

Gartenhinweise 2023



Monat Mai

Liebe Kleingärtner,

ich bin überzeugt, dass die Eifrigen von uns ihr Erdbeerbeet schön „geputzt“, die Erde gelockert und auch die Kompostgabe um die Pflanzen herum nicht vergessen haben. Ich hatte noch genug einjährige Pflanzen für den Start eines neuen Beetes übrig. Jetzt kommt wieder die Anlage zur Tröpfchenbewässerung auf das Beet (Wasser aus dem Regenfass und nicht aus dem Wasserhahn) und dann eine Mulchdecke aus Stroh. Wir freuen uns schon wieder auf die gesunden Erdbeeren!

Für diesen Monat noch eine gesunde Empfehlung von mir :

Rote Bete - Gemüse des Jahres 2023

Standort: sonnig **Aussaat:** April - Juni **Ernte:** Juli – August

Die Pflanzen brauchen einen tiefgründig gelockerten Boden (Tiefwurzler), angereichert mit Kompost.

Das Gemüse schmeckt gekocht als Beilage, roh als Salat geraspelt mit Apfel, Zwiebel und geriebenem Meerrettich aber auch sauer eingelegt z.B. zu Bratkartoffeln oder als Smoothie zubereitet..

Der Rote Bete sagt man viele Vorteile nach: Sie ist blutdrucksenkend, verbessert die Gehirnfunktion, wirkt positiv auf Körpergewicht und Blutzuckerspiegel, erhöht die körperliche Ausdauer, reduziert Entzündungen, verbessert die Verdauung, ist hilfreich bei der Krebsvorsorge usw. Allerdings muss man sich über rot gefärbten Urin oder Stuhl nicht wundern oder sich Sorgen machen-es ist völlig ungefährlich.

Probiert doch mal ein kleines Beet aus und gönnt euch hin und wieder einmal dieses gesunde Gemüse.

Ich hatte im vergangenen Jahr mal wieder ein Beet mit sehr gutem Ertrag (die große Rübe im Bild wog 2,2Kg), musste allerdings feststellen, dass meine Wühlmäuse die Vorzüge wohl auch schätzen.

Übrigens, gesunde Ernährung und gesund bleiben steht in unmittelbarem Zusammenhang. Dafür brauchen wir aber auch einen gesunden Boden und gesunde Pflanzen!



Fotos: Schmidt

Viel Erfolg!

Euer Kreisfachberater