

Gartentipps für Oktober

In diesem Monat geht es um die Frage, welche Inhaltsstoffe für die gesundheitsfördernde Wirkung von Gemüse verantwortlich sind. Neben den offensichtlichen Kandidaten – Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe – sind dies in erster Linie die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Sekundär deshalb, weil sie nur in bestimmten Zelltypen produziert werden und zudem für die Pflanze selbst nicht lebensnotwendig sind. Ihre Funktion für die Pflanze liegt zum einen im Schutz vor schädlichen äußeren Einflüssen wie Bakterien, Pilzen oder anderen Fraßfeinden, zum anderen dienen sie als Lockstoffe, mit denen pollen- oder samenverbreitende Tiere angezogen werden. Nützlich für die menschliche Ernährung sind hauptsächlich Farb- und Aromastoffe, also diejenigen Komponenten, mit denen Pflanzen ihre Attraktivität erhöhen. Wichtige Farbstoffe sind die violetten Anthocyane, die gelben Karotinoide, das rote Lycopin und die hauptsächlich als Blütenfarbstoffe dienenden Flavonoide. Sie wirken antioxidativ und stärken das Immunsystem, Beta-Karotin dient zudem als Vorstufe des für die Sehkraft wichtigen Vitamins A. Allgemein kann man sagen, dass besonders intensiv gefärbte Gemüsesorten den höchsten Gehalt an Farbstoffen aufweisen. Moderne Züchtungen legen häufig Wert auf diesen Aspekt, das zeigen zum Beispiel violette oder gelbe Blumenkohlsorten oder besonders intensiv gefärbte Möhren wie die violette *Purple Haze* oder die fast schon rote Sorte *Juwarot*. Auch Kartoffeln gibt es nicht nur in weiß, sondern auch in blau oder rot. Dabei handelt es sich nicht um etwas künstlich „Hineingezüchtetes“ oder womöglich sogar „Gentechnik“, sondern um Auslesen von ohnehin in der Natur vorkommenden Varianten. Für den typischen Kohlgeschmack sind Senfölglycoside verantwortlich. Sie sind schwefel- und stickstoffhaltig und wirken stark antibakteriell. Ein bewährtes Hausmittel ist ein aus Rettich und Zucker hergestellter Hustensirup. Dazu höhlt

man einen Rettich aus, füllt zwei bis drei Esslöffel Zucker hinein, schneidet die Spitze ab und setzt ihn auf ein Glas, um den heraustropfenden Saft aufzufangen. Das funktioniert auch mit Zwiebeln (Zwiebeln hacken und zum Saftziehen mit Zucker in ein Schraubglas schichten), bloß sind es hier die Sulfite, die für die antibakterielle Wirkung und den zwiebeligen Geschmack sorgen. Die der Abwehr dienenden sekundären Pflanzenstoffe sind dagegen der menschlichen Gesundheit nicht unmittelbar zuträglich,



da es sich hier meist um Gifte wie zum Beispiel Alkaloide handelt. Hier stellt sich der Nutzen erst vermittelt über eine häufig mögliche medizinische Verwendung her. Bekannte pflanzliche Wirkstoffe sind zum Beispiel Codein oder Atropin.

Durch ihre späte Blütezeit sind die Astern mit ihrem reichen Nektar- und Pollenangebot eine wertvolle Bienenweide. Astern gibt es in allen Höhen, sodass sie in praktisch jeder Beetsituation eingesetzt werden können. Die beiden wichtigsten Gruppen der hohen Astern sind Glattblatt- und die Raublattastern. Sie sind eher für den Beethintergrund geeignet. Als Partner

bieten sich Gräser sowie andere ebenfalls herbstblühende Stauden wie Rudbeckien und Sonnenblumen an, deren leuchtendes Gelb gut mit den gedämpften Tönen der Astern harmonisiert. Die niedrigen Kissenastern sind ideale Pflanzen für den vorderen Bereich der Rabatte. Sie werden normalerweise 30 bis 40 Zentimeter hoch und bilden flächig gepflanzt einen sehr schönen Beetabschluss. Etwas aus dem Rahmen fällt die Teppich-Myrtenaster mit dem Namen *Snowflurry*. Sie wird zwar nur etwa zwanzig Zentimeter hoch, kann dafür aber durchaus eine Fläche von einem Quadratmeter einnehmen. Am schönsten wächst sie an Hängen, beziehungsweise über Mauerkronen, eignet sich aber auch hervorragend als Bodendecker an sonnigen Standorten. Sie ist zur Blütezeit über und über bedeckt mit winzigen weißen Blüten und zudem extrem anspruchslos sowie trockenheitsverträglich.

Rhabarber kann zwar bis zu zehn Jahre an der gleichen Stelle bleiben, bildet aber im Laufe der Zeit immer dünnere Stiele aus. Wenn die Blätter gelb werden und einziehen, kann die Staude geteilt werden. Dabei sollte jedes Teilstück ein bis zwei Knospen aufweisen. Auch für Neupflanzungen ist jetzt eine gute Zeit. Rhabarber wächst am besten auf humosem und nährstoffreichem Boden in der vollen Sonne, aber auch leichter

Schatten wird toleriert. Wegen seiner großen Blätter hat er einen hohen Wasserbedarf, verträgt allerdings keine Staunässe oder verdichteten Boden. Eine Pflanze braucht etwa einen Quadratmeter Platz, wobei zwei Pflanzen normalerweise für einen Haushalt ausreichen. Vor der Pflanzung sollte der Boden tiefgründig gelockert werden. Als Starkzehrer benötigt der Rhabarber eine jährliche Kompostgabe zur Deckung des Phosphor- und Kalibedarfs. Stickstoff wird am besten in organischer Form zugeführt. Damit sich kräftige Stauden entwickeln, sollten sie im ersten Jahr noch ungestört bleiben.