

Tabelle: Immunstärkung aus Ihrer Gärtnerei

Kräuter	Bioaktive Substanzen (u.a.)	Gärtnerisches
Petersilie	Vitamin C, B-Gruppe, E, Mineralstoffe, Polyphenole, Flavonoide	Anspruchslose Kultur in Topf und Garten. Staunässe vermeiden, die Pflanze reagiert empfindlich auf zu viel Wasser. Topfkultur: ausreichend grosse Gefässe; humose Erde, sonnig bis halbschattig.
Salbei	Mineralstoffe, Terpene und Phenole	Anspruchslose, mehrjährige Kultur in Töpfen oder im Garten; immergrün, verholzend, bis 60 cm hoch; vollsonnig, mässig giessen, Staunässe vermeiden.
Kapuzinerkresse	Vitamin C, B-Gruppe, Mineralstoffe, Senfölglykoside	Pflegeleichter Sommerblüher; im Topf sollte die Erde nie ganz austrocknen, an heissen Tagen morgens und abends giessen; sonnig bis halbschattig, mässig humoser Boden.
Ingwer	Vitamin C, B-Gruppe, Mineralstoffe, Phenole, Gingerole	Exotische Pflanze für Topfkultur oder Gewächshaus; heller, warmer Standort, humose Erde, Wurzelballen feucht halten, giessen mit kalkfreiem Wasser, keine Staunässe; Jungpflanze in einzelnen Gärtnereien erhältlich (nachfragen).
Gemüse		
Kohlarten (z.B. Kohlrabi, Broccoli, Blumenkohl, Grünkohl, Romanesco, Rosenkohl)	Vitamin C, Mineralstoffe, Glucosinolate	Alle Kohlarten benötigen humus- und nährstoffreiche, alkalische Erde; sonniger Standort; ausreichend giessen; während Wachstum Gaben von organischem Gemüsedünger; viele Arten sind frosthart (z.B. Grünkohl bis minus 15 Grad Celsius).
Paprika und Chili	Vitamin C, B-Gruppe, Mineralstoffe, Nahrungsfasern, Capsaicin, Carotinoide	Topfkultur und für in den Garten; ab Mitte Mai nach draussen; ausreichend grosser Topf mit Raum für Wurzeln; humose Erde, warmer, geschützter Standort; ausreichend und gleichmässig giessen, gelegentlich düngen.
Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Kefen, Soja etc.)	Vitamine B-Gruppe, Mineralstoffe, Nahrungsfasern, Saponine	Gewisse Hülsenfrüchte (Bohnen) sind kälteempfindlich; evtl. mit Vlies decken; insbesondere während Blüte bis zur Bildung der Bohnen feucht halten; Hülsenfrüchte sind Leguminosen mit der Fähigkeit, Stickstoff aus der Luft zu filtern, daher sind keine zusätzlichen Düngergaben nötig.
Sellerie (Samen, Blätter, Stangen, Knolle)	Vitamine C, B-Gruppe, Mineralstoffe, Kumarin, Carotinoide	Ab Mitte Mai ins Freiland pflanzen; sonnig bis halbschattig; nährstoffreicher, normaler

		Gartenboden; gute Wasser- und Nährstoffversorgung.
Beeren / Obst		
Blaubeere/ Heidelbeere	Vitamine C, E, Mineralstoffe, Polyphenole, Nahrungsfasern, Anthocyane	Anspruchslose Kultur in saurem, humosem Boden (tiefer pH-Wert); sonniger Standort, ausreichende Feuchtigkeit, insbesondere während Reifezeit der Beeren.
Schwarzdorn	Vitamine C, E, Carotinoide	Einheimischer, anspruchsloser Strauch (bedornt); sonnig bis halbschattig, bis 3 m hoch.
Kirschen	Vitamine C, B-Gruppe, Mineralstoffe, Nahrungsfasern, Polyphenole, Carotinoide	Bei engen Platzverhältnissen eignen sich Säulenkirschen für die Pflanzung in Töpfen; sonnig bis halbschattig; je nach Sorte werden Säulenkirschen zwischen 2 bis 3,5 m hoch.
Haselnüsse	Vitamine E, B-Gruppe, Mineralstoffe, Polyphenole	Einheimischer, anspruchsloser Strauch; sonnig bis halbschattig; tiefgründiger, humoser Boden. Im ersten Wachstumsjahr regelmässige Wassergaben. Bis 5 m hoch. Auch kleinwüchsige Sorten erhältlich.
<p>Im Fachhandel erhalten Sie alle nötigen Pflanz- und Pflegetipps für Garten- und Topfkulturen; s. auch www.superfood-pflanzen.ch</p>		