NATUR im GARTEN
Gesund halten, was uns gesund hält

GARTEN ON TOUR

Obstkiste

Obst ist weniger pflegeaufwändig als Gemüse. Und man muss nicht jedes Jahr neu bepflanzen. Also die **ideale Variante** für intelligente Faule. Von vielen Obstarten müssen **mindestens zwei Sorten kultiviert** werden, da sie nicht selbstfruchtbar sind. Mit **Säulenobst** wird das auch **auf kleinem Raum** möglich, bei neuen Sorten oftmals ganz ohne Obstbaumschnitt, der bei Spalierobst noch nötig ist.

Obst wird oft mit **Vitaminen** gleichgesetzt. Der Vitamingehalt ist aber recht unterschiedlich. Um die empfohlene Tagesdosis Vitamin C einzunehmen, benötigen Sie durchschnittlich etwa 1,6 kg Birnen, 666 g Äpfel, 100 g Kiwis oder 50 g Schwarze Johannisbeeren – oder gar nur 10 g frische Sanddornbeeren. Der vitaminarme Apfel kann dafür **Krebs vorbeugen** und den **Cholesterinspiegel senken** – verarbeitet genauso gut wie roh. „An apple a day keeps the doctor away" ist dennoch keine alte Weisheit, sondern ein Werbespruch von US-Marktstrategen aus der Zeit der Prohibition. Man musste die Apfelbauern bei Laune halten, deren Ernte zuvor mehrheitlich der Alkoholproduktion diente.

Bitte ernten Sie, was erntereif ist.

- 2 Stück **Säulenapfel** ❶ (Verschiedene Sorten, da Fremdbestäuber! Z.B. ‚Greencats' und ‚Redcats') auf der Längs-Mittellinie, jeweils 30 cm von der Mitte und 30 cm vom Rand einpflanzen.
- 4 Stück **Lenzbeere** ❷, Sibirische Blaubeere (Lonicera caerulea; mindestens 2 verschiedene Sorten, da Fremdbestäuber!) an der sonnenabgewandten Längsseite, 20 cm vom Rand setzen.
- 1 Stück **Schönbrunner Gourmetdirndl** ❸ (mittig) und 2 Stück **Rote Ribisel** ❹ an der sonnenzugewandten Seite, 20 cm vom Rand setzen.
- 10 Stück **frühtragende, aromatische und weitgehend resistente Erdbeeren** ❺ auf einer Seite der Kiste verteilen.
- 10 Stück **öfter blühende, aromatische und weitgehend resistente Erdbeeren** ❻ mit **Ernteschwerpunkt spät in der Saison** auf der anderen Seite der Kiste verteilen.

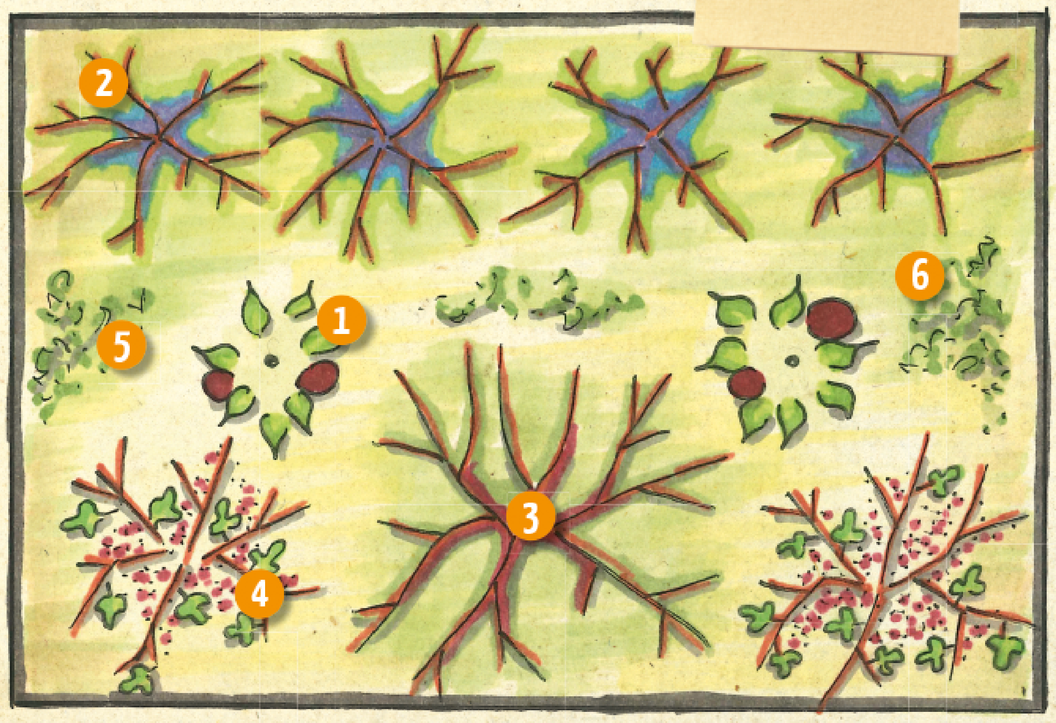
Setzen: ab März

Pflege: Regelmäßiger Schnitt ist nur bei Ribiseln nötig: Alle dreijährigen Triebe nach der Ernte bodennah entfernen, auf gleichmäßige Verteilung unter-, ein- und zweijähriger Triebe achten.

Nähere Informationen und hilfreiche Tipps zum Gärtnern auf Balkon & Terrasse erhalten Sie am

„Natur im Garten" Telefon:
+43 (0)2742/ 74 333
gartentelefon@naturimgarten.at

Anlageplan Hochbeet:



❶ Säulenapfel
❷ Lenzbeere
❸ Schönbrunner Gourmetdirndl
❹ Rote Ribisel
❺ Erdbeeren (früh)
❻ Erdbeeren (öfter blühend)

Eine Initiative des Landes Niederösterreich