

Gartenarbeiten im Jänner

Nachdem sich wahrscheinlich viele gute Vorsätze im Bezug auf Gesundheit gemacht haben, ist der Gemüseteil ganz darauf eingerichtet.

Auch für jene, die Gewichtsprobleme haben, trifft er voll zu.

Gemüse



Immer mehr Leute legen sich ein **Gemüsebeet** an, um gesünder zu leben. Frisch geerntet vom eigenen Garten, mit den höchsten Vitamin- und den niedrigsten Nitratgehalt. Diese Qualität haben jedoch nur jene, die Gemüse selber ziehen. Es ist ja nicht viel Arbeit, jedoch gesunde Bewegung.

Im Winter ist eine gute Versorgung mit Vitaminen besonders wichtig.

Wurzelgemüse hat in unserer Küche eine lange Tradition. In ganz Mitteleuropa war es vor nicht allzu langer Zeit ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Jedoch durch geheizte Glashäuser und Importgemüse gibt es auch im Winter genug von allem Gemüse, so dass es zu einer Übersättigung von Tomaten, Gurken und Paprika kommt. Gerade Karotten sind durch ihr feines, süßliches Aroma so vielseitig zu verwenden. Als Rohkost verzehrt oder zu Saft und vielen Speisen verarbeitet. Die herausragenden Inhaltsstoffe von Karotten wie Betacarotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und als Antioxidans wirkt. Werden Karotten roh verzehrt, sollte man diese reiben und ein paar Tropfen Öl dazu geben. Ansonsten kann man nur ca. 30% der wertvollen Stoffe genießen, doch durch das Rei-



ben und dem Öl erreicht man ca. 70% der hochwertigen Inhaltsstoffe. Früher animierte man die Kinder, Karotten roh zu essen, ohne sie zu reiben und mit **etwas Öl** zu versetzen.

Die meisten Wurzelgemüse wie Karotten, Sellerie Petersilie, und Pastinak zählen zu den Doldenblütlern. Sie sind prallvoll mit gesunderhaltenden Stoffen. Vor allem enthalten sie ätherische Öle, die nicht nur verdauungsfördernde, sondern auch atemwegschützende Wirkung haben.

Die **Schwarzwurzel** wird auch immer mehr verwendet, sie zählt botanisch zu den Korbblütlern. Das enthaltene Inulin



wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Wurzelgemüse wirkt

für Magen, Darm, Leber, Atemwege und Nerven als Hausmedizin.

Der Vitamin C Gehalt ist zwar nicht sehr hoch, dafür enthalten Karotten mehrere Vitamin E, D und viele ätherische Öle, Eisen, Magnesium, Phosphor und Kalzium. Ihr Gehalt an Alpha- und Betakarotin ist unter dem Gemüse absolute Spitze.

Vor allem ist Vitamin A für das Auge und wer viel vor dem Computer sitzt oder viel Zeit vor dem Fernseher verbringt, soll an die Gesundheit von Karotten denken.

Kohl medizinisch:

Der Kohl gibt den stillenden Müttern viel Milch, hilft bei trüben Augen, wirkt günstig bei Kopfschmerzen und soll bei hohem Alkoholgehalt heilsam sein.



Die Familie der Kreuzblütler liefert so herrliche Gemüsearten wie Kraut, Kohl, Kohlsprossen, die schon immer beliebte Wintergemüse waren. Sie können gut eingelagert, die Kohlsprossen sogar frisch aus dem winterlichen Garten geerntet werden. Auch Brokkoli, Karfiol

und Kohlrabi stehen tiefgekühlt immer zur Verfügung.

Magen- Darm-empfindliche sollten sich bei Kohl eher an die zarteren Sorten wie Kohlrabi, Karfiol oder Brokkoli halten.

Kümmel, Beifuss oder Fenchel

helfen, Blähungen nach Kohlgenuss zu vermeiden. Wer Kohlgewächse nicht selber hat, sollte nur aus biologischen



Anbau kaufen, da bei einer starken Überdüngung Blähungen verstärkt auftreten. Bei der Zubereitung ist es am besten, das Gemüse in wenig Wasser garen. Damit die blähenden Stoffe entweichen können, wird der Topf nicht abgedeckt. Butter oder Öl gibt man erst nach 10 Minuten dazu und dicke Einbrenn macht Kohlgerichte schwerer verdaulich.

Alle Kohlgewächse enthalten unterschiedliche Mengen an Glucosinolate. Diese schwefelhaltigen Verbindungen haben eine bakterienhemmende und stoffwechselanregende Wirkung. Dank der antioxidativen Wirkung können Glucosinolate dazu beitragen, die Entwicklung verschiedener Krebsarten zu hemmen. Kraut enthält viel Kalium, das ist gut für das Herz, Kalzium für die Knochen und Eisen für das Blut. Auch nervenstärkende B-Vitamine, vor allem Folsäure für werdende Mütter. Alle Kohlgewächse haben wenig Kalorien.

Viele haben auch schon die neueren Arten vom Karfiol geerntet.

Die grünen und violetten Karfioltypen



vom Romanesco sind eine Bereicherung für jeden Garten. Karfiol wurde auch schon lange, bevor man den Romanesco kannte, Blumen-

kohl genannt. Der Name Blumenkohl kam von dem was wir essen, nämlich den gestauchten Blütenstände. Die Blüten befinden sich bei der Ernte noch im Embryonalzustand. Unter den Kohlarten ist er der bekömmlichste. Bemerkenswert ist der hohe Gehalt an Folsäure, ei-

nem B- Vitamin, das im Stoffwechsel eng mit Vitamin B 12 zusammen arbeitet und für Zellwachstum und Blutbildung wichtig ist. Karfiol ist sehr reich an B- Vitaminen, vor allem an Pantothersäure. Diese ist lebenswichtig für das Funktionieren der Nebennieren und somit auch der körpereigenen Kortisonbildung. Karfiol kann daher als Kost bei Entzündungsprozessen wie Arthritis empfohlen werden. Da die Zellstruktur des Karfiols viel zarter als bei anderen Kohlgewächsen ist, eignet er sich gut für Magen- und Darmempfindliche. Das Minimum an Kohlehydraten und Fett machen den Karfiol zu einem idealen Gemüse für alle, die abnehmen wollen. Rauchern empfehlen Naturheilärzte bei Entwöhnungskuren viel Karfiol zu essen, da die B- Vitamin- Kombination nervenstark macht.

Seit dem Brokkoli von der John- Hopkins- Universität wissenschaftlich bestätigt wurde, dass Brokkoli stark krebs-



hemmend ist, hat dieser in Amerika eine unwahrscheinliche Popularität erlangt. Obwohl bei uns noch immer viel zu wenig Brokkoli gesetzt wird, erreicht er immer mehr Beliebtheit. Brokkoli ist eben gewöhnungsbedürftig und das sollte man zu ändern versuchen. Karfiol und Brokkoli dürften aus Griechenland stammen. Man nimmt an, dass Brokkoli sogar ein Vorläufer des Karfiols ist und es gibt auch eine Menge Übergangsformen. Die heutige Form vom Brokkoli kommt von USA und entstammt der Sorte Green Calabrese.

Brokkoli enthält bei gleichem Kaloriengehalt mehr Kalzium, Eisen, Carotinoide und Vitamin C wie Karfiol. Um Osteoporose vorzubeugen, kann Brokkoli Menschen, die eine Milchunverträglichkeit haben, dies als Kalziumquelle ersetzen. Reich ist Brokkoli an Magnesium und daher ideal für stress geplagte Menschen. Carotinoide sind gut für Augen und Schleimhäute. Der hohe Gehalt an Kalium wirkt entwässernd und blutdrucksenkend.

Am interessantesten ist der Gehalt an antioxidativ wirkenden Stoffen wie Sulphoraphanen und Indolen. Deshalb hat Brokkoli seinen Ruf als krebsvorbeugendes Gemüse sicher zu recht. Vor allem Dickdarmkrebs und Brustkrebs kann mit regelmäßigem Genuss von Brokkoli vorgebeugt werden.

Sauerkraut gehört zu den besten Naturheilmitteln. Durch den hohen Vitamin C Gehalt kann

man in Zeiten verbreiteter Erkältungs- und Grippekrankheiten vorbeugen und Linderung erreichen. Es hilft den Cholesterinspiegel zu senken. Milchsäurebakterien wirken Fäulnis in Magen und Darm entgegen. Sie entlasten die Entgiftungsorgane Nieren und Leber. Sie können schädliche Bakterien vernichten. Eine Reihe von Heilwirkungen von Sauerkraut ist schon lange überliefert. Ich hoffe, Sie geben das weiter und helfen vielen. Bitte genießen Sie viel Gemüse.

Obstgarten



Ab 10. Jänner ist die letzte gute Chance, für eine **Vereidelung von Obst Reiser** zu schneiden.

Diese werden von der Sonnenseite des Baumes mit mindestens 5 Augen geschnitten, in Platiksackerln mit Sortennamen verpackt und an der Nordseite des Hauses vergraben.

Jährlicher Baumschnitt sichert regelmäßige



Erträge und verhindert das Alternieren der Bäume. Richtiger Schnitt kann auch Krankheiten verhindern und die zweijährige Fruchtbarkeit wird weitgehend eingebremst, wenn es auch Bäume gibt, die dazu neigen. Der Baumschnitt erfolgt bei abnehmendem Mond, weil in dieser Mondphase

die Kräfte nach unten ziehen. Für sehr schwach wachsende Bäume beginnt der Schnitt Anfang Jänner. Nachdem alle Jahre Unfälle durch schlechte Leitern passieren, ist vorher die Leiter zu überprüfen. Ist diese in Ordnung, ist zu achten, dass sie nicht abrutschen kann.

Vor dem Baumschnitt sind auch die Werkzeuge zu überprüfen. Guter Schnitt ist Voraussetzung, dass Zweige nicht gequetscht werden.

Bei Ästen, die mit der Säge geschnitten werden, ist mit einer Hippe das Kambium nachzuschneiden und die größeren Schnittflächen mit einem Wundverschlussmittel zu verstreichen.

Durch richtigen Schnitt sind die Bäume nicht zu dicht, so dass auch Sonne zu den Früchten kommt.

Die Früchte erhalten dadurch die der Sorte entsprechende Größe, die ausgeprägte Farbe



der betreffenden Sorte und vor allem, den sorteneigenen Geschmack. Und Qualität ist uns besonders wichtig.

Im Vorjahr gab es, je nach Lage, oft Frostrisse und Frostplatten. Es waren eben mehrere besonders kalte Nächte und warme Tage dabei und wenn

die Stämme keinen Kalkanstrich hatten, war die Rinde der Stämme geschädigt. Darum sorgen Obstbaumbesitzer vor und versehen spätestens bis Ende des Monats die Stämme und eventuell den unteren Bereich von Leitästen mit einem weißen Anstrich. Dieser bremst die Kraft der Sonne, indem er die Strahlen reflektiert.

Frostplatten und Frostrisse entstehen bei großen Temperaturunterschieden zwischen frostigen Winternächten und vergleichsweise warmen Sonnentagen, wobei 15 bis 20 Grad Differenz durchaus nicht selten sind. Dies gilt vor allen Dingen für den Februar, wenn die Sonne täglich an Kraft gewinnt. An einem sonnigen Februartag nach einer frostigen Nacht hat der Stamm eines Baumes beträchtliche Temperaturunterschiede auszuhalten. Häufig liegen die Temperaturen auf der Nordseite des Stammes unter Null, auf der Südseite wesentlich darüber. Die dabei entstehenden, sehr nachteiligen Gewebespannungen führen häufig zu Frostrissen. Ist der Saftfluss schon im Gang, platzt die Rinde. Frostplatten an den Südseiten von Stämmen, in deren Bereich sich die Rinde löst, ergeben sich aus direkter Sonneneinwirkung.

Entweder verwendet man für den Baumanstrich ein fertiges biologisches Mittel welches



man im Lagerhaus bekommt, oder Kalkmilch bestehend aus 10l Wasser und 3 kg gelochten Kalk. Zur besseren Haftung gibt man 250g Kaseinpulver oder Tapetenkleister für Papiertapeten

dazu. Der weiße Anstrich soll mindestens den ganzen Februar, besser bis in den März hinein halten.

Haben Sie schon Ihre Bäume gegen Wildverbiss gesichert? Kontrollieren Sie den Zaun genau. Vor allem besonders unten, damit Hasen nicht durch kommen. Wenn Sie keinen Zaun haben, sind die Stämme mit Drahtgitter zu versehen.

Ziergarten

So sehr man sich auf den Feiertagsbesuch gefreut und das Beisammensein mit lieben Menschen genießt- spätestens nach den Feiertagen sehnt man sich wieder nach etwas Ruhe und frischer Luft. Bei einem Spaziergang im Jänner sollte man nicht nur die frische Luft einatmen, sondern auch den Anblick von verschiedenen Gehölzen bei Raureif und Schnee genießen. Besonders wirken Korkenzieherhasel und Grasbüsche.



Üppige blühende Beete sollte man nicht dem Zufall überlassen. War Ihr Gartenglück im vergangenen Jahr getrübt? Nicht ärgern, sondern vorbeugen. Es ist nicht viel Arbeit, einen Garten zu betreuen. Ich nenne diese Arbeit Freizeitgestaltung und mit einer Blütenfülle im Frühjahr ist das eine Genugtuung.



Auch wenn immer von Winterruhe gesprochen wird, sind unsere Gartenpflanzen in den Wintermonaten aktiv. Viele Pflanzen verbrauchen auch jetzt Wasser und immergrüne Pflanzen verdunsten es auch über ihre Blätter oder Nadeln. Nadelgehölze und immergrüne Laubgehölze müssen deshalb bei frostfreier und trockener Witterung auch im Winter mindestens einmal, besser zweimal bei frostfreiem Boden ausreichend gegossen werden. Pro größerer Pflanze rechnet man mit mindestens 50l, noch größere Pflanzen benötigen entsprechend mehr Wasser.

Im Jänner denkt man, dass im Garten überhaupt nichts passiert. Doch viele Gehölze haben die tiefste Ruhe schon hinter sich und be-

finden sich im Stadium des Aufbruchs. Echter Jasmin, Schneeheide und Zaubernuss beginnen sogar schon zu blühen. Ist es nicht gar zu kalt, machen sich Haselkätzchen startbereit und werden bei milder Witterung



merklich länger, die Knospen von Duftsneeball und Kirschen dicker. Wenn nicht, ist das auch in Ordnung, denn ein richtiger Winter hat für Pflanzen auch gutes. Er bremst Übereifrige. Trockener Schnee schützt Pflanzen hervorragend und wirkt wie eine Decke. Es schützt nichts besser als eine Schneedecke und garantiert ausreichende Feuchtigkeit. Nasser Schnee lässt Äste brechen und Sträucher auseinander fallen.



Daher ist es wichtig, nassen Schnee rechtzeitig abzuschütteln.

Jetzt ist die Gelegenheit, Frostkeimer auszusäen. Dies betrifft Staudenarten, deren Samen nur zügig keimen, wenn vorher Minustemperaturen stimulierend wirken. Die Aussaatgefäße werden im Freien an schattigen Plätzen aufgestellt. Zuschneien lassen oder, so vorhanden, Schnee darüber streuen.

Auch Neupflanzungen müssen im Winter gegossen werden, wenn es nicht genug geregnet hat. Nach dem Gießen mit dem Schlauch darf nicht vergessen werden, diesen zu entleeren und an einem geschützten Ort aufzubewahren. Die Wasserleitung ebenfalls abdrehen und entleeren, damit sie bei Frosteinfall nicht platzt. Alle Jahre entstehen durch geplatzte Leitungen große Wasserrechnungen.

Immergrüne Gehölze sorgen dafür, dass im Winter der Garten nicht ausgeräumt aussieht. Kiefern werden gerne gepflanzt, doch Vorsicht bei den höher werdenden Arten. Bei wenig Platz halten wir uns besser an die kleineren Kieferarten. Ein Vertreter der Kiefernzwerge ist die schwachwüchsige Form, die Krummholz Kiefer. Dieses Gewächs wächst strauchartig niederliegend. Bei älteren Pflanzen kann es vorkommen, dass sich diese aufrichten und breite Büsche machen. Für beschränkte Platzverhältnisse wäre Pinus mugo war, sehr gut.

Auch für Böschungen und Felspartien eignet sich diese Kiefer hervorragend. Sie bleibt dicht am Boden und wird bis 3 Meter breit. Die Zwergkiefer *Pinus mugo* Gnom und Mops ist nach 10 bis 15 Jahre erst 50 bis 60 cm hoch und eignet sich daher besonders für einen Steingarten. Diese sehen schön aus und sind sehr widerstandsfähig.



Ein Spaziergang oder ein Rundgang im Garten versorgen uns mit Frischluft. Ein

Kontrollgang zeigt wie alles verändert ist und macht uns aufmerksam, wenn etwas nicht in Ordnung ist. So können irgendwelche Schäden in Grenzen gehalten werden. Dabei kann man bei Gehölzen, die im Vorjahr Probleme mit Blattläusen hatten, auf Eier dieser Tiere überprüfen.

Die Eier sind je nach Art rundlich bis länglich und von unterschiedlicher Farbe. Aus den Eiern schlüpfen im Frühling sogenannte Stammütter, die ungeschlechtlich bereits nach wenigen Tagen lebende Junge gebären. Befinden sich große Mengen von Läuseeiern an Rosen oder Obstbäumen, ist es vorteilhaft, die am stärksten befallenen Äste auszuschneiden, ehe die Tiere schlüpfen.

Balkon - und Zimmerpflanzen



Oleander werden im Winterquartier häufig von Schildläusen befallen. Doch auch alle anderen Pflanzen sind laufend auf Schädlinge zu überprüfen und bei Bedarf mit einem entsprechenden Mittel zu behandeln.

Großes Augenmerk ist auf das **Gießen** zu richten. Das richtet sich nach der Raumtemperatur und dem Lichtangebot. Je kühler und je dunkler das Winterquartier ist, desto weniger ist zu gießen. Ist der Wasserhaushalt der Pflanzen nicht in Ordnung, zeigen sie das an den Blättern an. Der häufigste Fehler ist zuviel Gießen. Ist die Raumtemperatur hoch, sollte man an frost-



freien Tagen lüften. Gegen zu wenig Luftfeuchtigkeit könnte man Kübeln mit Wasser aufstellen.

Wintermonate sind für unsere Zimmerpflanzen eine schwierigen Zeit. Die Tage sind kurz, meist ohne Sonnenschein und die Zimmerluft ist zu trocken. So kommen die Grünpflanzen meist in eine Stresssituation, welche die Ursache für verschiedene Probleme ist. Das ist auch die Ursache für einen verstärkten Schädlingsbefall. Zunächst völlig unbemerkt entwickeln sich diese oft schnell und das Erschrecken bei den Blumenfreunden ist groß. Nicht alle Zimmerpflanzen sind gleich anfällig. Schildläuse befinden sich häufig an Palmen, Clivien, Dracaenen, Aralien, Gummibäumen. Ein klebriger Belag auf den Blättern ist das sichere Zeichen eines Lausbefalles. Wiederholte Spritzungen mit einem für Zimmerpflanzen zugelassenen Pflanzenschutzmittel verhindern eine weitere Vermehrung. Gegen Blatt- Schmier- und Schildläuse eignet sich auch ein Abwaschen mit einer Schmierseifenlösung (100 bis 300g Schmierseife in 10Liter Wasser auflösen. Unbefugte fernhalten). Auf jeden Fall ist es notwendig, die Pflanzen laufend zu kontrollieren. Gegen Weiße Fliegen haben sich Gelbsticker sehr gut bewährt. Das sind kleine gelbe, beleimte Tafeln, die an der Spitze befestigt oder in die Erde gesteckt werden. Die Weißen Fliegen kleben daran fest. Schaden nehmen Zimmerpflanzen auch oft durch das Lüften an kalten Tagen. So praktisch Kippfenster sind, die darunter stehenden Pflanzen müssen unbedingt entweder durch abdecken oder wegstellen vor kaltem Luftzug geschützt werden. „Kalte Füße“ mag keine Zimmerpflanze. So muss etwa die Temperatur im Wurzelbereich von Hydropflanzen mindesten 15 Grad Celsius betragen.

Die Aussicht auf längere Tage und den kommenden Frühling lassen auch diese trübe Zeit schneller vergehen.

Ich wünsche vor allem viel Freude und Erfolg im neuen Gartenjahr. Doch von selber kommt nichts. Studieren Sie Gartenkataloge, Besuchen Sie Ausstellungen und nehmen Sie auch von den Spaziergängen Anregungen mit.

Euer Gartenfachberater

Alois Obermayr +

Bauernregeln:

1. Jänner

Neujahrstag mit Sonnenschein, lässt das neue Jahr recht fruchtbar sein.

4. - 5. Jänner

Jänner, je kälter und toller, wird Scheune und Stadel umso voller.

6. Jänner

Heiligen drei Könige sonnig und still, der Winter vor Ostern nicht weichen will.

10. Jänner

Pauli klar, gibt ein gutes Jahr.