



Medienmitteilung «5 am Tag», 19. März 2013

Das eigene kleine Gartenparadies: Urbanes Gärtnern mit «5 am Tag»

Radiesli, Tomate und Co. – vom Balkon direkt auf den Teller

Auch ein kleiner Balkon kann in eine Mini-Gemüseplantage verwandelt werden. Noch besser, wenn etwas mehr Platz zur Verfügung steht und ein Gemeinschaftsgarten oder das heimische Gärtchen locken. Zu erleben, wie die selber gepflanzten Gemüse wachsen und gedeihen, macht Spass und liegt im Trend.

Wer denkt, dass zum Beispiel Radieschen nur in einem Garten angebaut werden können, der irrt. Die kleinen Knollen lassen sich nämlich auch in einem Topf oder einem Blumenkistchen ziehen. Der Trend zum urbanen Gärtnern greift in der Schweiz immer weiter um sich. Ob Schreber- oder Gemeinschaftsgarten, im Garten vor dem Einfamilienhaus oder eben im Topf auf dem Balkon – eine kleine «Gemüse-Plantage» anzubauen ist ein grosser Spass für die ganze Familie.

«Mami, wo wachsen die Radiesli?»

Dass Gemüse nicht einfach aus dem Regal im Supermarkt kommen, sondern nur mit guter Pflege wachsen und gedeihen – dies müssen Kinder erst lernen. Das Wachstum des Gemüses beobachten, dieses dann zu ernten und sofort zu geniessen – das ist etwas ganz Besonderes.

Ideal für Einsteigerinnen und Einsteiger sind zum Beispiel die pflegeleichten Radieschen. Sie brauchen lediglich einen einigermaßen sonnigen Standort und müssen regelmässig gegossen werden. Mit der Aussaat kann bereits ab März begonnen werden. In einem Abstand von ungefähr sechs Zentimetern werden die Saatkörner in einer Reihe oder in Gruppen zu drei bis vier Stück einen Zentimeter tief in die Erde gesteckt. Anschliessend werden die Samen zugedeckt und begossen. Das Saatgut keimt meist bereits nach einigen Tagen und nach ungefähr einem Monat können die ersten Radieschen geerntet werden. Sobald ein Radieschen geerntet worden ist, kann man das Loch wieder mit Saatkörnern füllen und nur wenige Wochen später gibt es bereits Nachschub. Radieschen eignen sich besonders gut als schmackhafte Farbtupfer in einem knackigen Salat oder auch pur als kleiner Snack.

Saisonale und regionale Gemüse und Früchte – am besten fünf Mal pro Tag

Gemüse und Früchte aus eigenem Anbau stehen für Frische und Qualität. Der kleine Gemüsegarten auf dem Balkon kann zwar den Einkauf nicht gänzlich ersetzen, aber es ist sympathisch und praktisch, die Mahlzeiten mit saisonalen Produkten aus dem eigenen Gemüsebeet zu ergänzen.

Fünf Portionen Gemüse und Früchte pro Tag auf dem Speiseplan garantieren eine ausgewogene, abwechslungsreiche und schmackhafte Ernährung. Weitere Tipps und Ideen zu «5 am Tag» sind unter www.5amtag.ch zu finden.

«5 am Tag» ist eine Kampagne der Krebsliga Schweiz zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums.

Kontaktadresse: Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, www.5amtag.ch



Kontakt Kampagne «5 am Tag»

Aline Binggeli, Kommunikationsbeauftragte «5 am Tag», Krebsliga Schweiz,
Tel. 031 389 92 10, media@5amtag.ch.

Lizenznehmer von «5 am Tag» sind Adextro GmbH (www.adextro.ch), Cap Gourmand SA (www.capgourmand.ch), Coop (www.coop.ch), DKB Household Switzerland AG (www.turmix.ch), Exofrucht GmbH (www.exofrucht.ch), FRESH AG.CH (www.freshag.ch), healthy & snacky ag (www.snacky.ch), Narimpex AG (www.narimpex.ch), PepeRolli GmbH (www.peperolli.ch), Rammelmeyer AG (www.rammelmeyer.ch), Robert Mutzner AG (www.mutznerag.ch), S'Z take away Marcel Schäfer Biberist (www.sz5.ch) und Zeste Juice Bars SA (www.zeste4life.ch).

«5 am Tag» ist eine Kampagne der Krebsliga Schweiz zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums.

Kontaktadresse: Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, www.5amtag.ch