



DIE QUAL DER WAHL

SO FINDEN SIE IHR OBSTGEHÖLZ FÜR DEN GARTEN

Ein **Lebensmittelskandal** folgt dem nächsten. Manchmal wissen die Menschen schon gar nicht mehr, was sie aktuell essen dürfen und was nicht. Das ist nicht nur kompliziert, sondern auch äußerst anstrengend! Was macht man aber, wenn man bestrebt ist, sich von *gesunden Lebensmitteln* und nicht *industriellem Füllstoff* zu ernähren? Wer Balkon oder Garten sein eigenen nennt, kann in Eigenregie leckere und gesunde Nahrungsmittel produzieren. Eine echte Bereicherung des Speiseplans.

Der durchschnittliche Garten hat in Deutschland um die 300 Quadratmeter. Um eine Vielfalt an Obst im eigenen Garten anzubauen, ohne diesen komplett voll zu pflanzen, macht es Sinn vor allem auf verschiedene Arten von Beerenobst und kleine Obstbäume zu setzen. Bei den Obstgehölzen macht vor allem der Spindelbaum Sinn, da der nur wenige Quadratmeter Platz benötigt.



Hochwertige Lebensmittel aus eigenem Qualitätsanbau

Richtig groß wird die Auswahl beim Beerenobst. Klassiker wie Erd-, Johannis-, Stachel-, Brom- und Himbeeren eignen sich genauso wie Wein- und Tafeltrauben, Tay-, Honig-, Vital-, oder Jostabeere. Letztere ist ein Hybrid aus Johannis- und Stachelbeere. Es gibt bei den Stachelbeeren auch *stachellose* Sorten, sodass Sie hier ohne Bedenken zugreifen können. Übrigens gibt es inzwischen auch *winterharte* Kiwis u.v.m.



Mediterranes Flair im eigenen Garten

Als echtes *Superfood* gilt unter anderem die Apfelbeere, die auch unter dem lateinischen Namen Aronia bekannt ist. Auch diese wächst im eigenen Garten. Neben positiven Eigenschaften für die Gesundheit ist sie mit ihrer Herbstfärbung eine aparte Erscheinung im herbstlichen Garten. Wer es richtig exotisch im eigenen Garten mag, dem seien Indianerbanane (Paupau), Kaki und Feige ans gärtnerische Herz gelegt.



Superfoods für ein gesünderes Leben

„**Geheim-Tipp**“: Wie man auf 10 x 10 Quadratmeter 18 verschiedene Beerenobstarten unterbringt, erfahren Sie auf der Webseite des Produzenten Häberli/Schweiz: www.haerberli-bio.ch. Dort finden Sie vieles zur Pflege der einzelnen Obstsorten. Das hat mir in der Ausbildung schon sehr weitergeholfen. Übrigens, jetzt im Frühjahr ist die ideale Pflanzzeit. Somit ist dies eine gute Gelegenheit in ein besseres und gesünderes Leben zu starten. **Gönnen Sie sich mal etwas!** Viel Spaß mit den süßen Früchten.