

**Infoblatt zur Sendung  
am 17. Januar 2012 im SWR Fernsehen**

## **Urlaub im Wohnzimmer – Palmen**

**Palmen kann man nach ihren Temperaturanforderungen in zwei Gruppen teilen. Die eine möchten es wie Kübelpflanzen im Winter kühl. Die andere Gruppe fühlt sich das ganze Jahr im Zimmer wohl.**



Dattelpalmen, Fächerpalmen und Hanfpalmen sollte man im Sommer auf die Terrasse oder den Balkon stellen und im Winter kühl halten, so wie andere Kübelpflanzen auch.

Wichtig: Im Winterquartier immer mal wieder einen Kontrollgang machen, denn auch bei besten Überwinterungsbedingungen können sich Schädlinge, wie Spinnmilben oder Schildläuse breit machen. Bei Temperaturen über 0 Grad Celsius gut lüften.

Die andere Gruppe gedeiht das ganze Jahr über gut im Zimmer. Für welche Zimmerpalme man sich entscheiden sollte, hängt ganz von den Standortbedingungen ab.

Alle mögen eine recht hohe Luftfeuchtigkeit, da es ansonsten schnell zu braunen Blattspitzen kommt. Wer diese entfernen möchte, kann sie einfach abschneiden, allerdings nicht bis ins frische Blattgewebe.

Bewährte Zimmerpalmen sind Bergpalme und Steckenpalme. Die unempfindlichste von allen ist die Kentiapalme.

### **Empfehlenswerte Palmen:**

Goldfruchtpalme, *Dypsis lutescens*  
Fischschwanzpalme, *Caryota*  
Kentiapalme, *Howea forsteriana*  
Steckenpalme, *Rhapis excelsa*  
Terrapalme, *Rhapis humilis*  
Silbrige Bergpalme, *Chamaedorea metallica*

## Adressen:

### Gärtnerei Emil Schäfer

Inh. Tanja Schäfer

Hauptstraße 75

70563 Stuttgart

Tel.: 0711-731356

Fax: 0711-731213

[www.gaertnereischaefer.de](http://www.gaertnereischaefer.de)

## Literatur-Tipp:

### Die Pflanzen im Haus

von Karlheinz Rücker

herausgegeben im Ulmer Verlag

Preis: 14,90 €

ISBN 978-3-8001-4905-6

[www.ulmer.de](http://www.ulmer.de)



## Kugel kommt! - Frischer Wind im Kräuterbeet

**In Ludwigsburg hatte Volker Kugel eine ganz spezielle Aufgabe. Mit den Mitarbeitern und Bewohnern eines Altenheims verschönert er deren Garten. Dabei bringen alle gemeinsam auch die Kräuterecke in Schuss!**



Zuerst werden alle vorhandenen Kräuter ausgegraben und zurück geschnitten.

Das Verhältnis von Wurzeln und oberirdischen Teilen muss stimmen. Wenn die Wurzeln stark gekappt wurden, können sie die große Pflanze nicht ausreichend mit Wasser versorgen, also schneidet man sie etwa um die Hälfte zurück.

Dann wird Erde aufgefüllt! Diese sollte für mediterrane Kräuter gut durchlässig sein, also viele anorganische Bestandteile – wie Ziegelsplitt und Sand – enthalten. Zuletzt werden die neuen Kräuter eingesetzt: Rosmarin, Thymian und Salbei. Immer mehrere Pflanzen einer Art.

## Adresse:

### Häussermann Stauden+Gehölze GmbH

Im Kornfeld 4

71696 Möglingen

Tel: 07141-4999-0

Fax: 07141-4999-250

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

## Literatur-Tipp:

### Kräuter!. Gartenspaß und Kochvergnügen

von Gabriele Lehari, Brigitte Kleinod, Claudia Boss-Teichmann, Agnes Pahler

herausgegeben im Ulmer Verlag

Preis: 12,90 €

ISBN 978-3-8001-7529-1

[www.ulmer.de](http://www.ulmer.de)

## Nelken

**"Gottesblume", so lautet die Übersetzung ihres botanischen Namens: *Dianthus*. Und wahrhaft göttlich ist auch die Farbenpracht der Nelke, die gute Laune gerade an trüben Tagen garantiert.**



Von zartem Rosé über knalliges Rot bis hin zu erfrischendem Hellgrün gibt es Nelken in allen nur erdenklichen Farben.

Kaum eine Blume besitzt so viel Symbolcharakter: ob rot als Zeichen der Arbeiterbewegung oder die weiße Nelke als Zeichen der Ehe und Liebe im 15. Jahrhundert.

Auch heute besticht diese symbolträchtige Blume. Rüschtig und verspielt kommt sie in der Form daher.

Ihre fein gezackten Blüten liegen eng aneinander und so lassen sich aus zahlreichen Nelken florale Blütenkugeln gestalten mit einer Steckmasse als Kern.

Die Blumenkugeln sind vor allem bei festlichen Anlässen ein absoluter Hingucker!  
Hier kommt besonders der kompakte Wuchs zur Geltung.

Im Duett mit zarten Orchideenblüten in farblich passenden Mini-Vasen werden  
Nelken zum außergewöhnlichen Blumenschmuck.

Und auch im Strauß macht die göttliche Blume eine gute Figur. Mit Frühlingsblühern  
wie Tulpen, Hyazinthen, Efeu, Eukalyptus und Anemonen erwacht der Frühling in der  
Vase.

Eigentlich ist die Nelke ein Sommerblüher, doch es gibt sie das ganze Jahr über.

Ursprünglich ist die Nelke ein Mittelmeergewächs. Verbreitung fand sie durch die  
Kreuzritter in ganz Europa.

Ihre knalligen Farben sind heute ein Muntermacher, doch das war nicht immer so!  
Lange galt die Nelke als spießig und war aus deutschen Wohnzimmern verbannt.

Erst die Retrobewegung in den letzten Jahren machte sie wieder zur Trend-Blume.  
Und so ist sie heute wieder ein fester Bestandteil vieler Sträuße und blütenreicher  
Arrangements.

#### **Adressen:**

##### **der blumenladen**

Olgastr. 54

70182 Stuttgart

Tel.: 0711-241 466□

Fax: 0711-236 124 4

[www.derblumenladen.net](http://www.derblumenladen.net)

##### **Marsano Blumen**

Charlottenstr. 75

10117 Berlin

Tel.: 030-206 147 3

Fax: 030-206 147 40

[www.marsano-berlin.de](http://www.marsano-berlin.de)



## Kräuterfrau Christel Berweiler - Pastinake, *Pastinaca sativa*

**Zu Zeiten der Ritter und Minnesänger war die Pastinake ein bevorzugtes Gemüse. Durch ihren hohen Nährwert war sie sehr beliebt. Namen wie Speckmöhre, Dickmöhre oder Hammelmöhre führen noch auf diese Zeit zurück.**

Durch die Einbürgerung der Kartoffel im 17. Jahrhundert, verlor die Pastinake mehr und mehr ihren Platz auf dem Speiseplan.



Die Pastinake wurde als Heilnahrung für schwächliche, gebrechliche und ausgezehnte Menschen empfohlen. Zu alter Zeit nannte man diesen Zustand Schwindsucht.

Mit all ihren Inhaltsstoffen wirkt die Pastinake Harn- und Galle treibend. Sie wurde eingesetzt bei Steinleiden und um den Magen zu stärken.

Die ganze Pflanze mit Blättern und den Samen soll die Lebenskraft fördern und die Säfte in Fluss bringen.

Sie ist also nicht nur eine Abwechslung für den Gaumen, sondern gesunde Lebenskraft und Heilnahrung.

### REZEPT:

#### Pastinakensuppe



6 mittelgroße Pastinaken, 1 Zwiebel, 250 g Kartoffeln, Olivenöl, Kräutersalz, 125 ml süße Sahne, Knoblauch und Muskat.

Die geschabten Pastinaken mit den klein gewürfelten Kartoffeln und der klein geschnittenen Zwiebel, mit Kräutersalz in Olivenöl anbraten. Sahne, Knoblauch und Muskat dazugeben. Noch 5 Minuten dünsten lassen – fertig!

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](http://www.umschau-verlag.de)

### **Frühling auf der Fensterbank**

**Es gibt viele Möglichkeiten, sich den Frühling ins Haus zu holen, auch wenn er draußen auf sich warten lässt. Zwiebelblüher in Töpfen werden jetzt überall angeboten.**



Tulpen, Narzissen, Hyazinthen, Muscari und Schachbrettblumen erfreuen unser Herz.

Beim Kauf sollte man ein paar ganz einfache Kriterien beachten: Viele Knospen sind wichtig, damit noch was nachkommt und die Wurzeln sollten weiß, fest und gesund aussehen.

Auch dürfen die Zwiebeln keine Faulstellen oder Schimmel zeigen.

Wer etwa noch alte Doppelfenster hat, kann in den Zwischenräumen Frühlingsstimmung „pflanzen“. Der Raum zwischen den Fenstern ist kühl, aber nicht zu kalt.

Er wird mit Folie ausgelegt und mit Moos bedeckt. In das Moos werden kleine Töpfe mit Tulpen und Narzissen gesetzt. Das Moos und zusätzlich Blumenzwiebeln kaschieren die Töpfe. So wird jeder Blick aus dem Fenster ein kleiner Frühlingsgruß.

Im Haushalt finden sich mit etwas Phantasie originelle Pflanzgefäße – wie zum Beispiel ein alter Brotkorb, der mit Osterglocken und gefüllten Narzissen bepflanzt werden kann.

Auch kleine Körbe, eine Filztasche oder auch der Picknickkorb können vorübergehend als Übertöpfe Frühjahrsblüher aufnehmen, wenn es im Beet oder auf dem Balkon noch zu kalt ist.

Nur wenige Zweige von romantisch zarten Mandel-, Kirsch- oder Apfelblüten, reichen aus, um eine Ahnung von Frühling in die Wohnung zu zaubern.

Hübsch ist es auch Übertöpfe mit kleinen Zwiebeln zu verzieren. Sie sind in den meisten Gärtnereien zu bekommen.

Die Zwiebeln werden einfach mit einer Heißklebepistole ganz dicht an die Pflanzgefäße geklebt, die so im Handumdrehen einen frühlingshaften Charakter erhalten.



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

SWR-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](http://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.

