

# NEWSLETTER

AUS DEM OSTGARTEN



Der Ostgarten hat sich in den letzten Jahren im Bewusstsein der Gemeinde und durch die Fortbildungen auch darüber hinaus gut etabliert. Inzwischen kommen immer mehr Anfragen nach Tipps und guten Ratschlägen zum Thema Garten, sodass wir uns entschlossen haben, jeden Monat einen Newsletter zu einem bestimmten Thema zu veröffentlichen. Sie können ihn entweder auf der Homepage auf der „Grünen Seite“ finden oder Sie abonnieren ihn, indem Sie eine E-Mail an [bildung@evangelische-gemeinde-dueren.de](mailto:bildung@evangelische-gemeinde-dueren.de) schicken.



*Juni*

*2021*



**BEEREN: SORTEN, ANBAU,  
VERWENDUNG**

**TEIL<sub>1</sub>: ERD-, HIM- UND HEIDELBEEREN**

Herzlich willkommen zu unserem Newsletter im Juni. Mit diesem Monat beginnt die Zeit der köstlichen frischen Beeren. Und ganz ehrlich, frische Beeren sind eine Köstlichkeit. Schon wenn man das Bild betrachtet, läuft einem das Wasser im Munde zusammen. Da das Thema sehr umfangreich ist, haben wir uns entschlossen daraus zwei Newsletter zu machen. Die

Fortsetzung folgt im Juli



## Was ist eine Beere?

Schlägt man bei Wikipedia nach, erhält man folgende Definition:

„Als Beere gilt in der Botanik eine aus einem einzigen Fruchtknoten hervorgegangene Schließfrucht, bei der die komplette Fruchtwand (Perikarp) auch noch bei der Reife saftig oder mindestens fleischig ist.“  
Ein sehr trockene Erklärung, die nichts über die Köstlichkeit aussagt.

Schauen wir im Lebensmittellexikon nach, finden wir eine ausführliche Aussage:

„Beerenfrüchte haben eine fleischige Fruchtwand, deren (meist mehrere) Samen im Fruchtfleisch eingebettet sind. Diese Definition entspricht der Sicht der Botaniker, die mit dem Begriff Frucht immer nur die Wand des Fruchtknotens, der die Samen einschließt meinen. Im Allgemeinen denkt man bei dem Begriff Beerenfrüchte zunächst an die im Handel als Obst, bzw. Beerenobst angebotene Ware wie Heidelbeere, Holunderbeere, Johannisbeere oder Stachelbeere. Zu den Beerenfrüchten zählen aber auch Gemüsearten wie Gurken, Tomate oder Kürbis.“

Aus botanischer Sicht erhält man folgende Unterteilung:

„Beerenfrüchte werden unterteilt in Schließfrüchte und Sammelfrüchte. Als *echte Beerenfrüchte* gelten nur die Schließfrüchte. Sie bleiben auch im Vollreifen Zustand geschlossen, d. h. ihre Samen bleiben vom Fruchtfleisch umhüllt: Stachelbeere, Weinbeere, Kiwi, Melone,



Dattel, Banane, aber auch Tomate, Aubergine, Gurke. Reife Sammelfrüchte hingegen tragen ihre Samen außen auf dem Fruchtkörper: Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren.“

Traditionell und umgangssprachlich ist der Begriff anders belegt und wird üblicherweise für kleine, süße Früchte verwendet, das Beerenobst.

Ich liebe das Beerenobst! Die süßen Erdbeeren, säuerlichen Johannisbeeren, herben Jostabeeren, saftigen Himbeeren...und dann die Farben! Sie merken es schon, ich schwelge.



Sicher, viele Beerenarten wie Himbeeren, Blaubeeren oder Erdbeeren lassen sich mittlerweile frisch (Importiert aus Südafrika, China, Peru und natürlich Spanien und belastet mit mehr Pflanzenschutzmittel um den langen Transport zu überstehen) oder tiefgekühlt das ganze Jahr über genießen. Aber ist das wirklich Genuss? Kann eine aufgetaute Erdbeere oder eine weitgereiste Himbeere eine regionale, reif gepflückte Beere ersetzen? Wenn ich den Begriff Beerenobst höre, dann habe ich sofort die Monate Juni/Juli vor Augen. Auf dem Markt und in den Supermärkten bietet sich uns ein verlockendes Bild, das zum Kauf animiert.



Bereits Ende Mai konnte man samstags auf dem Markt beobachten, dass viele Menschen mit einem 2-Kilokorb der ersten Erdbeeren aus Boich nach Hause gingen. Und das zu einem Preis von 11,- € ! Aber es geht nichts über ein Schüsselchen frischer Erdbeeren mit Sahne oder Vanilleeis aus der Region. Trotzdem schmecken Beerenfrüchte aus dem eigenen Garten nochmals um einiges besser, was einfach an den Sorten liegt. Im Erwerbsanbau sind Haltbarkeit und Transportfestigkeit ein wichtiges Kriterium, im Hausgarten der Geschmack.





Deshalb schmecken die Beeren, die man vollreif und sonnengewärmt im eigenen Garten pflücken und genießen kann einfach besser. Der Anblick der vollbehängenen Beerensträucher lässt mir das Wasser im Mund zusammenlaufen und ich kann es kaum erwarten, bis die ersten Früchte rot, schwarz oder grün zwischen den Blättern leuchten.

Beeren im Garten anbauen ist gar nicht so schwer. Und warum nicht einmal eine Kirschlorbeerhecke ersetzen durch Jostabeeren? Erstere ist ökologisch betrachtet nutzlos, zweitere bietet Nützlingen Nahrung und Unterschlupf und bringt uns eine gute Ernte. Und auch auf dem Balkon gibt es die Möglichkeit Beeren in Kübeln, Kästen oder in einem kleinen Hochbeet anzubauen.

In diesem Newsletter stelle ich Ihnen einige Beerensorten vor und gebe Tipps wie man sie im heimischen Garten anbauen kann.

Die Reihenfolge der Beeren habe ich nach dem Pro-Kopf-Verbrauch gewählt.



## ERDBEEREN



Bei den Erdbeeren handelt es sich um krautige Pflanzen die zur Familie der Rosengewächse zählen. Wie der Name bereits vermuten lässt, trägt die Pflanze ihre Früchte in der Nähe des Bodens.

- **Standort:** Vollsonnig und nicht völlig windstill, damit das Laub nach Regenfällen schnell

abtrocknen kann. In den letzten 4 Jahren vorher kein Erdbeeranbau

- **Boden:** lockeres, humoses Erdreich mit geringem Sandanteil, reich an Nährstoffen, feucht aber ohne Staunässe, pH-Wert zwischen 6 +7
- **Bodenvorbereitung:** In Vorkultur vorzugsweise Hülsenfrüchte, Frühkartoffeln, Senf oder Lauch anbauen. Einige Wochen vorher den Boden anreichern mit gut verrottetem Stallmist und Kompost oder alternativ 2 Wochen vor der Pflanzung handelsüblichen Humusdünger einarbeiten.

**Tipp:** Wurmhumus – [www.superwurm.de](http://www.superwurm.de)

**Hinweis:** Mineralischer Beerendünger punktet gegenüber rein organischen Präparaten zwar mit einer raschen Wirkung; es bleibt gleichwohl die Unsicherheit, welche Inhaltsstoffe davon in den Erdbeeren landen. Außerdem sind Erdbeeren sehr salzempfindlich!

- **Pflanzzeit:** Juli / August / September. Im Sommer bilden die Jungpflanzen wertvolle Tiefenwurzeln und sie entwickeln sich stärker. Das gilt sowohl für einmaltragende als auch für mehrmals tragende Sorten. Die Anpflanzung getopfter Jungpflanzen aus dem Handel ist auch im Frühjahr möglich. Sie ermöglichen eine erste bescheidene Ernte bereits im ersten Standjahr.
- **Pflanzabstand:** Reihenabstand: 60 – 70 cm, Pflanzabstand ca. 25 cm.
- **Mischkultur:**  
 Borretsch: fördert den Blütenansatz und die Befruchtung.  
 Knoblauch, Zwiebeln, Porree, Tagetes: sollen Schnecken fern halten.  
 Schnittlauch, Schalotten: wirken abwehrend auf Pilzsporen.  
 Ringelblumen: halten Nematoden und Drahtwürmer fern.

Dill, Melisse, Kamille: üben einen vitalisierende Wirkung auf Erdbeeren aus.

Veilchen: aromatisierend

**Tipp:** Darauf achten das die Pflanznachbarn die Erdbeeren nicht beschatten.

**Tipp:** Nach der Ernte das Erdbeerbeet vorbereiten für die Überwinterung und Feldsalat und Spinat in die Lücken pflanzen. Während des Winters dienen sie als Schneefänger und fördern Regenwürmer

- **Pflege:** Auf eine gleichmäßige Wasserzufuhr achten, damit die Pflanzen reich tragen. Mit organischem Material wie Rasenschnitt oder Stroh mulchen, damit der Boden nicht austrocknet. Strohmulch hilft auch, Grauschimmel an Erdbeeren zu minimieren. Eine 4-5 cm dicke Strohschicht um die Erdbeeren aufgebracht verhindert auch, dass die Erdbeeren mit der Erde in Berührung kommen und sie bleiben sauber.

**Tipp:** Wenn Sie keinen Bauern kennen, bei dem Sie einen Strohballen erwerben können, kann man abgepacktes Stroh z. B. in Raiffeisen-Märkten kaufen.

Nach der Ernte alle toten Blätter entfernen. Ableger regelmäßig abknipsen, damit die Kraft in die Früchte geht.

- **Düngen:** Der optimale Termin für die Versorgung mehnjährige Erdbeeren liegt unmittelbar nach der Ernte im Herbst, da zu diesem Zeitpunkt die Knospen gebildet werden. Idealerweise verabreichen Sie je Quadratmeter Beetfläche 5 Liter gesiebten Kompost oder alternativ einen organischen Dünger. Da Kompost unter Umständen zu salzhaltig ist, wird auch hier Laub- oder Wurmhumus empfohlen. Bis zum nächsten Frühjahr haben die Bodenorganismen ausreichend Zeit, die Nährstoffe aufzubereiten für die Aufnahme durch die Erdbeerpflanzen. In

der darauffolgenden Saison verläuft die Nährstoffversorgung nach dem gleichen Zeitplan, wie für die einjährigen Erdbeersorten: vor der Blüte düngen mit 5 Litern Humus je Quadratmeter.

Immertragende Erdbeeren erhalten alle 14 Tage einen ökologischen Erdbeerdünger.

**Tipp:** Hausmittel, die sich zum Düngen von Erdbeeren eignen:

**Kaffeesatz:** sehr reich an Kalium, Phosphor und Stickstoff. Außerdem ist er säurehaltig und senkt den pH-Wert des Bodens. Beim Einpflanzen 35 g verwenden, nach der Ernte 40 g und im Frühjahr mit 15 g Kaffeesatz düngen.

**Bananenschalen:** Beim Verrotten entsteht viel Humusmasse. Deshalb eignen sie sich sehr gut zum Düngen von Erdbeeren. Die Schalen nur in kleine Stücke schneiden und unter die Erde mischen.

**Teebeutel:** Ähnlich wie Kaffeesatz sind die Reste in Teebeuteln oder im Teesatz reich an Nährstoffen, welche sich gut für Erdbeeren eignen. Allerdings wirkt der Teesatz ein wenig schwächer.

**Brennesseljauche:** eignet sich hervorragend zum Düngen von Erdbeeren, da sie viele wichtige Nährstoffe liefert. Nicht zu viel davon verwenden, weil sonst der Geschmack der Erdbeeren negativ beeinflusst wird.

- **Vermehrung:** Erdbeeren vermehren sich über Rankableger, die die Mutterpflanze ab Ende Mai bildet. Sobald sie bewurzeln kleine Töpfe mit Anzuchterde füllen, den Ableger darin mit einer Haarnadel fixieren und nach 3-4 Wochen abtrennen. Die Jungpflanzen können jetzt in das neue Beet gepflanzt werden.
- **Krankheiten:**
  - Erdbeerstecher:** Flugunfähiger 2-4 mm großer schwarzbrauner Rüsselkäfer. Die Weibchen legen einzelne Eier in die Knospe und nagen den Stiel an. Die Knospe verwelkt und fällt ab. Verursacht keine größeren Schäden. Absammeln der vertrockneten Knospen, nach der Ernte spritzen mit Rainfarntee

Erdbeermehltau: Pilzerkrankung. Der Erreger überwintert auf alten Blättern oder Fruchtmumien. Sporen werden im Frühjahr durch Wind auf frisches Gewebe übertragen, wo sie unter geeigneten Bedingungen nach 7-14 Tagen keimen. Da im Laufe des Jahres viele Generationen produziert werden, erfolgt eine rasche Ausbreitung. Feuchtwarme, trockene Bedingungen fördern die Verbreitung. Der Pilz befällt Blätter (Einrollen der Blätter nach oben, rötliche Verfärbung der Blattunterseite, Vollständige Austrocknung), Blüten (sterben ab) und Früchte (unreif: braun und hart, reif: weich, feiner Mehлтаubelag).

Verunkrautung vermeiden, keine übermäßige Stickstoffgabe im Frühjahr um dichten Blattstand zu vermeiden, Pflanzenabstand einhalten. Nach der Ernte Blätter abmähen.

Grauschimmel: Schimmelpilzerkrankung. Der Erreger überwintert in Form kleiner widerstandsfähiger, schwarzer Dauerkörper an abgestorbenen Pflanzenteilen im Boden bis zu mehreren Jahren. Die Sporen verbreiten sich durch Regen, Spritzwasser und Wind. Eine hohe Luftfeuchtigkeit sowie Wärme fördern die rasante Ausbreitung. Erkennbar ist

Grauschimmel an braunen, sehr bald faulenden Flecken auf Blättern, Stängel, Blüten, Knospen, Früchten und Triebspitzen. Es bildet sich ein mausgrauer, stark stäubender Pilzrasen aus. Beim Kauf auf wenig anfällige Sorten achten, Pflanzabstand beachten, Mischkultur mit Knoblauch, wenig Stickstoffdünger, Pflanzen mit Gesteinsmehl bestäuben, alle 14 Tage ab Austrieb spritzen mit Pflanzenjauche aus Ackerschachtelhalm.

Befallene Pflanzen bis ins gesunde Gewebe zurückschneiden und im Hausmüll entsorgen (Schutzkleidung tragen bei einer Penicillin-Allergie!) Schnittwerkzeug desinfizieren mit kochendem Wasser, Alkohol, Spiritus oder Teebaumöl.

Synthetische Spritzmittel sind abzulehnen, da u. A. der Pilz sehr schnell Resistenzen ausbildet

Weiß- und Rotfleckenkrankheit:

Pilzerkrankung. Tritt erst kurz vor der Fruchtreife auf. Das Laub ist übersät mit

weißen oder rotbraunen Flecken, die Früchte reifen nicht aus.

Nur Vorbeugung möglich – s. Grauschimmel und Erdbeermehltau.

**Tipp:** 5 ml. Lebermoosextrakt in 1 Liter Wasser auflösen und alle 14 Tage auf die Pflanzen versprühen.

- Sorten:

Monatserdbeeren: bilden den ganzen Sommer über neue Früchte.

Ostara: aromatisch, bis in den Herbst tragend

Mara de Bois: hocharomatisch, keine Ausläufer

Hummi Praliné: hocharomatisch, hohe Erträge

Einmaltragende Sorten, die oft größere und mehr Früchte tragen:

Polka: robust, hoher Ertrag

Korona: große wohlschmeckende Früchte, nach oben wachsend.

Thuriga + Symphony: mittelspät bis spät reifend

Mieze Schindler: überaus aromatisch, braucht aber Befruchter (z.B. Ostara) und viel Pflege

Dies ist nur eine kleine Auswahl. Im Handel gibt es mittlerweile über 1000 Sorten. Da geht probieren über studieren.

Walderdbeeren: Sie bilden die Zuchtbasis für die Monatserdbeeren. Es handelt sich jedoch nicht um die Wildform der Gartenerdbeeren. Im Garten eignen sie sich gut als schattenverträgliche Bodendecker oder als Unterpflanzung von laubabwerfenden Sträuchern oder Bäumen. Sie bedecken schnell den Boden und das Laub verfärbt sich im Herbst rötlich. Eine empfehlenswerte Sorte ist die Waldkönigin.

- Inhaltsstoffe: Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als Orangen. 200 Gramm decken den durchschnittlichen Tagesbedarf ab. In ihnen enthaltene Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffe können nach bisherigen Erkenntnissen die DNA vor Schäden durch freie Sauerstoffradikale schützen. Studien die an

Zellen in vitro, also außerhalb des Organismus durchgeführt wurden stützen die Vermutung, dass die Erdbeeren dadurch sowohl krebsauslösende Mutationen als auch zelluläre Signalwege und Prozesse so beeinflussen, dass die Vermehrung von Krebszellen gehemmt wird. Ungewiss ist noch, inwieweit diese Erkenntnisse auf Menschen übertragbar sind. Aus Laborversuchen vermutet man weiterhin, dass die in Erdbeeren enthaltenen Antioxidantien und Polyphenole die Zellen der Gefäßinnenwände schützen, sich günstig auf die Blutfettwerte auswirken sowie Entzündungsprozesse und die Zusammenlagerung von Blutplättchen hemmen. Bei Mäusen mit einer Dickdarmentzündung zeigte sich, dass eine Ernährung mit Erdbeeren die Krankheitsaktivität reduzierte und Schäden im Dickdarmgewebe linderte. Zudem wurden eine starke Vermehrung günstiger Darmbakterien und eine Reduktion potenziell schädlicher Bakterien festgestellt. Inwieweit diese Ergebnisse auf den Menschen übertragbar sind, ist noch nicht hinreichend geklärt.

- Verwendung: Frischverzehr, Konfitüre, Saft, Sirup, Eis, in Joghurt, Pudding und Quark, Kuchen, Likör, Chutney, Ketchup



HIMBEEREN



Himbeersträucher kennt man in der Regel mit roten Früchten. Es gibt aber auch Sorten mit gelben und

schwarzen Beeren. Zur Blütezeit im Mai/Juni ist die Pflanze ein wertvoller Pollen- und Nektarlieferant für Bienen, Hummeln und Schmetterlinge. Dass die Pflanze zu den Rosengewächsen gehört erkennt man an den Blüten.

- Standort: Vollsonnig, windgeschützt
- Bodenvorbereitung: So tief wie möglich lockern. Alle Verdickungen wie alte Wurzeln und Steine entfernen damit keine Staunässe entsteht, die den Himbeeren gar nicht bekommt. Kompost, verrotteten Stallmist oder Torf einarbeiten.
- Pflanzzeit: Herbst oder zeitiges Frühjahr
- Pflanzabstand: Reihenabstand 150 cm, Pflanzabstand 50 cm

**Hinweis:** Die Pflanze bildet Wurzelaufläufer – genügend Platz lassen! Unter Umständen ist es ratsam das Beet mit einer Wurzelsperre zu begrenzen. Da es sich um Flachwurzler handelt, ist dies auch mit Kantsteinen möglich.

**Hinweis:** Da die Ruten mancher Sommersorten bis zu 2 Meter hoch werden können, ist es ratsam, eine Rankhilfe zu bauen und sich dadurch die Ernte zu erleichtern. Zum Beispiel findet man unter [www.gartenlexikon.de](http://www.gartenlexikon.de) 4 Varianten mit Anleitung

- Mischkultur: Himbeeren sind Einzelgänger. Halten Sie das Beet unkrautfrei, denn Bewuchs fördert Pilzbefall und Wurzelfäule. Eine Unterpflanzung mit Maiglöckchen soll den Himbeerkäfer vertreiben, vor Läusebefall schützen und die Monilla-Fäule verhindern. Auch Vergissmeinnicht spricht man positive Eigenschaften zu. Ihr Duft soll Himbeerkäfer und Würmer vertreiben.
- Pflege: Als ehemalige Waldbewohner können Himbeeren mit nährstoffarmen Böden nicht viel anfangen. Sie möchten einen nahrhaften Boden und gerne eine ordentliche Mulchschicht, die ihre flach unter der Erdoberfläche verlaufenden Wurzeln feucht

halten. Als Mulch eignet sich am besten Herbstlaub oder eine Mischung aus Laub und angetrocknetem Rasenschnitt, aber auch Rindenmulch oder Stroh.

Wichtig bei der Pflege der Himbeeren ist der Schnitt. Eine wirklich gute Anleitung finden Sie unter [www.plantura.garden](http://www.plantura.garden). Dort erfahren Sie nicht nur wann welche Sorte wie geschnitten wird, sondern auch woran Sie erkennen können, welchen Himbeertyp Sie gepflanzt haben.

- **Dünger:** Gedüngt wird im März mit reinem Grünkompost und Hornspänen oder organischem Beerendünger. Eine zweite Düngung erfolgt im Juni/Juli, bei Sommerhimbeeren möglichst nach der Ernte. Bei nährstoffreichen Böden müssen Herbsthimbeeren nur im Frühjahr gedüngt werden.

**Achtung:** Flachwurzler! Dünger nur vorsichtig einarbeiten.

Als Hausmittel eignen sich Kaffeesatz und Brennnesseljauche.

- **Vermehrung:** Die Vermehrung ist einfach. Ausläufer abstechen und am gewünschten Standort einpflanzen. Etwas aufwendiger ist das Schneiden von Wurzelstecklingen. Dafür erhalten Sie bei dieser Methode sortenreine Pflanzen. Durch das Absenken der Ruten lassen sich ebenfalls neue Himbeersträucher gewinnen. Das dauert jedoch seine Zeit. Himbeeren aus Samen zu ziehen, ist nicht empfehlenswert, da sich häufig ganz andere Sorten entwickeln.

- **Krankheiten:**

**Himbeerrost:** Pilzerkrankung. Der Pilz überwintert auf Falllaub, das Befallsrisiko ist im Mai/Juni bei feuchter Witterung am größten. Man erkennt die Erkrankung an gelborangen Flecken oder Punkten an der Blattoberseite, die sich schnell schwarz verfärben. Den Einsatz synthetischer Mittel kann man durch das konsequente Entfernen befallener Blätter

vermeiden. Die befallenen Blätter im Hausmüll entsorgen!

Prophylaktisch auf einen luftigen Bestand achten!

**Fruchtfäule:** Pilzerkrankung. Blüten und Früchte sind mit grauem Schimmel überzogen. Die Verbreitung findet durch Sporen statt, die von infizierten Pflanzen oder vom Boden auf die Pflanze gelangen. Feuchte Witterung fördert die Verbreitung. Befallene Pflanzenteile konsequent entfernen und im Hausmüll entsorgen. Prophylaktisch auf einen luftigen Bestand und ausreichende Versorgung mit Kalium achten.

**Rutenkrankheit:** Pilzerkrankung. Der Pilz dringt durch Verletzungen in die Pflanze ein. Ein Befall reduziert den Ertrag und den Austrieb im nächsten Jahr. Erkennbar ist die Erkrankung ab dem Frühsommer durch violette bis schwarze Flecken an Neutrieben, die im Spätsommer meistens den ganzen Trieb bedecken. Die Rinde löst sich vom Holz, die Blätter befallener Ruten färben sich rascher gelb. Befallene Ruten so schnell wie möglich im Hausmüll entsorgen. Prophylaktisch auf luftigen Bestand achten, Verletzungen vermeiden und auf eine gute Kalium- und Phosphorversorgung zu achten.

- **Sorten:** Man unterscheidet:
  - Sommerhimbeeren: reifen im Juni/Juli, haben einen höheren Ertrag, sind öfter von Maden befallen und tragen die Früchte an den zweijährigen Ruten
  - Herbsthimbeeren: Erntezeit von August bis Frostbeginn, weitgehend madenfrei, tragen am einjährigen Holz
  - Two-Timer-Himbeeren: Reifen zweimal im Jahr (Juni/Juli + August bis Oktober), lassen sich gut im Topf anpflanzen.Neben roten Himbeeren gibt es auch Züchtungen mit gelben und schwarzen Beeren.

**Tipp:** Unter [www.plantura.garden](http://www.plantura.garden) findet man neben zahlreichen Tipps auch eine Liste mit den besten 50 Himbeersorten

- **Inhaltsstoffe:** Himbeeren enthalten verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und



sekundäre Pflanzenstoffe. Die Frucht ist besonders gesund:



HEIDELBEEREN/BLAUBEEREN



Aus der amerikanischen Heidelbeere wurden die Kulturheidelbeeren gezüchtet. Sie kann eine Höhe von bis zu vier Metern erreichen, die Früchte sind deutlich größer, wachsen in Dolden, sind besser zu pflücken und liefern höhere Erträge. Das Fruchtfleisch ist weiß und färbt nicht.

- Kalorienarm: Himbeeren bestehen zu über 80 Prozent aus Wasser. Pro 100g Frucht enthalten sie deshalb lediglich 33 Kilokalorien. Es verbirgt sich auch nur wenig Zucker in den Beeren, etwa 4,4g je 100g.
- Verdauungsfördernd: Sie enthalten Fruchtsäure, Gerbstoffe sowie viele Ballaststoffe. Mit diesem Mix regen Sie Ihre Verdauung auf natürliche Weise an.
- Vitaminreich: Himbeeren enthalten je 100g etwa 25mg Vitamin C. Zum Vergleich: Auf 100g Bananen kommen 8,7mg Vitamin C. Außerdem bergen sie die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und E. Die enthaltene Folsäure, auch Vitamin B<sub>9</sub> genannt, in Himbeeren unterstützt die Zellteilung und die Blutbildung in Ihrem Körper. Aus diesem Grund ist der Vitalstoff gerade während einer Schwangerschaft so wichtig. Auf 100g Himbeeren kommen etwa 30µg Folsäure.
- Mineralstoffreich: In 100g Himbeeren stecken 200mg Kalium, 40mg Kalzium und 30mg Magnesium. Diese Mineralien sorgen für gesunde Knochen, Muskeln und Zähne. Auch das Spurenelement Eisen ist mit 1000µg in 100g Himbeeren vertreten. Auf gleiche Menge liefert die Sammelsteinfrucht auch 384µg Mangan und 361µg Zink
- Antioxidativ: Himbeeren enthalten Flavonoide, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen. Diese wirken in Ihrem Körper antioxidativ, genauer gesagt neutralisieren sie zellschädigende Prozesse. Diese Prozesse werden durch freie Radikale verursacht
- Verwendung:  
Frischverzehr, Konfitüre, Sirup, Eis, im Joghurt und Quark, Sorbets, Saucen, Likör, Kuchen, Torten, Essig, Obstbrand, getrocknete Blätter als Tee

- Standort: Vollsonnig, windgeschützt
- Bodenvorbereitung: Als Moorpflanze bevorzugt die Heidelbeere saure Böden mit einem pH-Wert zwischen 4 und 5. Daher ist bei der Neubepflanzung ein passendes Substrat einzubringen. Rhododendron-Erde eignet sich z.B. perfekt. Zur Verbesserung der Bodenbedingungen können Sie auch Rinde, Sägespäne oder geschreddertes Nadelholz einbringen. Ebenso eignet sich Laubhumus perfekt.  
Ein Anbau im versenkten Pflanzgefäß hat sich bewährt:  
Das Pflanzloch großzügig ausheben und einen großen Kübel mit 50 -100 Liter Fassungsvermögen darin versenken. Vorher gebohrte Abzugslöcher am Topfgrund und unteren Topfrand ermöglichen einen Wasserabzug. Die seitlichen Hohlräume können mit dem Erdaushub geschlossen werden. In den Kübel füllen Sie entweder das eigene kalkfreie und saure Gemisch oder ein gekauftes Substrat. Das Substrat gut einwässern.  
In Kübeln gepflanzt kann man kompaktere Sorten auch gut auf dem Balkon kultivieren.



- Pflanzzeit: Die ideale Pflanzzeit von Oktober bis November, aber auch noch im zeitigen Frühjahr.
- Pflanzabstand: 1 – 1,5 Meter
- Mischkultur: Als Begleitpflanze ist die Cranberry gut geeignet, da sie ähnliche Standortansprüche hat.
- Pflege: Heidelbeeren entwickeln sich sehr langsam und müssen daher nur alle drei bis vier Jahre geschnitten werden. Der optimale Zeitpunkt für den Schnitt von Heidelbeeren liegt im Herbst nach der Ernte an frostfreien Tagen (Oktober/November). Nötige Schnittarbeiten aufgrund eines Befalls mit Krankheiten oder Schädlingen können auch im Frühjahr oder Sommer durchgeführt werden. Bei sehr jungen Pflanzen macht es außerdem Sinn, die Blüten in den ersten Jahren zu entfernen, damit die Pflanze ihre ganze Kraft in das Triebwachstum steckt. Da die Heidelbeere bei Trockenheit Blüten und Blätter abwirft, darf der Boden im Sommer nicht austrocknen. NUR Regenwasser verwenden! Heidelbeeren in Töpfen sind alle 3-5 Jahre umzutopfen. Kübel auf dem Balkon im Winter mit Kokosmatten umwickeln, damit der Topf nicht durchfriert und das Wurzelgeflecht schädigt. Heidelbeeren im Garten sind winterhart.
- Dünger: Keine kalkhaltigen Dünger verwenden, da diese den pH-Wert erhöhen würden. Spezielle Heidelbeerdünger, aber auch Rhododendrondünger eignen sich wunderbar. Eine erste Düngergabe empfiehlt sich bereits im Frühjahr, um das Wachstum junger Triebe zu fördern. Eine zweite Düngung können Sie dann vor der Fruchtbildung im Juni vornehmen. Wer natürliche Dünger bevorzugt, kann eine Multschicht aus Nadelstreu, Laub oder Rindenstücken aufbringen, welche die Blaubeere durch allmähliche Zersetzung langfristig mit Nährstoffen versorgt.
- Ernte: Heidelbeeren können je nach Sorte von Anfang Juli bis September geerntet werden. Die Beeren reifen folgeartig innerhalb weniger Wochen, daher muss jeder Strauch mehrmals durchgepflückt werden. Blaubeeren sollten nur in vollreifem Zustand geerntet werden, wenn sie sich gut vom Stiel lösen lassen. Außerdem sollten Sie bei der Ernte sehr vorsichtig vorgehen, denn Heidelbeeren sind äußerst druckempfindlich.
- Vermehrung: Möglich über Absenker oder Stecklinge. Bei der Vermehrung über Absenker biegen Sie bodennahe Triebe nach unten und bedecken sie mit Erde. Erst wenn der Trieb genug eigene Wurzeln ausgebildet hat, können Sie ihn von der Mutterpflanze abtrennen. Bei der Vermehrung über Stecklinge werden Triebstücke von der Pflanze abgeschnitten und in ein geeignetes Substrat gesteckt, damit sie Wurzeln ausbilden. Die Vermehrung von Blaubeeren über Samen ist allein schon aufgrund der langen Entwicklungsdauer in der Praxis kaum von Bedeutung.
- Krankheiten: Grundsätzlich gehören Heidelbeeren im Garten mit zu den am wenigsten für Krankheiten anfälligen Obstgehölzen. Trotzdem kann es zu einem Austrocknen und Abfallen von Knospen kommen, die optisch durch weiße Gespinste zu erkennen sind. Hierbei handelt es sich um das Werk des Frostspanners, der in dichten Beständen größeren Schaden anrichten kann, wenn er sich ungehindert ausbreitet. Ein sanfter Pflegeschnitt und ausreichender Pflanzabstand zwischen den Reihen eignen sich zur Vorbeugung vor dem Frostspanner. Betroffene Stellen sollten zügig ausgeschnitten und regelmäßig wieder kontrolliert werden.
- Sorten: eine kleine Auswahl der besten Sorten :
  - ‚Bluetta‘: Sehr frühe Sorte, Erntezeit 4 Wochen; mittelgroße Beeren, ausgezeichneter süß-säuerlicher Geschmack; kompakte, schwachwüchsige Pflanze mit mittelmäßigen Erträgen
  - ‚Duke‘: Frühe Sorte mit kurzer Erntezeit;

große, feste Beeren; süßer und aromatischer Geschmack; hohe Erträge möglich

- ‚Chandler‘: lange Erntezeit; große Beeren; süßsäuerlicher Geschmack; Wuchs ist nicht wie bei den meisten Sorten eher buschig, sondern etwas aufrechter
- ‚Reka‘: Frühe Sorte; kräftig blaue, bereifte Früchte mit gutem Aroma; sehr ertragreich
- ‚Patriot‘: Mittelfrühe Sorte sehr große, feste Beeren; am Stielansatz sind die Früchte oft rötlich; gut ausgewogenes Aroma.
- ‚Bluecrop‘: Mittlere Reife; große, relativ helle Früchte mit gutem Geschmack; neigt zu starker Neutriebbildung aus dem Wurzelstock; breiter Wuchs
- ‚Goldtraube‘: Späte Sorte; starkwüchsig; sehr große Früchte mit aromatischem, aber leicht säuerlichem Geschmack; robuste Sorte; widerstandsfähig gegenüber Trockenheit
- ‚Darrow‘: Sehr späte Reife; sehr große Beeren; sehr große, feste Früchten; ausgesprochen guter, leicht säuerlicher Geschmack; großwüchsig

- Inhaltsstoffe: Heidelbeeren schmecken nicht nur hervorragend, sondern sind zudem noch sehr gesund. Das heimische „Superfood“ ist reich an Vitamin C, Eisen, Kalzium und Kalium. Außerdem enthalten die Beeren antioxidativ wirkende Polyphenole und verdauungsfördernde Ballaststoffe. Kalorienarm (37 kcal pro 100 g frischer Beeren) Während frische Blaubeeren eher abführend wirken, sind die getrockneten Früchte aufgrund ihres hohen Pektingehalts ein altbewährtes Hausmittel gegen Durchfall. Genießen Sie Blaubeeren daher nur in Maßen.
- Verwendung: Frischverzehr, Konfitüre, Saft, in Joghurt und Quark, Eis, in Pancakes und Muffins

Und zum Schluss noch ein ungewöhnliches Rezept:

Feldsalat mit Rucola, Feta und Erdbeeren mit Erdbeervinaigrette (4 Portionen)

500 g	Feldsalat und Rucola gemischt, Anteile je nach Geschmack
500 g	Erdbeeren
200 g	Feta-Käse
3 EL	<u>Olivenöl</u>
3 EL	Balsamico
1 TL	<u>Senf</u>
1 TL	Erdbeermarmelade
	Salz und Pfeffer
n. B.	Kräuter, frische, z. B. Petersilie oder Kresse

Den Salat gründlich waschen und auf dem Teller anrichten. Fetakäse auf gewünschte Größe zerbröseln und über den Salat streuen. Erdbeeren waschen und das Grün entfernen, vierteln und über dem Salat und Feta verteilen. Alle Zutaten für die Vinaigrette zusammenrühren und über den Salat geben. Nach Geschmack noch frische Kräuter wie Petersilie oder Kresse hinzufügen.

Der fruchtige Salat ist flott zubereitet und eine frische Vorspeise oder eine sommerliche Beilage zum einem Stück Fleisch, Fisch oder Grillkäse.

Guten Appetit!





Der Newsletter zum Thema Beerenobst ist recht umfangreich geworden. Aber es ist auch ein interessantes Thema und vielleicht konnten Sie einige Informationen daraus entnehmen, die Ihnen den Anbau im heimischen Garten erleichtern.

Wie immer, Fragen, Kritik und Anregungen an [bildung@evangelische-gemeinde-dueren.de](mailto:bildung@evangelische-gemeinde-dueren.de)  
Dort können Sie auch bei Interesse den Newsletter abonnieren.

Um in alten Ausgaben zu stöbern haben wir unter [www.bildung-bewegt-dueren.de](http://www.bildung-bewegt-dueren.de) unter „Grüne Seite“ „Ostgarten“ ein Archiv mit früheren Ausgaben unseres Newsletters eingerichtet.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre *Doris Breuer*



## THEMA JULI:



BEEREN: SORTEN, ANBAU,  
VERWENDUNG

TEIL 2: JOHANNIS-, JOSTA-, BROM- & STACHELBEEREN

Familien- und Erwachsenenbildung im Haus der Evangelischen Gemeinde zu Düren

Wilhelm-Wester-Weg 1a

52349 Düren

Telefon 02421 188 170

[bildung@evangelische-gemeinde-dueren.de](mailto:bildung@evangelische-gemeinde-dueren.de)

[www.bildung-bewegt-dueren.de](http://www.bildung-bewegt-dueren.de)



## QUELLENVERZEICHNIS

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)  
[www.lebensmittellexikon.de](http://www.lebensmittellexikon.de)  
[www.statista.com](http://www.statista.com)  
[www.edeka.de](http://www.edeka.de)  
[www.derwesten.de](http://www.derwesten.de)  
[www.wurzelwerk.net](http://www.wurzelwerk.net)  
[www.gartenjournal.net](http://www.gartenjournal.net)  
[www.superwurm.de](http://www.superwurm.de)  
[www.mein-schoener-Garten.de](http://www.mein-schoener-Garten.de)  
[www.erdbeeren.de](http://www.erdbeeren.de)  
[www.aok.de](http://www.aok.de)  
[www.gartenspring.de](http://www.gartenspring.de)  
[www.gartenlexikon.de](http://www.gartenlexikon.de)  
[www.gartendialog.de](http://www.gartendialog.de)  
[www.plantura.garden](http://www.plantura.garden)  
[www.praxistipps.focus.de](http://www.praxistipps.focus.de)  
[www.baldur.de](http://www.baldur.de)  
[www.lubera.com](http://www.lubera.com)  
[www.pflanzmich.de](http://www.pflanzmich.de)  
[www.essen+trinken.de](http://www.essen+trinken.de)  
[www.kuechengoetter.de](http://www.kuechengoetter.de)  
[www.foodboom.de](http://www.foodboom.de)  
[www.vital.de](http://www.vital.de)  
[www.gruenes-archiv.de](http://www.gruenes-archiv.de)  
[www.gesund-vital.de](http://www.gesund-vital.de)  
[www.botanikguide.de](http://www.botanikguide.de)  
[www.aponet.de](http://www.aponet.de)  
[www.bio-gaertner.de](http://www.bio-gaertner.de)  
[www.plantopedia.de](http://www.plantopedia.de)  
[www.gartenjournal.net](http://www.gartenjournal.net)  
[www.stasio.de](http://www.stasio.de)  
[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

Bildquellen: Pixabay.com / Doris Breuer

Text: Doris Breuer