


# Bio-Kräuter & Gemüse selbst gepflanzt

„Ein bisschen Grund und Boden besitzen, ihn durchhacken, säen und das neue Leben keimen sehen: Das ist wohl die älteste Freude des Menschen“, formulierte es einst der amerikanische „Gartenphilosoph“ Charles Dudley Warner. Wer den Spatenstich für seinen eigenen Gemüsegarten wagt, wird ihm zweifellos recht geben.

A woman in a blue blazer and dark pants is watering plants in a garden. She is holding a white watering can and pouring water. In the foreground, the back of a child wearing a red and white plaid shirt is visible. The background shows a garden with various plants and flowers, including red flowers. The scene is outdoors and brightly lit.

Wussten Sie, dass  
Bio-Lebensmittel einen  
höheren Anteil an  
Vitamin C, Magnesium,  
Phosphor und Eisen haben als  
herkömmliche Lebensmittel?

**E**ndlich, die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Die ersten Primeln und Glockenblumen stecken neugierig ihre Köpfe aus der Erde und heißen den Frühling willkommen. Die warmen Sonnenstrahlen locken auch uns ins Freie hinaus, vor allem für Hobbygärtner gibt es jetzt kein Halten mehr. Schließlich muss jetzt gesät, was im Sommer genossen werden möchte.

#### JETZT ANPFLANZEN!

Die meisten Gemüsesorten – bis auf Bohnen, Zucchini und Gurken – müssen bereits im April in den Boden. Denn nur dort können die kleinen Pflänzchen ihr einzigartiges Potpourri an Inhaltsstoffen voll und ganz entfalten. Ob ein Gemüsebeet im Garten oder Topf auf dem Balkon: Sein eigenes Gemüse anzubauen ist zweifellos eine Bereicherung – nicht nur für den Speiseplan. Denn zu beobachten, wie sich aus einem winzigen, unscheinbaren Samen ein grünes Pflänzchen entwickelt und schlussendlich zu schmackhaftem Gemüse heranreift, fasziniert jedes Mal aufs Neue. Da wächst der Gusto auf die gesunde Kost ganz von selbst.

#### ANTI AGING STARS

Unverfälschter, natürlicher Geschmack, frei von Schadstoffen und Pestiziden, dafür reich an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen: Für selbst angebautes Gemüse und Obst sprechen viele gute Gründe – nicht zuletzt wissenschaftliche Studien: Bio-Lebensmittel haben einen höheren Anteil an Vitamin C, Magnesium, Phosphor und Eisen als herkömmliche Gemüse. Ein weiterer Pluspunkt sind die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe, die ausschließlich in Pflanzen vorkommen und für deren Farbgebung und Aroma sorgen. Ihre wichtigste Aufgabe ist allerdings die Schutzfunktion, die sie erfüllen,



Wussten Sie, dass  
keine lästigen kleinen  
Fliegen Ihre Topfpflanzen  
umkreisen, wenn Sie Blätter  
von gekochtem Tee auf die  
Erde streuen?



**SAAT-ZEIT.** Für viele Setzlinge und Salatpflanzen heißt es jetzt: ab in die SPAR Natur\*pur Bio-Erde. So etwa auch für SPAR Natur\*pur Bio-Samen.



indem sie Pflanzen vor UV-Strahlen, Schädlingen und Umwelteinflüssen bewahren. „Die Anti-Aging-Medizin nutzt die Abwehrstoffe der Pflanzen für den Menschen. Stoffe, die das Überleben der Pflanze garantieren, bieten auch für den Menschen Möglichkeiten, wirksam gegen Krankheiten eingesetzt zu werden“, erklärt Experte Markus Metka, Präsident der österreichischen Anti-Aging-Gesellschaft. „In der Schale von Äpfeln befinden sich die Multitalente Flavonoide, denen eine starke Schutzwirkung, sogar antibiotische Wirkung nachgewiesen ist“, so Metka.

#### **DAS STECKT IN TOMATEN, SPINAT & BOHNEN**

Wer mit dem Gedanken spielt, eine eigene Tomatenstaude anzulegen – Paradeiser entwickeln sich auch prima am sonnigen Balkon –, sollte dieses Vorhaben auch in die Tat umsetzen. Denn Tomaten liefern vor allem für ▶



Die SPAR Natur\*pur Gartenfibel mit Tipps für den Gartenanbau finden Sie in allen SPAR-Märkten (solange der Vorrat reicht) und zum Download auf [www.naturpur.at](http://www.naturpur.at)

**SCHNELLER ERFOLG.** Die SPAR Natur\*pur Bio-Sämereien wachsen im Nu. Kinder werden rasch für ihre Mühen belohnt und bleiben bei der Sache.

Sonnenanbeter wichtige sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. „Das in der Tomate enthaltene Lycopin wirkt wie ein Sunblocker aus der Natur. Je mehr Lycopin wir in der Haut haben, desto besser können wir UV-Strahlen abschwächen und auf diese Weise Sonnenbrand vermeiden“, erklärt Metka. Je dunkler das Rot der Tomate, desto höher der Lycopingehalt. Da Lycopin, wie alle anderen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe hitzestabil ist, wird es am besten durch Erhitzen in Öl aufgeschlüsselt. „Eingekochte Tomaten wie zum Beispiel bei Tomatensaucen wirken vom Standpunkt der Anti-Aging-Medizin antioxidativ. Das bedeutet: Lycopin ist einer der wichtigsten Radikalfänger und wird in der Prophylaxe gegen Herz-Kreislaufkrankungen eingesetzt. Außerdem ist Lycopin in Kombination mit Vitamin C ein wunderbares Mittel gegen die Alterung der Haut“, betont Metka. Ebenfalls ist laut Metka die antioxidative Wirkung von Kräutern und Gewürzen wie Wacholder und Rosmarin nicht zu unterschätzen. Auch wer keinen Garten oder Balkon hat: Eine kleine Riege an Kräutern – von Schnittlauch über Basilikum bis Thymian und Oregano – machen sich auf hellen Fensterbänken genauso gut.



*Erde  
ohne Torf*

SPAR Natur\*pur Bio-Erde wird aus rein natürlichen und nachwachsenden Rohstoffen hergestellt. Erhältlich als 10 l oder als 40 l Sack in den SPAR-Märkten.





Wussten Sie, dass

Sie den unangenehmen Geruch beim Kochen von Brokkoli vermeiden können, wenn Sie eine Scheibe Brot mitkochen?



»Frischer Spinat stärkt das Immunsystem und fördert die Konzentration.«

MARKUS METKA, ANTI-AGING-EXPERTE

#### SPINAT STATT SALAT?

Jene Hobbygärtner, die nach etwas Abwechslung suchen: Warum nicht einmal Spinat statt Salat anpflanzen? Am besten versuchen Sie es mit dem neuen Bio-Spinat America von SPAR Natur\*pur. Die grüne Delikatesse tut nicht nur dem Gartenboden gut (seine Wurzeln treiben sehr tief, weshalb der Spinat eine bodenlockernde Wirkung hat), sondern auch unserem Körper. „Spinat enthält Polyphenole, Vitamine und Omega-3-Fettsäuren. Dieses Gemüse stärkt das Immunsystem und wirkt gegen Konzentrationsschwäche“, betont Metka.

#### BOHNEN SENKEN DEN CHOLESTERINSPIEGEL

Ihren grünen Daumen juckt es eher nach einer eigenen Bohnenzucht? Die Hülsenfrüchte aus dem eigenen Garten wirken sich äußerst positiv auf den Cholesterinspiegel aus. „Saponine, dies sind stickstofffreie Glykoside, sind vorwiegend in Hülsenfrüchten wie Erbsen oder Bohnen zu finden. Durch Bildung eines unlöslichen Saponin-Cholesterin-Komplexes im Verdauungstrakt wird die Cholesterinaufnahme gehemmt und eine Cholesterinsenkung erreicht“, erklärt Raimund Weitgasser, Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft. „Saponinhaltige Nahrungsmittel haben weiters einen hohen Rohfasergehalt und damit einen hohen Sättigungswert, was sich wiederum positiv auf Blutzuckerspitzen nach den Mahlzeiten auswirken kann. Hülsenfrüchte sollten nur gekocht gegessen werden“, ergänzt Weitgasser.

#### DIE RICHTIGE SAATMETHODE

So weit, so gut: Doch bis das gewünschte Gemüse am Teller liegt, sind viele kleine Schritte notwendig. Wer nach Lust und Laune aussät, darf sich nicht wundern, wenn seine Saat keine Früchte trägt. So sollte beispielsweise frostempfindliches Gemüse wie Tomaten erst nach den Eisheiligen Mitte Mai ausgesetzt werden – und zwar möglichst tief, damit sich viele Wurzeln ausbilden können. Nicht auf praktische Rankhilfen vergessen! Doch nicht nur das richtige Timing, sondern auch die Saatmethode ist für den Ernteerfolg ausschlaggebend. Bei der Reihensaat werden die Samen mit einem kleinen Abstand nebeneinander gesät, ideal für Tomaten und Paprika. ▶

### ALLES ZU SEINER ZEIT

Anbauzeiten im Überblick.

- **GURKEN UND TOMATEN:** Eisheiligen abwarten
- **TOMATEN, KOHLRABI:** Anpflanzen ab Mitte April
- **ZUCCHINI:** Aussaat bis Ende Mai möglich
- **KAROTTEN:** Ende März bis Ende April
- **KÜRBIS:** Mitte Mai, Vorkultur in Töpfen lohnt sich
- **GRÜNKOHL:** Mitte Mai,
- **SPINAT:** Zwischen März und Mai
- **PETERSILIE:** Vorkultivierte Pflänzchen im Mai einsetzen
- **KOPFSALAT:** Durchgehend zwischen Frühling und Herbst
- **CHINAKOHL:** Aussaat im Juni

Anders erfolgt die Saat etwa beim Feldsalat, dabei werden die Samen in kleinen Grüppchen ausgestreut. Die Samen von Bohnen und Kürbissen wiederum landen in kleinen Löchern in der Erde.

#### VORKULTIVIERTE PFLÄNZCHEN

Wem das Säen zu aufwendig ist: SPAR Natur\*pur bietet auch Bio-Gemüsepflanzen in 100 Prozent biologisch abbaubaren und kompostierbaren Töpfen an. Das vorkultivierte Pflänzchen einfach gießen und fertig. Oder auch in die Erde setzen. Aber Achtung: Zu tief eingepflanztes Grün kann zu schimmeln beginnen. Salatpflanzen wie auch Kohlrabi verfügen über besonders empfindliche Wurzelhäuse. Diese Gemüsesorten sollten daher nicht tiefer als bis zu den Keimblättern in die Erde eingesetzt werden.

#### DER UMWELT ZULIEBE: BIO-ERDE

Apropos Erde: Auch bei der Auswahl der Erde kann bewusst ein Zeichen für Nachhaltigkeit gesetzt werden. Die SPAR Natur\*pur Bio-Erde ist schadstofffrei und mit einem organischen Dünger versetzt. Für „torffreie Erde“

muss kein Torf abgebaut werden, einmalige Moorlandschaften mit seltenen Pflanzen- und Tierarten bleiben erhalten.

#### BIO-NASCHGEMÜSE

Bio-Naschgemüse von SPAR Natur\*pur: Diese süßen Früchte peppen jeden Gemüsegarten auf, können auch in Töpfen auf der Terrasse kultiviert werden, sind hübsch anzusehen und lassen sich nur allzu gerne für einen Snack zwischendurch pflücken. Gehaltvolle Erde, ein sonniger Standort und ausreichend Windschutz sind wichtige Grundvoraussetzungen für das Gedeihen des beliebten Naschobstes.

#### SELBST PFLÜCKEN MACHT APPETIT AUF GESUNDES NASCHEN

Vor allem Kindern kann durch das aktive „selbst pflücken“ Appetit auf gesundes Naschen gemacht werden. „Kinder essen gerne mit der Hand. Beim Tomatenpflücken etwa steht nicht das Essen eines gesunden Produktes im Vordergrund, sondern die Aktivität. Das nimmt dem gesunden Essen seine Schwere“, bringt es Ernährungswissen-

Wussten Sie, dass  
in den ganz zarten  
Kressesprossen die geballte  
Energie aller Inhaltsstoffe  
in bis zu einer 50-fachen  
Konzentration steckt?

schaftlerin Eva Derndorfer in ihrem Buch „Warum wir essen, was wir essen“ auf den Punkt.

#### GEBALLTE ENERGIE

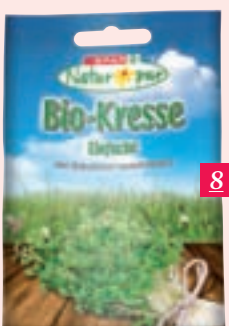
Auch das Anpflanzen von Kräutern, wie etwa Kresse, lässt Kinderaugen neugierig strahlen. Samen aussäen, ein paar Tage warten und schon können sich die kleinen Gärtner über die ersten sichtbaren Erfolge freuen. Aber auch Keimpflanzen wie etwa Rettich, Grünkohl oder Erbsen gedeihen rasch. „Diese Keimpflanzen sind ideal, um Kindern zu zeigen, wie frisches Blattgemüse gezogen wird. So lernen die Kleinen, dass Gemüse aus der Erde kommt. Da Keimpflanzen schnell wachsen, werden die Kinder rasch für ihre Mühen belohnt und bleiben bei der Sache“, schreibt Fiona Hill in ihrem Buch „Kraftquelle Keimpflanzen“.

#### „GESUNDHEITSHELD“ BROKKOLI

Brokkolikeimpflanzen und -sprossen werden als besondere „Gesundheits-Helden“ gepriesen. „Zahlreiche sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Flavonoide, machen den Brokkoli in der Anti-Aging-Medizin unentbehrlich. Sein Markenzeichen sind die Indole, die die Genreplikation ordnen und die DNA überwachen. Dadurch kommt es viel seltener zu ‚Fehlritten‘, das heißt zur Entstehung von Krebszellen“, so Metka. Aber nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die seelische Gesundheit und unser Wohlbefinden wirken sich die frischen Erzeugnisse unserer Gartenarbeit aus. Denn beim Säen, Gießen, Hegen und Pflegen sowie Ernten wird der hektische Alltag gezwungen, eine Ruhepause einzulegen. Wie angenehm.



SPAR Natur\*pur Bio-Naschgemüse – bei SPAR sind grüne Paprika, scharfe Pfefferoni und Cocktail-Tomaten ab Ende Mai erhältlich – haben bereits Fruchtansatz beziehungsweise Früchte und können zu Hause auf die Terrasse, auf den Balkon oder aufs Fensterbankerl gestellt werden.



## GESUNDE VITAMIN-KICKS

Selbst anbauen, ernten & genießen.

- **1. BIO-BASILIKUM:** Das „Königskraut“ enthält Flavonoide, die Schutz auf Zellebene bieten.
- **2. BIO-PETERSILIE:** Petersilie liefert wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium und Eisen.
- **3. BIO-RUCOLA:** Die würzigen Blätter sind reich an Kalzium, Eisen, Kalium, Vitamin A und C.
- **4. BIO-RADIESCHEN:** Dieses knackige Gemüse liefert wertvolles Vitamin C und Eisen.
- **5. BIO-RETTICH:** Diese Kulturpflanze wird seit jeher bei Leber- und Gallenleiden empfohlen.
- **6. BIO-KORIANDER:** Das Kraut wirkt krampflösend, da es die Darmtätigkeit anregt.
- **7. BIO-KAROTTEN:** Als Radikalfänger schützen Karotten die Zellen, das Provitamin A ist wichtig für Haut, Haare, Augen und Knochenentwicklung.
- **8. BIO-KRESSE:** Dieses Gewürzkraut versorgt den Körper mit Jod, das unentbehrlich für den Stoffwechsel ist.
- **9. BIO-FELDSALAT:** Diese Salatart punktet mit dem höchsten Gehalt an Vitamin C und ist reich an Eisen.

## AUF DER SONNENSEITE DES LEBENS

im 4 Sterne Superior Sonne Lifestyle Resort Bregenzerwald

Im Sonne Lifestyle Resort treffen Tradition und Design in einem Gebäude aufeinander und sorgen für wahre Wohlgefühl(räume). Eingebettet in der märchenhaften Natur des Bregenzerwaldes können Sie hier einen sonnigen Traum zu jeder Jahreszeit erleben.

### GEWINNEN SIE EINES VON 3 URLAUBSPAKETEN FÜR 2 PERSONEN MIT

- 3 Übernachtungen im Superior Design Doppelzimmer
- Premium Halbpension mit Willkommensdrink, Frühstück, Wellness-Jause und 5-Gang Gourmet Dinner
- Benützung der 1.500 m<sup>2</sup> Spa Wellness Zone
- Teilnahme am Fitness- und Mentalprogramm
- 1 x Heublumen-„Sonnenbad“ (20 Min.)
- Bregenzerwald-Card für Bergbahnen, öffentlichen Busse, Schwimmbäder



### GEWINNFRAGE: WIE VIELE EIER WERDEN BEI WALLNER'S NUDELEI PRO PRODUKTIONSTAG HÄNDISCH AUFGESCHLAGEN?

**TIPP: LESEN SIE DAZU DIE STORY AUF SEITE 20.**

Nehmen Sie teil auf [www.ernaehrungswelt.at](http://www.ernaehrungswelt.at) oder schicken Sie eine Postkarte an SPAR Österreichische Warenhandels-AG, Kennwort Gesund Leben, Europastr. 3, 5015 Salzburg. Die Gewinner werden aus allen richtig beantworteten Einsendungen ermittelt. Einsendeschluss ist der 31.05.2011. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barablöse möglich.

[www.sonnemellau.com](http://www.sonnemellau.com)

