

**Infoblatt zur Sendung
am 25. Januar 2011 im SWR Fernsehen**

Ganz preiswert – Zimmerpflanzen aus exotischen Früchten

Exotische Früchte gehören längst zum Standard-Angebot in jedem besseren Supermarkt. Viele köstliche Exoten enthalten keimfähige Samen, aus denen man mit etwas Geschick aparte Pflanzen heranziehen kann.

Die Überreste einer köstlich-gesunden Obstmahlzeit wegzwerfen, wäre viel zu schade. Man muss nur wissen, wie es geht. Jede Frucht hat ihre eigenen Ansprüche, was die Vermehrung angeht.



Aus Avocados kann man ganz leicht kleine Bäumchen ziehen. Man kann das Anziehen einer Avocado sogar fast schon als Klassiker bezeichnen, der Jung und Alt Spaß bereitet.

Kinder können so sehr anschaulich erleben, wie aus einem Fruchtkern wieder neues Pflanzen-Leben erwacht.



Im Gegensatz zu vielen anderen Kernen, beziehungsweise Samen, behalten Avocado-Kerne ihre Keimfähigkeit allerdings nicht sehr lange. Deshalb sollten Sie das Experiment sofort nach dem Genuss der leckeren Butternuss starten.

Dafür befreit man den Kern der Avocado vom Fruchtfleisch und der dünnen, braunen Schale. Das geht am besten, wenn man ihn vorher für etwa zwei Tage in warmes Wasser legt.



Dann steckt man seitlich drei Zahnstocher hinein und platziert diese so auf einem Wasserglas, dass das untere Drittel bis Viertel des Avocado-Kerns im Wasser ist.

Das Wasser regelmäßig nachfüllen und darauf achten, dass dieser untere Kern-Teil auch die ganze Zeit im Wasser steht. Das Glas lässt man dabei an einem hellen und warmen Ort stehen.

Nach etwa zwei bis sechs Wochen bricht der Kern langsam auf und treibt Wurzeln.



Wenn die richtig ausgeprägt sind, wird der Kern dann ganz vorsichtig – ohne die zarten Wurzeln zu beschädigen - in Erde gesetzt. Die jungen Pflänzchen wachsen schnell und müssen bald umgetopft werden.

Erwachsene Avocados hält man dann am besten als Kübelpflanzen. Im Sommer auf der Terrasse und im Winter bei Temperaturen nicht unter zehn bis fünfzehn Grad.

Auch die Kakteenfeige, die Frucht einer Opuntien-Art, ist in Supermärkten inzwischen öfter zu finden. Beim Anfassen sollte man etwas vorsichtig sein. Sie hat kleine, ganz unangenehme Stacheln.

Da lässt sich eine andere Kakteen-Frucht, die in unseren Breiten allerdings noch etwas weniger bekannt ist, die Pitahaya, bedenkenloser in die Hand nehmen.

Sie ist übrigens die Frucht einer Kakteengattung, zu der auch die Königin der Nacht gehört. Manchmal wird sie auch als Drachenfrucht bezeichnet.

Die ausgesprochen attraktive, rot-pink leuchtende Frucht hat ein mild schmeckendes, weißes Fruchtfleisch mit kleinen, schwarzen Samenkörnchen.

Diese Samen mit warmem Wasser gründlich abwaschen, so dass sie von sämtlichem Fruchtfleisch befreit sind. Mit Küchenpapier abtrocknen und eventuelle Fruchtfleisch-Reste abrubbeln.

Samen dann einzeln in Torftöpfchen setzen. Nur einige Millimeter tief ins Substrat stecken, die Pflanzen sind Lichtkeimer.

Die Torftöpfchen setzt man dann in eine Anzuchtschale bei etwa 25 Grad. Anderes Substrat und auch das spätere Vereinzeln vertragen diese Exotinnen nicht so gut.

Wenn die Samen nach drei bis sechs Wochen keimen, stellt man sie langsam an ein wärmeres und sonnigeres Plätzchen.

Auch die Rambutan sieht man in letzter Zeit öfter. Diese Tropenfrucht gehört zu den Seifenbaumgewächsen - wie die Litschi. Deswegen ist ihr Beinamen auch oft „haarige Litschi“.

Bei der Litschi und ihrer stachelig-haarigen Kollegin Rambutan müssen die Samen zwanzig Minuten in etwa fünfzig Grad warmes Wasser gelegt und dann das Fruchtfleisch abgerubbelt werden. Danach steckt man sie sofort in Substrat.

In der Anzuchtschale - bei etwa 22 bis 25 Grad - keimen Litschi und Rambutan dann schon nach etwa zwei Wochen.

Die köstlich-gesunde Papaya braucht es noch wärmer. Ohne eine beheizbare Anzuchtschale geht in diesem Fall gar nichts. Die Keimtemperatur beträgt nämlich etwa 27 Grad. Dann allerdings keimt sie auch bereits nach zehn bis vierzehn Tagen.

Bei der Papaya ist es wie bei allen andern Früchten auch: Das Fruchtfleisch um die Samen herum muss vollkommen entfernt werden. Zu diesem Zweck wäscht man die Papaya-Samen am besten auch mit warmem Wasser und reibt sie dann mit Küchenpapier kräftig ab.

Im Fruchtfleisch ist nämlich ein Stoff enthalten, der verhindert, dass die Samen in der Frucht keimen. Was in der Natur ja auch wirklich Sinn macht.

Der Literatur-Tipp:

Mehr Tipps zur Vermehrung exotischer Früchte finden Sie in dem Buch:

„Exotische Früchte selbst ziehen“

von Dr. Gabriele Lehari

herausgegeben im Kosmos Verlag, 2008

ISBN 3- 440-11434-6

www.kosmos.de

Lust auf exotische Früchte bekommen Sie sicherlich beim Blick in dieses wunderbar fotografierte Buch:

„Früchte – Faszinierende Kunstwerke der Natur“

von Wolfgang Stuppy und Rob Kessler

herausgegeben im Gerstenberg Verlag, 2009

ISBN 3-8369-2995-0

www.gerstenberg-verlag.de

Und beim Blick in dieses informative Buch:

„Exotische Früchte – Obst, Gemüse, Nüsse“

von Gabriele Lehari

herausgegeben im Ulmer Verlag, 2009

ISBN 3-8001-5928-4

www.ulmer.de

Mehr Tipps zur Vermehrung von Pflanzen aller Art finden Sie in dem Buch:

„Alles über Pflanzenvermehrung – Methoden/Praxis/Handgriffe“

von Wolfgang & Marco Kawollek

herausgegeben im Ulmer Verlag, 2008

ISBN 3-8001-5421-9

www.ulmer.de



Tipps von der Kräuterfrau: Avocado - *Persea americana*

Schon seit Jahrtausenden wird die Avocado in Süd- und Mittelamerika kultiviert. Die Azteken nutzten und schätzten sie in besonderem Maß und gaben der Frucht auch ihren Namen: "ahuacatl"

Heute wird die „Butter des Waldes“ in vielen wärmeren Ländern angebaut und hat ihren festen Platz in der feinen und gesunden Küche weltweit.

Allerdings leidet die nahrhafte Frucht immer noch unter dem alten Vorurteil, sie mache dick. Tatsächlich haben Avocados einen sehr hohen Fettgehalt von etwa dreißig Prozent und einen dementsprechend hohen Kalorien-Gehalt.

Es handelt sich aber um wertvolle, ungesättigte Fettsäuren und die Früchte stecken außerdem voller essenzieller Aminosäuren, komplexer Kohlenhydrate und Ballaststoffe.

Weitere gesunde Inhaltsstoffe sind Folsäure, Kalium, Magnesium, Eisen und Kupfer, Mangan, Kalzium, Phosphor, Provitamin A, Vitamin C, D, K, E und Vitamine der B-Gruppe.



Damit ist die Frucht ein wahres Kraftpaket für Nerven und Gehirnzellen.

Sie empfiehlt sich besonders als kleine Mahlzeit zwischendurch und am Abend, denn sie enthält Tryptophan, aus dem der menschliche Organismus das "Schlafhormon" Melatonin entwickelt. Das fördert ein gutes Einschlafen.

Avocado wird fast immer roh gegessen. Zum Erwärmen eignet sich die Frucht weniger.

Die meisten Rezepte sind sehr einfach. Die Frucht ist, lediglich mit Salz und Pfeffer etwas abgeschmeckt, bereits ein Genuss.

Man sollte allerdings beachten, dass das Fruchtfleisch ziemlich schnell bräunt. Damit es seine appetitlich frische, grüne Farbe behält, beträufelt man es einfach mit etwas Zitronen- oder Limetten-Saft. Das ist auch geschmacklich eine optimale Abrundung.

Avocados eignen sich aber nicht nur als köstlich gesundes Nahrungsmittel, sondern sind auch äußerlich ein wunderbares Mittel aus der Natur für die Schönheit von Haut und Haaren.

Sie nähren die Haut und sorgen vor allem für eine Glättung und leichte Straffung der Haut.

Es gibt eine große Auswahl fertiger Kosmetik-Produkte mit Avocadoöl, aber auch die Möglichkeit, sich ganz einfach zuhause frisch ein Schönheits-Produkt zu zaubern.

REZEPT

Avocado-Maske:

Eine ganze Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herausschälen. Für eine Gesichts- und Handmaske reicht eine ½ Avocado.

Hierfür muss das Fruchtfleisch lediglich mit der Gabel zerdrückt oder dem Pürierstab püriert werden. Schon ist die Schönheitsmaske fertig.

Messerrückendick auf die Haut auftragen, Augenpartie und Mund aussparen und etwa 30 Minuten einwirken lassen.

Wenn Sie sich dabei gemütlich aufs Sofa legen und richtig entspannen, unterstützen Sie die Wirkung. Gerade bei gestresster Haut sehr zu empfehlen.

Spannungsgefühle lassen sofort nach und die Haut wirkt samtig und geglättet. Diese Avocadomaske soll übrigens das Geheimrezept von Marlene Dietrich gewesen sein.



Auch für trockene Haare eignet sich die Maske. In diesem Fall geben Sie noch etwas Olivenöl zu. Die Haare danken es Ihnen mit neuer Elastizität und herrlichem Glanz.

Die andere Hälfte des Fruchtfleisches kann man natürlich gleich für Schönheit und Gesundheit von innen nutzen.

Einfach mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und eventuell einer kleinen Zwiebel würzen. Mit einer Gabel zerdrücken und fertig ist ein köstlich schmeckender und gesunder Brotaufstrich.

Vorsicht bei Haustieren: Die Avocado enthält in all ihren Pflanzenteilen den Stoff Persin. Während dieser Inhaltsstoff für den Menschen bei Aufnahme „normaler“ Mengen harmlos ist, wirkt er bei den meisten Tieren toxisch.

Die Avocado ist dadurch auch als Fett-Futter für Vögel vollkommen ungeeignet.

Achtung:

Diese Informationen unserer Kräuterfrau stammen zum größten Teil aus der Volks- und Naturheilkunde.

Es handelt sich in der Regel um überlieferte Rezepte und Erfahrungswerte und nicht immer um in wissenschaftlichen Studien der Schulmedizin erwiesene Wirkungen.

Immer wieder gibt und gab es erstaunliche Erfolge in den verschiedenen Anwendungsbereichen der Phytotherapie, deshalb möchten wir Ihnen diese Informationen nicht vorenthalten.

Sie sollen aber keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung und Behandlung durch einen niedergelassenen Arzt ihres Vertrauens dienen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Für etwaige Probleme oder Schäden, die aufgrund der Anwendung unserer Rezepte und anderer Selbstbehandlung erfolgen, übernehmen wir natürlich keinerlei Haftung. Jede Selbstbehandlung erfolgt auf eigene Gefahr.

Der Literatur-Tipp:

Mehr über Schön- und Gesundmacher aus der Natur und wie man sie verwendet, finden Sie in dem Buch:

„Gepflegt – Naturkosmetik für Schönheit und Wohlbefinden“

von Margit Bened-Oeller
herausgegeben im AV Buch Verlag, 2009
in der Reihe: „Hausgemacht“
ISBN 3-7040-2354-4
www.avbuch.at
www.cadmos.de

„Die ganze Welt der Kräuter“

herausgegeben im Readers Digest Verlag, 2009
ISBN 3-89915-551-8

Nur direkt zu beziehen über:

www.readersdigest.de

Readers Digest Deutschland:
Verlag Das Beste GmbH
Postfach 10 60 20
70049 Stuttgart

Kundenhotline:

Telefon 01805 61 99 81 (14 Cent/Minute aus dem Festnetz; abweichend aus dem Mobilfunk,
ab 1.03.2010 max. 42 Cent/Minute)
Fax (01 80) 5 99 45 67

E-Mail: kundenkontakt@readersdigest.de

Köstlich gesunde Rezepte mit Avocado finden Sie in dem Buch:

„Vegetarisch für Genießer – Fein und leicht serviert“

von Jane Price
herausgegeben im Umschau BuchVerlag, 2010
ISBN 3-86528-703-8
www.umschau-buchverlag.de

„Das große Ayurveda-Kochbuch – 150 einfach, indisch inspirierte Rezepte“

von Nicky Sitaram Sabnis
herausgegeben im AT Verlag, 2009
ISBN 3-85502-986-0
www.at-verlag.ch

„Kochlust vegetarisch“

Aus dem Englischen von Martin Waller
herausgegeben im Dorling Kindersley Verlag, 2009
ISBN 3-8310-1487-3
www.dk.com
www.dorlingkindersleyverlag.de

Dass sich die Avocado auch in der aphrodisischen Küche gut macht, erfährt man in folgendem Buch:

„Die schönsten Liebesrezepte“

von Ruth Johnson
herausgegeben im AT Verlag, 2010
ISBN 3-03800-509-1
www.at-verlag.ch

Kübelpflanzen Winter-Pflege

Kübelpflanzen verleihen im Sommer Gärten, Terrassen und Balkonen südländisches Flair. Den deutschen Winter aber müssen sie im Haus verbringen. Dort kann man einiges tun, um ihnen das Warten auf den Sommer zu versüßen.

Zunächst mal ist es ja ihrer Genügsamkeit zu verdanken, die sie mit nur einem Kübel voll Erde auskommen lässt.

So ist der Umzug im späten Herbst an einen frostfrei gehaltenen Platz im hellen Hausflur, einer luftigen Garage oder am allerbesten im Gewächshaus oder Wintergarten kein Problem.

Neben einem gewissen Maß an Licht und Wärme brauchen sie dort keine tägliche Aufmerksamkeit. Aber regelmäßiges Gießen und Kontrollieren ist auch während der Ruhezeit Pflicht.

Wie oft allerdings, ob nur einmal im Monat oder jede Woche, hängt von den jeweiligen Arten und ihrem Standort ab.

Wenn Sie Ihre Pflanzen nicht schon im Herbst zurückgeschnitten haben, können Sie das auch jetzt noch erledigen. Bei ausreichend Platz ist das oft sogar die bessere Variante.

Vom Oleander (*Nerium oleander*), zum Beispiel, werden – nicht zu spät im Winter - komplett verblühte Triebe entfernt. Aus dem Vorjahr vorhandene Knospen brechen dann schon bald wieder auf.

Auch bereits beim Einräumen stark zurück geschnittene Kübelpflanzen treiben jetzt neu aus. Damit sie buschig wachsen, werden die Triebspitzen gestutzt.

Sind die Triebe aber blass und schwächlich, sollten sie ganz entfernt werden, denn gerade sie sind für Schädlinge ein gefundenes Fressen. Für Blattläuse, Schildläuse, die unter einem Deckel geschützt Pflanzensaft aussaugen und für Woll-Läuse.

Vor dem Einsprühen mit Pflanzenschutzmitteln sollte man bei Woll-Läusen das Gespinst und bei Schildläusen den Deckel entfernen.

Auch der Nachwuchs ist für Schädlinge und Krankheiten anfällig, wie die Schönmalven-Sämlinge (*Abutilon*), die vielleicht schon im kommenden Sommer erste Blüten zeigen könnten, wenn sie von Pilzen und Läusen verschont bleiben.

Neben häufigen Kontrollen hilft regelmäßiges Lüften, um das Mikroklima im Anzucht-Gewächshaus so zu regulieren, dass die Pflänzchen gesund und kräftig aufwachsen.

Auch erwachsene Kübelpflanzen sollten während ihrer Winterruhezeit Frischluft tanken können. Nur: eisige Zugluft und Frost dürfen sie dabei nicht abbekommen.

Ansonsten härtet regelmäßiges Lüften ab, vertreibt Schädlinge, macht widerstandsfähig und bereitet auf die neue Kübelpflanzensaison im sommerlichen Garten vor.



Der Literatur-Tipp:

Mehr über die Pflege von Kübelpflanzen im Winter finden Sie in dem Buch:

„Das große Ulmer Gartenlexikon“

von Joachim Mayer

herausgegeben im Ulmer Verlag, 2010

ISBN 3-8001-6706-7

www.ulmer.de

„Kübelpflanzen – Das Handbuch der schönsten Arten für Balkon, Terrasse und Wintergarten“

von Maria Sansoni-Köchel

herausgegeben im blv Verlag, 2009

ISBN 3-8354-0575-2

www.blv.de

Mehrfarbige Blüten

Blüten, die zwei oder noch mehr Farben in sich vereinen, werden als Exoten meist bestaunt und ihrer Außergewöhnlichkeit wegen bewundert. Heimische Gartenblumen in buntem Mix dagegen haben es oft schwerer, sich beliebt zu machen.

Bei Hornveilchen (*Viola cornuta*) und Stiefmütterchen (*Viola*), zum Beispiel, galt lange Zeit Einfarbigkeit als besonders chic.

Doch auch Blumenmoden wandeln sich. Was einst verpönt war, kann heute stark im Kommen sein. Jetzt dürfen sie wieder bunte Gesichter zeigen, in starken Kontrasten und kräftigen Farben.

Mehrfarbige Tulpen (*Tulipa*) dagegen sind sowieso keine Neuheit. Sie waren schon vor dreihundert Jahren heiß begehrt.

Und drei Farben auf einer Blüte, das mischt auch heute noch jeden Frühlinggarten auf. Ebenfalls zwei- bis dreifarbig, aber wesentlich dezenter, halten es die Narzissen (*Narcissus*).

Neben vielfältig gefärbten Blütenblättern, Maserungen und Rändern setzen Punkte in unterschiedlichen Farben Akzente – lustig wie Sommersprossen auf Lenzrosen (*Helleborus orientalis*) oder als dicke Kleckse auf Mohnblütenblättern (*Papaver*).

Von Natur aus gesetzte Farbkontraste sollen übrigens Insekten zu den Staubgefäßen locken.

Manchmal aber verführen besondere Farbkombinationen und Muster wie bei den Aurikeln (*Primula auricula*) auch den Gärtner - zum Sammeln nämlich.

Und Züchter lassen ihrer Fantasie freien Lauf, kreieren neue Blütenmoden und vorher nie gesehene Farben und Kombinationen.



Privatgarten Eriskirch

In Eriskirch am Bodensee befindet sich ein ganz besonderes Garten-Paradies, das von Silke Fink und Roland Schlachter. Vor über zwanzig Jahren begannen sie mit der Verwandlung der ehemaligen Viehweide.

Schritt für Schritt, es ging nichts schnell. Der ursprüngliche Charakter des Grundstücks sollte der Natur und seinen Bewohnern zuliebe erhalten bleiben.

Und so hat alles in diesem Garten seine eigene, allmähliche Entstehungsgeschichte und die beiden Gartenbesitzer waren immer persönlich mit Hand und Herz dabei.

Das Ergebnis sind natürlich-paradiesische Zustände für Mensch und Tier.

Das Herz des 4500 Quadratmeter großen Wohlfühl-Gartens ist das zweihundert Jahre alte und liebevoll restaurierte Wohnhaus.

Drumherum begeistert eine Wellness-Oase, die vor allem auch durch ihre vielen unterschiedlichen Grün-Töne besticht und harmonisiert. So sehr, dass man sie eigentlich gar nicht mehr verlassen möchte...



Der Literatur-Tipp:

Mehr schöne, inspirierende Privatgärten finden Sie in dem Buch:

„Traumhafte Privatgärten in Deutschland – Eine Bildreise zu den OFFENEN GARTENPFORTEN“

von Gary Rogers und Silke Kluth
herausgegeben im blv Verlag, 2007
ISBN 3-8354-0089-4
www.blv.de

„Neue traumhafte Privatgärten in Deutschland“

von Gary Rogers und Silke Kluth
herausgegeben im blv Verlag, 2009
ISBN 3-8354-0438-0
www.blv.de

„Gartenverführung – Traumhaft schöne Gärten und ihre Umsetzung“

von Gabriela Pape
herausgegeben im Callwey Verlag, 2009
ISBN 3-7667-1789-4
www.callwey.de

„Die schönsten privaten Gärten“

von Oliver Kipp
herausgegeben im Callwey Verlag, 2009
ISBN 3-7667-1813-6
www.callwey.de

Viele Tipps, wie man auch den eigenen Garten mit einfachen Mitteln in eine Wohlfühl-Oase verwandeln kann, finden Sie in dem Buch:

„Schöner leben im Garten – Gestaltungsideen für unser Zuhause im Grünen“

von Arne Jansen

herausgegeben im blv Verlag, 2009

ISBN 3-8354-00490-8

www.blv.de

Zuschauer-Fragen: Spätblühende Sträucher auslichten

Oft wird am Grünzeug-Telefon nach dem richtigen Schnitt von spätblühenden Sträuchern gefragt. Um Frühblüher wie Forsythien (*Forsythia*) zu schneiden, ist es im Februar zu spät. Man würde ja schon die Knospen mit abschneiden.

Man schneidet jetzt nur die später blühenden Sträucher, wie den Falschen Jasmin (*Philadelphus Virginalis*-Hybriden) oder auch den Sommerflieder (*Buddleja davidii*) und Spireen (*Spirea*).

Und zwar so, dass möglichst viele neue Triebe wachsen, an denen dann die Blüten entstehen.

Zu diesem Zweck schneidet man zunächst mal allzu dichte und alte Zweige heraus. Wie immer tun Licht und Luft auch den spät blühenden Sträuchern gut.

Meist verkahlen die Zweige nach einigen Jahren im unteren Bereich und blühen nur noch ganz oben.

Deshalb muss man etwa alle fünf bis sechs Jahre besonders beherrscht vorgehen und einen so genannten, recht radikalen Verjüngungsschnitt vornehmen, damit die Pflanze wieder buschig wächst – und blüht.

Man lässt bei diesem Schnitt die unteren Stummel stehen, damit aus ihnen neue Zweige treiben.

Erwarten Sie bitte nicht, dass der Strauch nach einem solchen Schnitt im selben Jahr noch Blüten treibt. Dafür aber werden Sie in zwei Jahren wieder mit einer richtig üppigen und gleichmäßigen Blüte verwöhnt.

Der Literatur-Tipp:

Mehr über den richtigen Pflanzen-Schnitt erfahren Sie in dem Buch:

„Wie schneide ich meine Gartenpflanzen“

von Rosa Wolf

herausgegeben im blv Verlag, 2009

ISBN 3-8354-0369-7

www.blv.de



„Pflanzen richtig schneiden“

von Colin Crosbie

herausgegeben im Dorling Kindersley Verlag, 2008

in der Reihe: „besser gärtnern“

ISBN 3-8310-1166-7

www.dk.com

www.dorlingkindersleyverlag.de

und in der praktischen Schnittkarten-Box, deren Karten man sich einfach mit mitgelieferter Kordel umhängen kann:

„Pflanzen Schnitt-Box“

von Hansjörg Haas

herausgegeben im Gräfe & Unzer Verlag, 2008

in der Reihe: „GU Boxen“

ISBN 3-8338-1130-2

www.gu-online.de



Dienstag von 18.15 bis 18.45 Uhr
im SWR *Fernsehen* in Baden-Württemberg

Zuschauertelefon: 01803-92 93 33

Internet: www.swr.de/gruenzeug

- Gerne können Sie Ihre Fragen schriftlich an uns senden
- Oder möchten Sie unser Infoblatt anfordern?

Dann senden Sie uns bitte einen mit 0,90 Cent frankierten und adressierten Rückumschlag an:

SÜDWESTRUNDFUNK

Grünzeug

70150 Stuttgart

Neuer Service:

Ab sofort können Sie das Infoblatt zur aktuellen und den vergangenen Grünzeug-Sendungen unter der Rubrik „Infoblatt zur Sendung“ auch online abrufen.

