



- 1 wir sind ausgezeichnet
- 2 wir sind von hier
- 3 wir sind gesund

HIER WÄCHST  
ZUKUNFT

HR-GÄRTNER.CH

  
schweizer  
pflanzen

Schweiz. Natürlich.

## Superfood

Superfoods sind Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, welche aufgrund ihres Nährstoffgehaltes einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Lebensmittel aufweisen.

Oft stammen vielgepriesene Superfoods aus fernen Ländern. Ihnen haftet etwas mythisches, unbekanntes an. Der Hauch von Exotik lässt uns glauben, dass Superfoods von weit her deutlich wertvoller sind als heimische Lebensmittel. Dem ist allerdings nicht so: auch in hiesigen Gärten und bei Schweizer Produzenten wachsen Pflanzen, welche der Definition von Superfood entsprechen.

Was für Lebensmittel grundsätzlich gilt, gilt übrigens auch für Superfoods: ein Nahrungsmittel alleine enthält nie alle lebenswichtigen Inhaltsstoffe. Demzufolge ersetzen Superfoods eine abwechslungsreiche, vielseitige Ernährung nicht, sie können diese aber wunderbar ergänzen.

Bitte beachten Sie, dass unsere Gesundheit von unzähligen Faktoren beeinflusst wird. Superfoods garantieren weder ewige Gesundheit, Schönheit bis ins hohe Alter, noch uneingeschränkte Leistungsfähigkeit. Aber sie sind zweifelsohne gesund und werden Ihren Speiseplan ausserordentlich bereichern.

In dieser Broschüre finden Sie heimischen Superfood, der in den meisten Schweizer Gärtnereien angeboten wird. Neben dem Angebotszeitraum und der Erntezeit informieren die kurzen Texte über deren wichtigste Eigenschaften.

Detailliertere Informationen, wissenschaftliche Grundlagen und noch mehr Wissenswertes entnehmen Sie unserer Webseite, [www.superfood-pflanzen.ch](http://www.superfood-pflanzen.ch)



**Jardin Suisse**

Unternehmensverband Gärtner Schweiz  
Associazione svizzera imprenditori giardinieri  
Association suisse des entreprises horticoles

## Sortiment

### Gemüse

Bohnen und Erbsen	10
Broccoli	10
Cicorino rosso	10
Federkohl	11
Karotte	11
Knoblauch	11
Kohlarten	12
Kürbis	12
Lauch	12
Meerrettich	13
Paprika und Chili	13
Randen	13
Rucola (Salatrauke)	14
Spargel	14
Spinat	14
Tomaten	15
Kresse	15
Zwiebeln	15

### Kräuter

Basilikum	18
Kerbel	18
Oregano	19
Petersilie	19
Rosmarin	19
Thymian	19

### Beeren und Obst

Andenbeere	22
Apfel	22
Aprikose	22
Aronia	23
Brombeere	23
Cranberry	24
Erdbeere	24
Gojibeere	24
Hagebutten	25
Heidelbeere	25
Holunder	26
Kiwi	26
Rebe, Trauben	26
Sanddorn	27
Schwarze Johannisbeere	27
Zitrus	27

## Erklärungen

Bitte beachten Sie bei den Pflanzenportraits (ab Seite 10) die Empfehlungen für Saat- und Pflanzzeitpunkte sowie die Erntezeiten.

J F M A M J J A S O N D

Grün = Empfohlener Saat- bzw. Pflanzzeitpunkt | Gelb = Erntezeit

## Jungpflanzen von Ihrem Gärtner



### Ein guter Start ist die halbe Miete

Frisches, knackiges Gemüse und duftende Kräuter aus dem eigenen Gärtchen, das wünschen sich viele. Ob Sie einen Hausgarten, eine Terrasse oder «nur» einen kleinen Balkon Ihr Eigen nennen, mit den robusten Setzlingen und in Containern kultivierten Pflanzen aus unserer Gärtnerei werden Sie schon in kurzer Zeit Ihre eigenen Kräuter, Ihr Gemüse und Obst ernten.



Auf los gehts los: wer im Frühling zeitig beginnt, geniesst schon bald den Erntespas.

Da ein guter Start meist schon die halbe Miete ist, gilt es, bereits bei der Planung einige Dinge zu beachten.

- kaufen Sie nur vitale, robuste Setzlinge
- pflanzen Sie diese sofort nach dem Einkauf, angießen nicht vergessen
- passen Sie auf, Schnecken lieben Setzlinge über alles: in dieser heiklen Phase ist vorbeugen besser als sich hinterher darüber ärgern ...
- schützen Sie frostempfindliche Pflänzchen bis Mitte Mai, wenn spätere Nachtfröste angesagt sind, zum Beispiel mit Vlies
- gönnen Sie den Jungpflanzen etwas Dünger

Bei Setzlingen ist nach dem Pflanzen eine regelmässige Wasserversorgung wichtig, bis sie angewachsen sind. Übrigens, wer abends giesst, lockt Nachtschnecken geradezu an. Also lieber am Morgen giessen ...

Vorsicht bei Gehölzen und Stauden aus Containern: die Wurzelballen müssen vor dem Pflanzen gut durchnässt sein. Am besten stellt man die Pflanzen während dem Ausheben der Pflanzgrube in Wassereimer. Wird dies nicht befolgt, können frisch gesetzte Pflanzen manchmal sogar leiden, wenn nach der Pflanzung vermeintlich intensiv eingeschlämmt wurde: der trockene Wurzelballen ist einfach nicht in der Lage, genügend Wasser aufzunehmen.

### Pflanzen in Gärtnerqualität

In unserer Gärtnerei finden Sie eine breite Auswahl an Gemüsesetzlingen, Kräutern, Obst und Beeren. Die wichtigsten Pflanzen, welche sich durch besondere Inhaltsstoffe und Eigenschaften als Superfood auszeichnen, stellen wir Ihnen in dieser Broschüre ab Seite 10 im Detail vor. Beachten Sie aber vor allem beim Gemüse die entsprechenden Pflanz- bzw. Angebotszeiten:

Bohnen   Erbsen *	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Broccoli	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Cicorino rosso	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Federkohl (*)	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Karotte *	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Knoblauch	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Kohlarten	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Kürbis	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Lauch	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Meerrettich	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Paprika und Chili	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Randen	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Rucola (Salatrauke)	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Spargel	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Spinat *	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Tomaten	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Kresse *	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Zwiebeln	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Grün = Empfohlener Saat- (\*) bzw. Pflanzzeitpunkt | Gelb = Erntezeit

### Urbanes Gärtnern im Hochbeet

Was derzeit Furore macht, war genau genommen bereits im Mittelalter bekannt, denn schon damals bewirtschaftete man die Kulturen lieber auf «Augen-» oder wenigstens «Hüfthöhe». Je nach Anspruch und Kultur gibt es höchst unterschiedliche Möglichkeiten, so zum Beispiel Wandgärten, Stapel-

gärten, Sackgärten oder mit dem eigentlichen Hochbeet gleich ganze Beete, die erhöht werden. Wichtigste Vorteile sind ein rückschonendes Arbeiten und ein geringerer Schneckenbefall. Und auch Katzen und streunende Füch-



Hochbeete sind für die Kultur von Gemüse und Kräutern ideal (Bild Sager Gartengalerie AG).

se sind weiter vom Erntegut entfernt. Vorsicht ist bei kleinen Hochbeeten mit geringem Erdvolumen angesagt: hier gilt allgemein eine erhöhte Aufmerksamkeit hinsichtlich der Wasser- und Düngergaben.

## Düngen nach Mass

Prächtiges Wachstum setzt Licht, Wärme und Wasser, aber auch genügend Nährstoffe voraus. Besonders im Nutzgarten ist Düngen nach Mass die Grundlage für gesunde Früchte und Gemüse. Gezielte Düngung fördert die Vitalität und Leistungsfähigkeit der Pflanzen und damit ihre Widerstandskraft gegenüber Schaderregern und klimatischen Turbulenzen. Der sorglose Umgang mit Düngern kann jedoch schnell zuviel des Guten sein und ist definitiv nicht im Interesse von Superfoods.

Sträucher und Obstbäume brauchen in Privatgärten in der Regel keine zusätzliche Düngung, denn deren Versorgung ist durch das weit verzweigte Wurzelwerk gewährleistet. Ausgenommen natürlich jene in Topfkultur.

Im Gemüsegarten ist die bedarfsgerechte Düngung hingegen wichtig, aber gar nicht so einfach. Einerseits, weil meist verschiedene Gemüsearten mit unterschiedlichen Ansprüchen Kopf an Kopf wachsen, andererseits, weil das Ziel ja gesundes und nicht masslos überdüngtes Gemüse sein sollte.

Als Faustregel gilt, dass höchstens etwa 10 g Stickstoff pro Quadratmeter und Jahr zugefügt werden sollten. Das entspricht bei den meisten Produkten

etwa 100–150 g/m<sup>2</sup>. Neben einer Bodenprobe, die Klarheit über den Nährstoffvorrat schafft, sollte man zwischen schwach-, mittel- und starkzehrenden Gemüsen unterscheiden.



Wer fleissig pflegt, wird reich belohnt ...

**Schwachzehrer:** z.B. Bohnen, Erbsen und andere Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Radieschen, Kräuter

**Mittelstarkzehrer:** z.B. div. Salate, Spinat, Fenchel, Karotten, Beeren

**Starkzehrer:** z.B. Gurkengewächse, Tomaten, Sellerie, Kohlrarten, Kartoffeln

Bei schwachwachsenden Kulturen genügt in der Regel die Hälfte der empfohlenen Düngermenge. Auch wenn Kompost zugesetzt wird, sollte die Menge halbiert werden, ausserdem wählt man dann am besten einen phosphorarmen Dünger.

## Reiche Ernte

Wer die wichtigsten Grundregeln für die Pflanzenkultur beachtet, wird immer wieder mit reicher Ernte belohnt werden. Grund genug, beim einen oder anderen Misserfolg, der sich ebenfalls einstellen wird, nicht gerade die Flinte ins Korn zu werfen.

Unsere Pflanzen aus Schweizer Produktion bieten ideale Voraussetzungen für ein gesundes Wachstum bei Ihnen zuhause. Ausserdem machen Schweizer Pflanzen grundsätzlich länger Freude, weil wir Ihnen auch nach dem Kauf mit Rat und Tat zur Seite stehen. Unsere Fachgärtner helfen Ihnen bei Fragen und Problemen gerne weiter.



*Gemüse*

## Bohnen und Erbsen

(Phaseolus und Pisum)

Die in Busch- und Stangenbohnen (*Phaseolus vulgaris*) sowie Erbsen (*Pisum sativum*) enthaltenen Phytoöstrogene wirken im Körper ähnlich wie das Hormon Östrogen, welches gegen Wechseljahrsymptome sowie gegen Osteoporose wirksam ist. Zudem beeinflussen diese hormonähnlichen Pflanzenstoffe die Blutfettwerte und somit das Herz-Kreislaufsystem positiv.

J F M A M J J A S O N D



## Broccoli

(*Brassica oleracea* var. *italica*)

Broccoli ist reich an Glucosinolaten. Diese gehören zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, welche unter anderem antibiotisch wirken. Auch andere zur Familie der Kreuzblütler gehörende Gemüse weisen ähnliche, positive Eigenschaften auf (siehe auch Seite 12).

J F M A M J J A S O N D



## Cicorino rosso

(*Cichorium intybus* va. *L. partim*)

Cicorino rosso, auch Radicchio genannt, ist ein Vertreter des bitter schmeckenden Zichoriengemüses. Der Bitterstoff Lactucopikrin (veraltet Intybin) wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd, da er den Speichelfluss und die Magensaftsekretion anregt sowie galle- und harntreibend wirkt.

J F M A M J J A S O N D



## Federkohl

(*Brassica oleracea* var. *sabellica*)

Federkohl, auch als Grünkohl bekannt, verfügt über reichlich knochenstärkendes Kalzium. Es ist das kalziumreichste aller Gemüse. Bereits 100 g roher Federkohl enthält die gleiche Menge Kalzium wie 2 dl Milch. Das typische Wintergemüse übersteht Frost bis  $-15^{\circ}\text{C}$  nicht nur ohne Probleme, sondern wird dadurch sogar noch geschmackvoller.

J F M A M J J A S O N D



## Karotte

(*Daucus carota*)

Die Karotte zählt zu den Gemüsen mit dem höchsten Betacarotin-Gehalt. Ausserdem zeichnet sie sich als Vitamin A-Quelle aus. Diese Inhaltsstoffe unterstützen die Sehkraft sowie das Immunsystem und senken das Risiko für altersbedingte Augenkrankheiten.

J F M A M J J A S O N D



## Knoblauch

(*Allium sativum*)

Knoblauch liefert wie alle Zwiebelgewächse Sulfide. Diese Duft- und Aromastoffe verleihen dem Gemüse den typischen Geruch. Sulfide senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen und schützen dank ihrer blutdruck- und cholesterinsenkenden Wirkung die Blutgefässe.

J F M A M J J A S O N D



## Kohlarten

(Brassica oleracea)

Ob Weisskohl, Rotkohl, Blumenkohl, Kohlrabi oder Broccoli, gemeinsam ist den Kohlgewächsen, die zur Pflanzenfamilie der Kreuzblütler gehören, ihr hoher Gehalt an Vitamin C. Pro 100 g ist nämlich gleich viel des wichtigen Antioxidans enthalten wie in Zitrusfrüchten, was aber kaum bekannt ist. Kohlgewächse sind also das ideale Wintergemüse mit einer Extraportion an Vitamin C.

J F M A M J J A S O N D



## Kürbis

(Cucurbita maxima)

Viele Kürbisse verdanken ihre attraktive Farbe dem Lycopin, einem Carotinoid. Zu diesen Carotinoiden gehören neben orange auch gelb und rot. Abgesehen vom Farbtupfer auf dem Teller ist der Kürbis mit seinem Lycopin auch gut für das Immunsystem: er wirkt antioxidativ und entzündungshemmend. Zudem kann der Kürbis das Risiko für altersbedingte Augenkrankheiten senken.

J F M A M J J A S O N D



## Lauch

(Allium porrum var. porrum)

Eine besondere Wirkung auf die Gesundheit hat die im Lauch enthaltene Schwefelverbindung Allicin, welche auch für den typischen Zwiebelgeruch verantwortlich ist. Der Aromastoff gehört zu den Sulfiden und wirkt antibakteriell und cholesterinsenkend.

J F M A M J J A S O N D



## Meerrettich

(Armoracia rusticana)

Die Schärfe des Meerrettichs kommt von den enthaltenen ätherischen Senfölen. Sie wirken ausgezeichnet bei bakteriellen und viralen Atemwegs- und Harnwegsinfekten. Im Gegensatz zu Antibiotika schädigen ätherische Senföle weder die Darmbakterien noch fördern sie Resistenzen.

J F M A M J J A S O N D



## Paprika und Chilli

(Capsicum annum)

Für den pikanten Geschmack der scharfen Chillisorten sorgt der Inhaltsstoff Capsaicin. Diese natürlich vorkommende Pflanzenverbindung ruft durch ihre Wirkung auf spezifische Rezeptoren einen Hitze- oder Schärfereiz hervor. Capsaicin wirkt abgesehen davon verdauungsfördernd und schmerzlindernd.

J F M A M J J A S O N D



## Randen

(Beta vulgaris)

Seine dunkelrote Färbung verdankt der Randen dem Farbstoff Betanin, welcher auch als Lebensmittelfarbe eingesetzt wird. Betanin hat seiner antioxidativen Wirkung wegen (Schutz vor freien Radikalen) einen positiven Effekt auf den Organismus. Ausserdem senkt der nitratreiche Randensaft den Blutdruck.

J F M A M J J A S O N D



## Rucola

(*Diplotaxis tenuifolia*)

Rucola ist eine gute Kalzium, Kalium- und Folatquelle, was sich positiv auf die Knochengesundheit, Zellentwicklung sowie unser Nervensystem auswirkt. Auch enthält Rucola nennenswerte Mengen des Carotinoids Betacarotin, was mit einem verringerten Risiko für Herz-Kreislauf und Krebserkrankungen assoziiert wird.

J F M A M J J A S O N D



## Spargel

(*Asparagus officinalis*)

Spargeln enthalten Pflanzenfarbstoffe, sogenannte Carotinoide sowie Bitterstoffe, auch bekannt als Saponine. Diese Stoffe werden mit einem geringeren Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauf Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Bekannt ist nach Spargelgenuss der penetrante Geruch beim Wasserlösen. Schuld daran ist eine Schwefelverbindung namens Asparaginsäure, welche als Abbauprodukt im Urin ausgeschieden wird.

J F M A M J J A S O N D



## Spinat

(*Spinacia oleracea*)

Die bekannte «Nährstoffbombe» Spinat ist eine bedeutende Eisen- und Kalziumquelle. Aber nicht nur das. Auch Folat, Vitamin C, Vitamin A und Kalium sind in nennenswerten Mengen vorhanden. Kalium ist besonders wichtig für die Funktion von Nerven und Muskeln.

J F M A M J J A S O N D



## Tomaten

(*Lycopersicon esculentum*)

Tomaten sind reich an Lycopin, ein bekannter Abwehrstoff gegen bestimmte Krebsarten. Lycopin wird übrigens aus gekochten Tomaten deutlich besser verwertet als aus rohen Tomaten. Deshalb: geniessen Sie das Gemüse abwechslungsweise roh und gekocht!

J F M A M J J A S O N D



## Brunnenkresse

(*Nasturtium officinale*)

Kresse gibt nicht nur Salaten und Kräuterquark mehr Abwechslung. Der hohe Vitamin C-Gehalt unterstützt das Immunsystem und fördert die körperliche Vitalität.

J F M A M J J A S O N D



## Zwiebeln

(*Allium cepa*)

Ob Gemüsezwiebel, Frühlingzwiebel oder Schalotte, Zwiebelknollen enthalten wertvolle Sulfide, die vor allem als Geschmacksträger in Erscheinung treten. Ausserdem sind da noch Flavonoide und Inulin. Inulin fördert als «Futter» für unsere guten Darmbakterien eine gesunde Darmflora. Die träntreibende Schwefelverbindung Isoalliin schliesslich ist ein natürliches Antibiotikum.

J F M A M J J A S O N D







*Kräuter*

Kräuter sind reich an verschiedenen ätherischen Ölen, welche ihnen den intensiven und oft unverwechselbaren Duft verleihen. Kräuter sind mehr als nur Gewürze oder Dekoration auf dem Teller. Seit langer Zeit werden sie aufgrund ihrer unterschiedlichen Inhaltsstoffe als Heilpflanzen für verschiedenste Beschwerden eingesetzt. So wirkt Oregano schmerzlindernd, Petersilie harntreibend, Thymian schleimlösend bei Husten und Rosmarin krampflösend gegen Bauchbeschwerden. Weitere Inhaltsstoffe der Kräuter sind Carotinoide, Flavonoide, Gerbstoffe, Bitterstoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe. Durch die üblicherweise kleine verzehrte Menge ist die effektive Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen doch eher gering, ergänzt aber eine ausgewogene Ernährung optimal.

## Basilikum

(*Ocimum basilicum*)



Verschiedene ätherische Öle sorgen für den intensiven Duft von Basilikum. Trotz der eher kleinen üblichen Verzehrsmenge: nennenswerte Mengen an Mineralstoffen und Vitaminen im Basilikum machen, dass es sich nicht nur geschmackstechnisch lohnt, den Tomatensalat mit dem aromatischen Kraut zu garnieren.

J F M A M J J A S O N D

## Kerbel

(*Anthriscus cerefolium* var. *cerefolium*)



Der leicht anisartige Geschmack macht den Kerbel als Würzmittel unverzichtbar. Kerbel rundet zum Beispiel Saucen, Suppen oder Kräuterbutter, Eierspeisen, Fisch- oder Huhngerichte, wunderbar ab. Das Kraut enthält Flavonoide und Bitterstoffe, die vitalisierend wirken.

J F M A M J J A S O N D

## Oregano

(*Origanum vulgare*)



Das herb-aromatische Kraut Oregano ist in der mediterranen Küche beliebt. Es enthält vor allem Carvacrol, ein ätherisches Öl, das schmerzlindernd und antibiotisch wirkt. Oft wird Oregano zur Behandlung von Ohren- und der Atemwegsinfekten eingesetzt.

J F M A M J J A S O N D

## Petersilie

(*Petroselinum crispum*)



Die «Kaliumbombe» Petersilie enthält viel Apiole, ein ätherisches Öl, das harntreibend wirkt und deshalb bei Harnwegsinfekten eingesetzt wird. Zudem ist die Petersilie reich an Vitamin C. Das Kraut auf Speisen bloss als Garnitur einzusetzen, ist deshalb schlicht und einfach schade.

J F M A M J J A S O N D

## Rosmarin

(*Rosmarinus officinalis*)



Das mediterrane Kraut Rosmarin, das aus botanischer Sicht ein verholzender Strauch ist, wurde 2011 zum Heilkraut des Jahres gewählt. Aufgrund seiner krampflösenden und schmerzlindernden Inhaltsstoffe wurde es bereits im Mittelalter bei Bauchbeschwerden eingesetzt.

J F M A M J J A S O N D

## Thymian

(*Thymus vulgaris*)



Seit langem wird der beliebte Thymian, ein verholzender Halbstrauch, auch zur Behandlung von Husten und Bronchitis eingesetzt. Diese Funktion verdankt das Würzmittel seinen ätherischen Ölen, welche schleimlösend wirken. Wenig bekannt ist, dass das in der Küche unverzichtbare Kraut einen sehr hohen Eisengehalt hat.

J F M A M J J A S O N D

A vibrant assortment of fresh fruits is arranged on a rustic wooden surface. The collection includes several large, ripe red and yellow-green apples, a bunch of green grapes, several bright red strawberries, clusters of dark blueberries and blackberries, two whole kiwis with their characteristic brown, fuzzy skin, and two yellow cherry tomatoes still in their dried, papery husks. The lighting is bright and natural, highlighting the textures and colors of the produce.

*Obst &  
Beeren*

## Andenbeere

(Physalis peruviana)



Die Andenbeere ist bekannt als oft verschmähte Garnitur auf dem Dessertteller. Das ist ein Jammer, denn die süß-sauer schmeckende Physalisbeere ist eine gesunde Vitaminbombe und sollte deshalb nicht unberührt auf dem Teller liegen bleiben. Reich an Vitamin C, Betacarotin und Vitamin A, wirkt sie speziell auf die Sehkraft sowie das Nerven- und Immunsystem unterstützend.

J F M A M J J A S O N D

## Apfel

(Malus domestica)



Der Fruchtklassiker enthält lösliche Nahrungsfasern wie Pektin, die unter anderem für eine weiche Stuhlkonsistenz sorgen. Besonders reich an Fasern und Pflanzenfarbstoffen ist die Apfelschale. Nicht nur als der klassische «Pausenapfel» hilft die beliebte Paradiesfrucht, die Konzentration aufrecht zu erhalten.

J F M A M J J A S O N D

## Aprikose

(Prunus armeniaca)



Aprikosen punkten mit besonders viel Kalium, Vitamin A, Eisen und Nahrungsfasern. In Trockenfrüchten sind diese Inhaltsstoffe in konzentrierter Form vorhanden. Da Eisen für den Sauerstofftransport im Blut wichtig ist, stellt eine Handvoll getrockneter Aprikosen sozusagen den «Super-Brain-Snack» schlechthin dar.

J F M A M J J A S O N D

## Aronia

(Aronia melanocarpa)



Aronia, auch als Apfelbeere bekannt, enthält besonders viele Anthocyane und Phenole (Flavonoide). Anthocyane besitzen entzündungshemmende Eigenschaften und fangen schädliche Sauerstoffradikale im Stoffwechsel ab. Als Hausmittel hilfreich bei Infektionen wie Blasenentzündung und Gelenksbeschwerden.

J F M A M J J A S O N D

## Brombeere

(Rubus sectio)



Ihre dunkelblaue Farbe verdankt auch die Brombeere den Flavonoiden mit ihren vitalisierenden Inhaltsstoffen. Brombeeren stellen übrigens eine interessante Nahrungsfaserverquelle dar. Auf 100 g sind drei Mal mehr enthalten, als in einem Apfel – hätten Sie's gewusst?

J F M A M J J A S O N D

## Cranberry

(*Vaccinium macrocarpon*)



Cranberries sind die amerikanischen Verwandten unserer Preiselbeeren. Beide enthalten viel der entzündungshemmenden Flavonoide. Aufgrund des antioxidativ wirkenden Proanthocyanidin, das in den Cranberries enthalten ist, dient vor allem Cranberrysaft als Hausmittel zur Behandlung von Blasenentzündungen und Infekten des Harnweges. Bakterien sollen durch die genannten sekundären Pflanzenstoffe daran gehindert werden, sich an den «Wänden der Harnwege» anzuheften.

J F M A M J J A S O N D

## Erdbeere

(*Fragaria*)



Erdbeeren zeichnen sich durch den hohen Gehalt an Folsäure und Vitamin C aus, beides Tausendsassas bei der Immunabwehr. Die Vitamine sind jedoch empfindlich – geniessen Sie Erdbeeren deshalb möglichst frisch und unverarbeitet!

J F M A M J J A S O N D

## Gojibeere

(*Lycium barbarum*)



Die Wunderbeere Goji wird in der traditionellen chinesischen Medizin eingesetzt und gilt als eine der zeaxanthinreichsten Früchte überhaupt. Zeaxanthin ist ein Carotinoid, das als gesundheitsfördernd gilt. Weiter enthält die Gojibeere viel Vitamin C. Beide Inhaltsstoffe werden positiv assoziiert zur Vorbeugung von Augen- und Nervenerkrankungen.

J F M A M J J A S O N D

## Hagebutten

(*Rosa canina*, *R. rugosa*, *R. villosa*)



Hagebutten enthalten rund 20 mal mehr Vitamin C als Orangen! Trotz der üblicherweise kleinen Verzehrsmengen, sind Hagebutten deshalb als Superfood nennenswert. Sie wurden übrigens bereits im Altertum als Heilmittel bei Arthrose und Gelenksbeschwerden eingesetzt. Grund dafür sind die entzündungshemmenden Galaktolipide und Carotinoide.

J F M A M J J A S O N D

## Heidelbeere

(*Vaccinium corymbosum*)



Heidelbeeren sind 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.

J F M A M J J A S O N D

## Holunder

(Sambucus nigra)

In der Nährstoffzusammensetzung und der gesundheitlichen Wirkung ist der Holunder mit der schwarzen Johannisbeere vergleichbar. Das im Fruchtfleisch enthaltene Eisen wird aufgrund des ebenfalls hohen Vitamin C-Gehalts besser resorbiert.

J F M A M J J A S O N D



## Kiwi

(Actinidia chinensis)

Die Kiwi zählt zu den gesündesten Obstarten überhaupt. Mit ihrem hohen Vitamin C-Gehalt stärkt sie das Immunsystem und hilft, Erkältungen vorzubeugen. Neuere Züchtungen sind ziemlich glattschalig, weshalb man sie – wie die Minikiwis – am besten mit der Schale isst.

J F M A M J J A S O N D



## Rebe, Trauben

(Vitis vinifera)

In der mediterranen Ernährung gehört ein Glas Rotwein zum Essen. Diese Tradition kommt kaum von ungefähr: Wein schützt die Gefässe und das Herz. Grund dafür sind Polyphenole und Antioxidantien in den Trauben, die – mit anderen Worten – nicht zwingend zu Wein verarbeitet werden müssen, um ihre gesundheitsfördernde Wirkung zu entfalten ...

J F M A M J J A S O N D



## Sanddorn

(Hippophae rhamnoides)

Die intensiv orangen Beeren des Sanddornstrauchs faszinieren, wenn man die in der Regel üppig behangenen Sträucher im kahl werdenden Oktobergarten betrachtet. Die Beeren, die wegen der hinterlistigen Dornen mühsam zu ernten sind, enthalten Carotinoide und Flavonoide, beides Pflanzenfarbstoffe. Sie werden aufgrund der entzündungshemmenden Wirkung gegen Zahnfleischbluten eingesetzt.

J F M A M J J A S O N D



## Schwarze Johannisbeere

(Ribes nigrum)

Die intensiv blauschwarze Färbung der Beeren ist dem hohen Gehalt an sekundären Pflanzenfarbstoffen, den Flavonoiden, zu verdanken. In Kombination mit einem vier Mal so hohen Vitamin C-Gehalt wie bei Orangen wirken schwarze Johannisbeeren sich positiv auf die Blutgefässe und das Immunsystem aus.

J F M A M J J A S O N D



## Zitrone

(Citrus limon)

Zitronensaft wirkt harntreibend und fördert dadurch die Reinigung des Harntraktes, was Harnwegsinfektionen vorbeugt. Reich an Vitamin C, unterstützt die Zitrone zudem das Immunsystem. Als klassischer Exot muss die Zitrone von Oktober bis April ins Winterquartier oder einen Wintergarten gestellt werden.

J F M A M J J A S O N D



# Jardin Suisse

Unternehmerverband Gärtner Schweiz  
Associazione svizzera imprenditori giardinieri  
Association suisse des entreprises horticoles



  
schweizer  
pflanzen

Schweiz. Natürlich.

HIER WÄCHST  
ZUKUNFT

INFO-GÄRTNER.CH