

**Infoblatt zur Sendung
am 29. November 2011 im SWR Fernsehen**

Kakteen im Winter

Kakteen mögen es im Winter kühl und trocken. Wenn sie nämlich nicht ihre etwa 16 Wochen andauernde Ruhephase bekommen, blühen sie nicht. Am besten man gießt sie im Winter kaum noch.

Wenn Kakteen im warmen Wohnzimmer stehen, kann man sie nicht sich selbst überlassen.

Im geheizten Wohnraum verdunsten sie Wasser und brauchen dann natürlich auch neues. Nur wenn die Temperatur maximal 4 bis 12 Grad beträgt, kann man auf das Gießen verzichten.

Der Standort sollte hell aber nicht zu sonnig sein, denn die Kakteen sollen ruhen. Wenn sie sich zu stark aufheizen, macht dies Stress.



Auch wenn es schwer fällt: man muss Kakteen richtig darben lassen. In der Natur ist das auch so. Oft sind sie monatelanger Trockenheit ausgesetzt. Und fallen dann die ersten Regentropfen, fangen sie an uns mit ihren Blüten eine große Freude zu bereiten.

Adressen:

Kakteenland Steinfeld

Wengelspfad 1
76889 Steinfeld / Pfalz
Tel.: 06340-1299
Fax: 06340-508 112
www.kakteenland.de

Uhlig Kakteen GbR

Hegnacherstrasse 31
71394 Kernen im Remstal
Tel.: 07151-418 91
Fax: 07151-467 28
www.uhlig-kakteen.com

Literatur-Tipp:

Kakteen

von Ewald Kleiner
herausgegeben im Kosmos Verlag
Preis: 7,95 €
ISBN 978-3-440-08056-6
www.kosmos.de

Kleine Sträuße

Es gibt Anlässe, bei denen ein großes Blumenbukett einfach fehl am Platz ist. Kleine Sträuße haben ihren ganz eigenen Charme und lassen sich genauso phantasievoll gestalten, wie ein ganzer Arm voller Blumen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, so ein kleines Arrangement zu binden. Eine Variante ist, farblich aufeinander abgestimmte Blüten ganz eng Kopf an Kopf zusammenzufassen.



Alle Blätter werden vor dem Binden entfernt. Gerade bei kleinen Sträußen bietet es sich an, einzelne Blüten zu betonen, schließlich braucht man ja auch nicht so viele.



So entsteht ein besonderer Strauß, der die Gastgeberin auch nicht in die Verlegenheit bringt, lange eine Vase zu suchen – ein Glas tut es auch.

Kleine Sträuße sind nicht nur als Aufmerksamkeit hübsch, sondern auch für Tischdekorationen besonders geeignet.



Sie lassen sich abwechslungsreich gruppieren und versperren nicht den Blick zum Gegenüber. Die Blumen wirken wie gerade gepflückt und jeder Strauß unterscheidet sich ein wenig vom anderen.

In kleinen Gläsern werden sie dekorativ über den Tisch verteilt. So entsteht ein Band individueller kleiner Sträuße, die aber durch Größe und Farbigkeit doch eine Einheit bilden.

Als Alternative zu Blüten können auch Früchte und Beeren einem kleinen Strauß seinen besonderen Charakter geben. Die Abwechslung unterschiedlicher Strukturen macht ihn in diesem Fall reizvoll.

Adressen:

Das Gartenhaus

Stephanie Hoffmann
Rundsmühlhof 1
71729 Rundsmühlhof
Tel.: 07144-849 011
Fax: 07144-849 134
www.dasgartenhaus.eu

Merz & Benzing

Garten- und Wohnkultur in der Markthalle
Dorotheenstr. 4
70173 Stuttgart
Tel.: 0711-239 84 0
Fax: 0711-239 84 20
www.merz-benzing.de

Literatur-Tipp:

Blumen binden und stecken

von Beate Walther

herausgegeben im Ulmer Verlag

Preis: 9,90 €

ISBN 978-3-8001-5994-9

www.ulmer.de

Flower Style – Blumen stilvoll arrangieren

von Paula Pryke

herausgegeben im Dorling Kindersley Verlag

Preis: 24,95 €

ISBN 978-3-8310-1274-9

www.dorlingkindersley.de

Selbstgemachte Seifen

Seife hat heute vielfältige Zutaten und Aromen. Vom Image als reines Waschstück hat sie sich längst rein gewaschen und ist zum Kultobjekt im Badezimmer aufgestiegen.

In der kreativen Seifenküche macht so manch schäumendes Kunstwerk Bekanntschaft mit Floralem wie Rosenblüten, Lavendel oder Ringelblumen.



Zusammen mit pflanzlichen und ätherischen Ölen adeln sie den Saubermacher zur feinen, handgemachten Seife.

Allerdings verkürzt die Zugabe von frischen und verderblichen Naturstoffen auch deren Haltbarkeit. Deshalb kommen die floralen Bestandteile nur getrocknet zur Seife.



Einarbeiten lässt sich was für die Hautpflege gut ist, wie Ringelblumenblüten oder auch Lavendelblüten. Rein für die Optik sehen Rosenblüten wunderbar in oder an dem schäumenden Kunstwerk aus.

Je nach Rezept werden flüssige Pflanzenöle wie Oliven-, Mandel-, Sonnenblumen- oder Jojobaöl mit festen Pflanzenfetten – etwa Kokosfett, Shea- und Kakaobutter oder Palmfett – genau abgewogen.



Die Ausgangsfette bestimmen wie stark es später schäumt.

Ist alles auf 40 Grad erhitzt und flüssig, kommt Natronlauge dazu. Nicht ganz ungefährlich! Pflanzenfette und Lauge reagieren miteinander und neutralisieren sich gegenseitig, es entsteht schließlich Seife.

Jetzt heißt es rühren: erst im elektrischen Mixer und später mit der Hand bis die Masse zum cremigen, dickflüssigen Seifenbrei geworden ist.

Dann geht es mit hautpflegenden Zusätzen weiter: pflanzliche Öle zur Rückfettung, ätherische Öle als Duft-Note und ab und zu auch Kräuter, Blüten, Früchte oder Gewürze.

In Form gegossen muss die Seifenmasse 24 Stunden abgedeckt ruhen. Dann verschwindet sie für vier Wochen zum Ausreifen und Trocknen ins Regal.

Bei der Sonnenenergie-Seife treffen sich dann getrocknete Ringelblumen und Distelblüten. Sie duftet süß nach Sommer und ist ein schäumender Gruß an die florale Welt!

Genauso wie die Traumfängerseife: Hier verbergen sich Lorbeer und Eisenkraut. Lavendel spielt in der Lavendel-Seife die Hauptrolle.

Alles scheint möglich in der Seifenwelt. Sogar eine eigene Gärtnerseife mit Tonerde, die wie ein sanftes Peeling auf strapazierte Hände aller Gartenfreunde wirkt.

Adressen:

1000 & 1 Seife

Xenia Trost und Erik Kormann GbR
Rosenthaler Straße 40/41
Hackesche Höfe/ Hof IV
10178 Berlin
Tel.: 030-280 953 54
www.1001seife.de

Der Seifenwerkstatt von Xenia Trost und Erik Kormann bietet eine große Auswahl an handgemachten Seifen.

Literatur-Tipp:

Seifen selbst gemacht

von Leanne & Sylvain Chevalier
herausgegeben im Leopold Stocker Verlag
Preis: 14,95 €
ISBN 978-3-7020-1323-3
www.stocker-verlag.com



Kräuterfrau Christel Berweiler

Rote Bete (*Beta* subsp. *vulgaris* var. *conditiva*)

Wir kennen die rote Bete als herzhaftes Beilage und Farbkleck auf dem Teller. Ihr Saft färbt einfach alles von Zartrosa über Pink bis zu Dunkelrot.

Die Rote Bete – oder auch Rande genannt – ist eine absolute Heilnahrung.

Zu alter Zeit wurde sie wegen ihrer roten Farbe als blutbildend bezeichnet. Und wie so oft, wussten unsere Altvorden intuitiv um das Heil vieler Pflanzen.



Heute ist bewiesen, dass im Randensaft Wirkstoffe enthalten sind, die den roten Blutkörperchen helfen sich zu regenerieren und zu vermehren.

Der Saft wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und regt den Leber-Galle-Stoffwechsel an.

Der Schweizer Heilkundige Alfred Vogel empfahl den Saft zur Unterstützung bei Grippe, Blutdruckproblemen und bei Krebserkrankungen.

Da Rote Bete besonders viel Folsäure enthält ist sie besonders wertvoll für schwangere Frauen. Folsäure hilft, dass sich die embryonale Wirbelsäule richtig entwickelt.

Die Knolle verhindert die Übersäuerung des Körpergewebes und ist somit Heilnahrung für Gicht- und Rheumakranke.

Eine weitere Möglichkeit die Rande als Rohkost und lebendiges Nahrungsmittel zu essen, ist das Verfahren der Milchsäuregärung. Hierbei bleiben die Inhaltsstoffe erhalten, die Verdauung wird unterstützt und das eingelegte Gemüse ist gut 1 Jahr haltbar.

REZEPT: Eingelegte Rote Bete



1 kg rote Bete, fein gehackter Dill oder etwas Fenchelgrün, 1 in dünne Scheiben geschnittene Zwiebel, 1 Teelöffel Senfkörner und 12 g Salz.

Die Rote Bete schälen und auf dem Gemüsehobel in Scheiben hobeln. Mit den Kräutern und Gewürzen mischen. Die ausgekochten Gläser zu $\frac{3}{4}$ füllen und verschließen.

Die Gläser vorsichtshalber in einen Eimer stellen, da die Gärung manchmal stürmisch wird.

Die Gläser sollten an einem dunklen Ort, bei Zimmertemperatur, stehen. Nach 3-5 Tagen steigen Bläschen auf und die Gärung beginnt.

Nun sollten die Gläser an einen kühlen Ort gestellt werden – aber nicht in den Kühlschrank.

Nach ca. 4 Wochen ist das Einmachgut genussreif. Mit jeder weiteren Woche verbessert sich der Geschmack.

Wichtiger Hinweis: Rote Bete bitte nur aus biologischem Anbau ohne Nitratdüngung verwenden!

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.

Bitte beachten Sie, dass vor allem sehr wirksame Heilpflanzen immer ziemlich genau dosiert werden sollten. Durch Überdosierung kann sich das Gute durchaus zum Schlechten wandeln und die Inhaltsstoffe können unter Umständen sogar toxisch wirken.

Literatur-Tipp:

Pastinaken & Co.

Von fast vergessenen und längst bekannten Gemüsesorten

von Martina Tschirner

herausgegeben im Umschau Verlag

Preis: 9,90 €

ISBN 978-3-86528-615-4

www.umschau-verlag.de



Kugel kommt!

Liguster und Flieder

Familie Merkel bewohnt seit 15 Jahren ein ca. 600 qm großes Grundstück in Salach. Leider gibt es zwei Probleme in ihrem Garten:

Die 20 Jahre alte Ligusterhecke verkahlt von innen, viele Äste sind dürr, sie erscheint löchrig und nicht mehr dicht. Die Hecke steht im Schlagschatten des Hauses und bekommt dadurch zu wenig Licht.



Volker Kugel empfiehlt die Hecke entweder durch Eiben auszutauschen, die den Schatten besser vertragen als Liguster oder die Hecke um einen Meter runter zu schneiden, damit sie Seitentriebe ausbildet und wieder dichter wird.



Beste Zeitpunkte für den Schnitt sind Februar und März unter Beachtung der Naturschutzgesetze. Als Schnittwerkzeug muss bei alten Hecken zumeist eine Motorsäge her, eine Akkuheckenschere wird kaum ausreichen.



Beim zweiten Gartenproblem der Merkels handelt es sich um 2 Flieder, die nicht richtig wachsen wollen. Das Problem ist, dass sie einfach zu dicht stehen. Einer der beiden Sträucher ist durch den Konkurrenzdruck und eine Pilzinfektion schon so geschwächt, dass er nicht mehr zu retten ist.

Volker Kugel entfernt ihn vollständig und gewinnt so genügend Platz um den anderen Flieder zu versetzen. Der stand nämlich auch zu dicht auf einem Hartriegel. Nun hat er wieder Licht und kann – ordentlich zurück geschnitten – im Frühjahr wieder frisch austreiben.

Literatur-Tipp:

Gehölze von A–Z. 1500 Bäume und Sträucher

von Andreas Bärtels

herausgegeben im Ulmer Verlag

Preis: 29,90 €

ISBN 978-3-8001-5849-2

www.ulmer.de



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

Zuschauertelefon: 01803-92 93 33

Gärtnerische Hilfe

Wenn Sie gärtnerische Hilfe oder einen Rat benötigen oder Volker Kugel Ihren Garten zeigen möchten, dann schreiben Sie uns.

Legen Sie ein paar Fotos und eine kleine Beschreibung Ihres Gartens bei und dann kommen wir vielleicht schon bald mit einem Kamerateam bei Ihnen vorbei.

Unsere Adresse lautet:

SWR
grünzeug
70150 Stuttgart

Infoblatt

Wenn Sie unser Infoblatt anfordern möchten, dann senden Sie uns bitte einen mit 0,90 Cent frankierten und adressierten Rückumschlag zu.

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

Diskussionsplattform

Auf unserer Homepage www.swr.de/gruenzeug finden Sie außerdem eine Diskussionsplattform.

In diesem Grünzeug-Forum haben Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Garten-Freunden auszutauschen und Fragen zu stellen.

Wenn Sie an diesem Forum teilnehmen wollen, müssen Sie sich lediglich mit Ihrem Namen registrieren. Die Freischaltung der Anmeldung erfolgt dann über eine Mail an Ihre Mailadresse, die Sie bestätigen müssen.

