter**  
Spinat, Feldsalat, Winterportulak,  
Löffelkraut, Brunnenkresse, Bärlauch,  
Löwenzahn, Brennnessel, Radicchio,  
Rucola (Salatrauke), Moringa
- 34 **Kerngesunder Kohl**  
Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl,  
Weißkohl, Kohlrabi
- 38 **Heilsame Kräuter und Gewürze**  
Petersilie, Kerbel, Basilikum,  
Schnittlauch, Thymian, Oregano (Dost),  
Bohnenkraut, Pfefferminze, Meerrettich,  
Ingwer
- 44 **Bekömmliche Rüben und Knollen**  
Möhre (Karotte), Pastinake, Rote Bete  
(Rote Rübe), Topinambur, Rettich,  
Knollensellerie, Küchenzwiebel,  
Schalotte, Lauch (Porree), Knoblauch

50 **Belebende Fruchtgemüse und Samen**  
Tomate, Paprika, Busch- und Stangenbohnen, Zucchini, Speisekürbis, Chia

54 **Power-Beeren**  
Heidelbeere, Brombeere, Schwarze Johannisbeere, Hagebuttenrosen, Weinrebe (Tafeltrauben), Schwarzer Holunder, Apfelbeere, Granatapfelbaum, Acerolakirsche, Gojibeere

## EXTRAS

- 24 **Special:** Rezeptideen mit Superfoods  
60 Register  
62 Service  
64 Impressum  
64 GU-Leserservice

### **Umschlagklappen:**

Superfit mit Keimsprossen

Nüsse: wahre Kraftpakete

Die 8 Goldenen Regeln

für den Anbau von Superfoods



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert auf einen nachhaltigen Umgang mit der Natur im eigenen Garten. Wir garantieren, dass:

- alle Anleitungen und Tipps von Experten in der Praxis geprüft und
- durch klar verständliche Texte und Illustrationen einfach umsetzbar sind.

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

## 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.

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.



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.

### 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.

### 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, mög-



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

lichst tief reichendes, wiederholtes Lockern wichtig. Arbeiten Sie dabei Sand, feinen Kies oder Split 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 Seite 12/13.



*Mentha x piperita*  
**Pfefferminze**



**WUCHS** buschig, 40–80 cm hoch, mehrjährig  
**ERNTE** März bis September

Krampflösend, hilfreich bei Atemwegs-, Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden sowie Kopfschmerzen, beruhigend und belebend: Pfefferminze ist ein wertvolles Kraut, nicht nur für Tees, sondern auch in Smoothies, Süßspeisen und Salaten.

**Kultur** Jungpflanzen im Frühjahr oder Frühsommer mit 30–40 cm Abstand setzen. Vermehrung ist über Ausläufer und Stecklinge möglich. Die Minze wuchert stark mit ihren Ausläufern. Im Beet wird sie am besten in einem großen, mit Erde gefüllten Topf oder Eimer in den Boden versenkt oder mit kräftiger Folie oder Vlies als Wurzelsperre gepflanzt.

**Pflege** Bei anhaltender Trockenheit kräftig gießen. Im Frühjahr und nach starkem Rückschnitt mit Kompost versorgen.

**Ernte** Blätter und junge Triebspitzen ganz nach Bedarf. Zum Trocknen oder Einfrieren im Juni oder Juli kurz vor der Blüte schneiden.



*Armoracia rusticana*  
**Meerrettich**



**WUCHS** horstartig, bis 60 cm hoch, mehrjährig  
**ERNTE** Oktober bis März

Frische Meerrettichwurzeln, geschält und gerieben, bieten ein ungemein aromatisches Geschmackserlebnis. Und sie enthalten jede Menge antibakterielle Senföle, Vitamine und Mineralstoffe.

**Kultur** Pflanzgut sind »Fechser«: bleistift- bis fingerdicke Teilstücke von Seitenwurzeln, die man im Fachhandel bekommt und später selbst schneiden kann. Diese im Frühjahr oder Herbst schräg in Bodenfurchen legen, mit dem oberen Ende rund 3 cm unter der Oberfläche; Erde auffüllen und leicht feucht halten. Meist reichen ein oder zwei Pflanzen, denn Meerrettich wuchert stark.

**Pflege** Bei Trockenheit gießen, am besten mulchen und jährlich Kompost geben. Das Ausbrechen dünner Seiten- und Nebenwurzeln im Sommer fördert kräftige Stangen.

**Ernte** Ab dem Herbst, wenn die Blätter absterben. Junge Blätter schmecken prima in Salaten.





*Zingiber officinale*

## Ingwer



**WUCHS** bambusähnlich, 50–100 cm hoch,  
mehrhäufig | **ERNT**E September bis November

Von dieser tropischen Staude kennt man meist nur die pikanten Knollen. Dabei handelt es sich um unterirdische, verdickte Sprosse, sogenannte Rhizome. In neuerer Zeit haben Studien gezeigt, was im Ayurveda schon seit vielen Jahrhunderten bekannt ist: Die Scharfstoffe in den Rhizomen lindern wirkungsvoll Muskel- und Gelenkschmerzen. Sie helfen außerdem bei Übelkeit, Magen-Darm-Problemen und Husten. Aber auch ohne akute Beschwerden können Sie die gesunden Knollen genießen, als Würze an Wok-, Gemüse- und Fisch-

gerichten, in Süßspeisen, Smoothies, Milchshakes und Tees.

**Kultur** Ingwerknollen finden Sie in Supermärkten, Naturkost- und Asialäden und auf Wochenmärkten. Wählen Sie zum Pflanzen ab Ende Februar frische, pralle Knollen, am besten Bio-Ingwer. Bei genug Wärme und Luftfeuchtigkeit treibt Ingwer teils schon beim Lagern aus. Für eine ergiebige Ernte empfiehlt sich aber das Einpflanzen von Teilstücken in Töpfe. Das gelingt in Blumenerde, noch besser in guter Kübelpflanzen- oder Tomatenerde. Die Knolle in rund 5 cm lange Stücke zerschneiden. Die Schnittstellen ein bis drei Tage antrocknen lassen. Den Boden der Töpfe (mit Wasserabzugsloch) mit einer Dränageschicht aus Blähton oder Kies bedecken und Erde einfüllen. Die Teilstücke so eintopfen, dass sie nur knapp (etwa 2 cm hoch) mit Erde bedeckt sind und einige kräftige Augen nach oben zeigen. Die Erde anfeuchten, aber nicht vernässen. Den Topf mit Folie überspannen und bei 20–25 °C aufstellen, an einem hellen, aber nicht direkt besonnenen Platz; ideal mit »warmem Fuß« über einem Heizkörper. Spitzen die ersten grünen Triebe aus der Erde, die Folie entfernen, die Pflanze etwas sonniger aufstellen und nach gutem Anwachsen in einen größeren Topf umpflanzen.

**Pflege** Gleichmäßig leicht feucht halten, möglichst mit weichem, kalkarmem Wasser. Anfangs öfter mit einem Zerstäuber übersprühen. Während des Wachstums ein- bis zweimal mit Flüssigdünger versorgen. Die Pflanzen können über Sommer auch draußen an einem geschützten Platz stehen.

**Ernte** Wenn die Blätter gelb werden und die Stiele absterben. Knollen für die Weiterkultur lassen sich trocken und kühl im Topf überwintern; sicherer jedoch, wenn man sie herausnimmt, von Erdresten befreit und dunkel bei 5–10 °C lagert.



*Punica granatum*

## Granatapfelbaum



**WUCHS** Strauch oder Baum, teils bedornt, 1–4 m hoch | **ERNTE** September bis Dezember

Das süßsaure Fruchtfleisch und die Samen des 5–10 cm großen Granatapfels sind reich an Polyphenolen, Flavonoiden und Mineralstoffen. Bis herige Untersuchungen deuten auf eine gute Wirkung gegen Herzerkrankungen, Krebs und Arthrose hin. Für die Fruchternte sind »Blütensorten« wie 'Nana' oder 'Flore Pleno' ungeeignet.

**Kultur** Als Kübelpflanze, die von Mai bis Oktober draußen stehen kann. Bis zur Fruchtreife dauert es allerdings rund sechs Monate. Das gelingt eher bei ganzjähriger Haltung im Wintergarten.

**Pflege** Über Sommer kräftig gießen. Bis August alle zwei bis drei Wochen düngen. Überwinterung bei 2–8 °C; ältere Exemplare vertragen etwas Frost. Nach Blattabwurf im Winter fast trocken halten. Im Frühjahr gelegentlich auslichten.

**Ernte** Sobald sie sich rot färben, spätestens beim Aufplatzen der Früchte.



*Malpighia glabra*

## Acerolakirsche



**WUCHS** Strauch, 1–2,5 m hoch, meist immergrün | **ERNTE** Ende Juli bis Oktober

Eine attraktive Pflanze aus Mittelamerika. Sie schmückt sich im Sommer mit rosafarbenen Blüten, aus denen leuchtend rote, kirschähnliche, leckere Früchte hervorgehen – mit einem fast konkurrenzlos hohen Vitamin-C-Gehalt sowie Carotin, B-Vitaminen und Mineralstoffen.

**Kultur** Als Kübelpflanze, die von Ende Mai bis September draußen stehen kann. Bester Fruchtertrag bei ganzjähriger Haltung im Wintergarten oder Gewächshaus. Anzucht aus Samen ganzjährig möglich, bei rund 25 °C.

**Pflege** Über Sommer gleichmäßig feucht halten. Bis August alle ein bis zwei Wochen düngen. Überwinterung bei 10–20 °C; sehr zurückhaltend gießen. Nach der Ernte oder im Frühjahr bei Bedarf auslichten und/oder etwas zurückschneiden.

**Ernte** Bei guter Ausfärbung. Nur wenige Tage haltbar, bald verwerten.







*Lycium barbarum*

## Gojibeere



**WUCHS** Strauch, oft überhängend, teils bedornt, 2–3,5 m hoch | **ERNTE** August bis Oktober

Die Gojibeere genießt in ihrer asiatischen Heimat seit jeher hohe Wertschätzung. Umso erfreulicher ist es, dass sie auch in unseren Breiten problemlos gedeiht. Der Strauch verträgt Frost, fruchtet recht zuverlässig und macht mit seinen violetten Blüten und leuchtend roten Beeren auch optisch etwas her. Allerdings ist er im Grund genommen gar nicht so exotisch: Unter dem Namen »Gemeiner Bocksdorn« kennt man die Pflanze schon lange als eingeschleppten, ausbreitungsfreudigen Wildstrauch.

Jedenfalls haben die mal herb pfeffrig, mal eher süß schmeckenden »Glücksbeeren« einen hohen Gehalt an Antioxidantien und anderen wertvollen Inhaltsstoffen. Ganz so sensationell, wie sie manchmal gepriesen werden, sind sie allerdings nach neueren Untersuchungen nicht.

**Kultur** Mittlerweile bieten schon viele Gärtnereien und Versender Gojipflanzen an. Oft handelt es sich um ausgewählte Sorten mit etwas größeren Beeren, z. B. 'Big Lifeberry', 'No. 1 Lifeberry' und 'Turgidus'. Die Früchte besser als Wildformen oder Eigengewächse aus Samen und Stecklingen, und das meist schon bald nach dem Pflanzen. Goji wächst am besten auf sandig-lehmigem, humosem Boden. Im Frühjahr pflanzen, mit 1–2 m Abstand. Ratsam ist eine 60 cm tiefe (Bambus-)Wurzelsperre, da oft starke Ausläuferbildung.

**Pflege** Im Frühjahr mit Kompost versorgen. Bei anhaltender Trockenheit gießen. Kann mit drei bis sechs Haupttrieben gezogen werden, gut an einem Spalier oder Gerüst. Fruchtet an jungen Langtrieben. Diese nach der Ernte im nächsten Vorfrühling um mindestens zwei Drittel zurückschneiden, um den Neuaustrieb zu fördern.

**Ernte** Bei voller Ausfärbung. Zum Konservieren trocknen oder einfrieren.

### Vorsicht bei **Gerinnungshemmern**

Wer gerinnungshemmende Medikamente einnimmt, sollte auf Gojibeeren verzichten, auch auf Saft und Konfitüre. Die Beeren können laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) den Abbau der Medikamente blockieren und so zu starken Blutungen führen.



Plus  
GU-Leser  
SERVICE

## ERNTE MIT MEHRWERT

Superfoods punkten mit überdurchschnittlich vielen hochwertigen und gesunden Inhaltsstoffen. Zahlreiche dieser heimischen und auch exotischen Pflanzen können Sie selbst anbauen und frisch geerntet genießen!

**Kompetent:** Hier finden Sie von der Aussaat bis zur Ernte alles, was Sie über den Anbau der inhaltsstoffreichen Früchte, Gemüse und Kräuter wissen sollten.

**Praktisch:** Viele Superfoods wachsen auch auf dem Balkon. So können Sie sich auf kleinstem Raum selbst versorgen.

**Geballtes Pflanzenwissen:** Ausführliche Pflanzen-Porträts einheimischer und exotischer Superpflanzen mit Informationen zur Pflege und Verwendung.

**Erfolg garantiert:** Die 8 Goldenen Regeln, damit nichts schief geht.



Mit **kostenloser App** für  
noch mehr Gartenspaß

WG 421 Garten

ISBN 978-3-8338-5214-5



9 783833 852145



PEFC

€ 8,99 [D]

€ 9,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

GU