



## FRIEDBERGER GARTENBLÄTTLE

Rückblick und Vorschau auf Aktivitäten des  
**Vereins für Blumen- und Gartenfreunde Friedberg e.V.**  
mit aktuellen Tipps rund um den Garten

März bis Mai 2025

# herzlich willkommen

## Grußwort des Vorstandsteams

### Liebe Vereinsmitglieder und Gartenfreunde,

der Frühling ist endlich da und mit ihm die Zeit des Erwachens und des Neuanfangs in unseren Gärten. Es ist die Jahreszeit, in der die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht und uns mit frischem Grün und bunten Blüten erfreut.

Die jetzt angesäten Tomaten, Gurken, sonstige Gemüse und Blumensorten entwickeln sich hoffentlich gut und zahlreich, können bald veredelt werden oder sind so langsam startklar für das „Aussetzen“ in unseren Gewächshäusern und Beeten.

Also freuen wir uns gemeinsam auf ein erfolgreiches Frühjahr, wo wir die Grundlage für ein erfolgreiches Gartenjahr legen.

Auch in diesem Frühjahr möchten wir gemeinsam Projekte in Angriff nehmen und freuen uns über eine rege Teilnahme an unseren diversen Veranstaltungen.

Ein herzliches Dankeschön an alle Mitglieder, die mit tatkräftigem Engagement dazu beitragen, dass unser Verein weiterhin wächst und gedeiht. Ihre Ideen und ihre Leidenschaft sind das Herzstück unseres Vereins!

In diesem Sinne freuen wir uns darüber, dass wir Angelika Saar sowie Erna und Winfried Otto als neue Mitglieder begrüßen dürfen und ihnen an dieser Stelle ein herzliches Willkommen aussprechen können!

Lassen Sie uns gemeinsam die Schönheit des Frühlings genießen und unsere Gärten in voller Pracht erblühen lassen.

Auf eine erfolgreiche und blühende Gartensaison!

Im Namen des gesamten Vorstandsteams,

Ihr Andreas Deponte



**Impressum und Copyright (Text und eigene Bilder) | Verein für Blumen- und Gartenfreunde Friedberg e.V.**

[www.gartenfreunde-friedberg.de](http://www.gartenfreunde-friedberg.de) | [info@gartenfreunde-friedberg.de](mailto:info@gartenfreunde-friedberg.de) | 0821 / 664999

Vorstand | Bettina Deponte, Klaus Fischer, Andreas Deponte, Claudia Schmid | Asamstraße 7, 86316 Friedberg

VR 201498 | Registergericht Augsburg | Bankverbindung DE54 7205 0000 0014 46

Redaktion und Gestaltung Friedberger Gartenblättle | Claudia Schmid & Klaus Fischer

Hinweis: Gedruckt mit freundlicher Unterstützung von KRAUS druck & medien GmbH

# was so alles bei uns los war

## Adventskaffee zum Jahresausklang

Am 7. Dezember fand unser Adventskaffee zum Jahresausklang im Café Clematis in Aindling statt.



Mehr als 30 Personen saßen in netter Runde bei leckerem Kuchen und Kaiserschmarrn zusammen.



Die fleißigen Helfer bekamen ein Dankeschön.



Zwischendurch hörten wir alle eine Weihnachtsgeschichte.



Und auch der Spaß kam nicht zu kurz:



Es war ein gelungener Ausklang des Vereinsjahrs!



# was so alles bei uns los war

## Mitgliederversammlung

Am 24. Januar fand unsere diesjährige Mitgliederversammlung im Pfarrsaal der ev. Kirche in Friedberg statt, an der 36 Mitglieder teilnahmen.



Nach der Begrüßung aller Anwesenden durch Klaus Fischer im Namen des Vorstandsteams und der Feststellung der Beschlussfähigkeit der Versammlung wurden die in der Einladung bekannt gegebenen Tagesordnungspunkte behandelt.

Die vorgestellte Mitgliederentwicklung zeigte, dass unser Verein derzeit 148 Mitglieder hat. Der verstorbenen Mitglieder Helga Büschel und Toni Weigl wurde mit einer Schweigeminute gedacht.

Die möglichen Ehrenzeichen zur Ehrung langjähriger Mitglieder wurden durch Bettina Deponte vorgestellt. Die Ehrung der Mitglieder des Vereins selbst erfolgt bei der Pflanzentauschbörse.

Anschließend wurde der Kassenbericht vorgestellt und dessen Richtigkeit vom Kassenprüfer bestätigt.



Der Tätigkeitsbericht mit Rückblick auf das vergangene Vereinsjahr wurde mit einem bebilderten Vortrag von Claudia Schmid vorgestellt.

Anschließend wurde die Vereinsleitung einstimmig entlastet.

Zum Abschluss der Versammlung stellte Andreas Deponte das geplante Jahresprogramm für 2025 vor.

Nach dem offiziellen Versammlungsende wurde die angekündigte Tauschbörse für Pflanzensamen eröffnet. Es gab viel zu entdecken und zu tauschen, der rege Austausch führt hoffentlich zu vielen neuen Pflanzen an alten Orten.

Vielen Dank an alle, die Samen mitgebracht haben!

# wissenswertes rund um kräuter

## Was Herz und Seele wärmt

Heute und in den nächsten Ausgaben möchte ich Ihnen ein paar ungewöhnliche, aber sehr wohlschmeckende Teerezepte vorstellen, die einen grauen Tag heller machen, trübe Stimmung vertreiben und unser Wohlbefinden steigern können.

Besonders die vielen (sogenannten) Unkräuter sind eine wirkstoffreiche wahre Kraftquelle. Man kann sie mit Früchten, Samen und Gewürzen mischen und daraus angenehm schmeckende und gesunde, warm oder kalt zu genießende Tees zubereiten. Es gibt viele Möglichkeiten den Wirkungsbereich einer Heilpflanze zu erweitern und zu verstärken, z.B. mit Leinsamen. Den kennen wir meist nur im Müsli, oder im Brot. Er ist aber auch als Tee wertvoll und gesund. Von Zeit zu Zeit ist es ratsam, Leisamentee zu trinken, besonders im Frühling, oder Herbst. Vorbeugend getrunken kann er etliche Beschwerden vermeiden oder lindern.



### Grundrezept für Leinsamentee:

Zwei Esslöffel ungeschrotete Leinsamen in einem Liter kaltem Wasser langsam erhitzen und 10 Min. leicht köcheln lassen, danach abseihen und auf verschiedene Weise weiter verwenden:

Zum Beispiel 1 Stück fein gewürfelten Ingwer und eine Vanillestange dazugeben, noch mal kurz aufwallen lassen, nach 10 Min. abseihen und mit Honig und Zitrone abschmecken.

Dieser Tee löst Verschleimung, stärkt die Schleimhäute und ist gut bei Grippe, Husten und Erkältung. Er kann den Stoffwechsel und die Verdauung günstig beeinflussen.

Fügt man dem Tee noch verschiedene Kräuter hinzu, zum Beispiel Frauenmantel, Salbei, Rotklee und Beifuß, ist er hilfreich bei Beschwerden in den Wechseljahren.

Mit Spitzwegerich, Thymian, Huflattich und Quendel ist er gut bei Husten, oder Bronchitis.

Mit Fenchel, Koriander, Anis (zerstoßen), Kamille oder Gänsefingerkraut ist er gut bei Verdauungsbeschwerden und Blähungen.



Schon der angenehme Duft von Fenchel beruhigt die Nerven, hebt die Stimmung und regt den Geist an. Er tut besonders älteren Menschen gut.

Dem nach dem Grundrezept zubereiteten Leinsamentee werden höchstens zwei ausgewählte, getrocknete, oder frische Heilkräuter zugefügt. Diese mit dem heißen Leinsamentee überbrühen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen, danach abseihen.

Der Honig kommt erst in den trinkfertigen Tee hinein. Fügt man noch Zitrone, eine Scheibe Orange, Apfel Schnitze oder Apfelsaft hinzu, schmeckt der Tee besonders gut.

Es kann auch von Vorteil sein, je nach Jahreszeit an acht bis zehn Tagen im Monat den Leinsamentee mit ausgewählten Kräutern zu trinken. Damit können die Atemwege gepflegt, die Schleimhäute geschützt, das Gewebe gestärkt und der Verschleimung entgegen gewirkt werden. So sind wir den belastenden Umwelteinflüssen wie Pollenflug, Wetter- und Temperaturwechseln besser gewachsen.

Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe,  
Ihre Helga Kammermeier



# die seiten unserer gartenpflger

## Aussaat und Pflanzung von Gemüsepflanzen

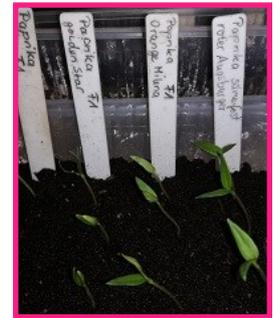
Viele, die ich anspreche, ob sie bei uns Mitglied werden möchten, sagen oft: „Ach, ich habe nur einen Balkon“ oder „Mein Garten ist doch so klein“.

Ich sage dann immer: „Macht nichts, Gemüse wächst auch auf kleinem Raum“!

Immer mehr Menschen nutzen Ihren Balkon und pflanzen in große Blumenkästen, Kisten, Minihochbeete und Töpfe. Sogar ein Erdsack eignet sich zum Anbau von eigenem Gemüse! Mit speziellen Pflanzsystemen und guter Beleuchtung könnte man sogar in Innenräumen Gemüse anbauen. Dies ist besonders praktisch für Kräuter und kleinere Gemüsesorten. Und wenn man Freude am Gärtnern hat, nicht zu viel Geld für vorkultivierte Pflanzen ausgeben möchte und wissen will, wo sein Gemüse herkommt, fängt man am besten ab Februar mit der Aussaat an.



Ansaat



Ansaat von Paprika

Bei der Aussaat von Gemüsepflanzen gibt es einige wichtige Punkte zu beachten:

### Saatgutwahl:

Wählen Sie hochwertiges Saatgut aus vertrauenswürdigen Quellen wie Gartencentern, Baumärkten oder Online-Shops. Anbieter wie Dreschflegel, Kiepenkerl und Bingenheimer Saatgut sind hier auf jeden Fall positiv zu erwähnen.

### Zeitpunkt:

Der richtige Zeitpunkt für die Aussaat in spezielle nährstoffarme, am besten noch torffreie Anzuchterde ist entscheidend. Beachten Sie die Empfehlungen auf den Saatgutpackungen bezüglich der besten Aussaatzeiten für die jeweilige Pflanze.



Veredelte Tomate



Gurke zu veredeln mit  
Feigenblattkürbis



Pflanzenregal Mitte  
April

# die seiten unserer gartenpflger

## Aussaat und Pflanzung von Gemüsepflanzen

Als kleine Faustregel: im Februar fange ich mit Kulturen an, die eine lange Keim- und Entwicklungsdauer haben wie Paprika, Aubergine oder Physalis. Wenn man Tomaten veredeln möchte, sollten auch diese und deren Unterlagen Mitte bis Ende Februar vorkultiviert werden.

Schnellkeimende und -wachsende Pflanzen wie Zucchini, Gurken und Kürbisse werden erst ab Mitte März gesät, es geht aber auch noch später.



Pikieren in Multitopfplatten



Ansaat in Multitopfplatten im Gewächshaus

### Keimbedingungen:

Die Keimung erfordert bestimmte Bedingungen, einschließlich der richtigen Temperatur, Feuchtigkeit und Lichtverhältnisse. Die meisten Gemüsesamen keimen bei Temperaturen zwischen 15°C und 25°C. Stellen Sie die Töpfe oder Anzuchtschalen an einen sehr hellen und warmen Ort und halten Sie die Erde gleichmäßig feucht, aber vermeiden Sie Staunässe.

Wenn Keimlinge zu wenig Licht bekommen, werden Sie lang und dünn, bei zu viel Wasser verfaulen sie.

### Direktsaat:

Einige Gemüsearten wie Karotten, Radieschen und Erbsen können direkt in den Gartenboden gesät werden, wenn dieser etwas abgetrocknet und feinkrümelig ist. Die Samen sollten in der empfohlenen Tiefe gesät und leicht mit Erde bedeckt werden. Halten Sie den Boden gleichmäßig feucht, bis die Keimlinge erscheinen.



Gurken Zucchini und Melonen Anfang Mai

Der klassische Ort für den Gemüseanbau ist der Garten. Hier haben die Pflanzen ausreichend Platz und können in Beeten oder Hochbeeten angebaut werden.

# die seiten unserer gartenpfleger

## Aussaat und Pflanzung von Gemüsepflanzen

Aber auch auf der Terrasse oder dem Balkon ist der Anbau von Gemüse möglich. Verwenden Sie hierfür Pflanzgefäße wie Töpfe, Kübel oder Pflanzkästen. Achten Sie darauf, dass die Gefäße ausreichend groß sind und über eine gute Drainage verfügen. Hochbeete sind ideal für den Anbau von Gemüse, da sie eine gute Bodenqualität bieten und das Arbeiten erleichtern. Sie sind besonders geeignet für kleine Gärten oder in städtischen Umgebungen. Ein Gewächshaus bietet ideale Bedingungen für den Anbau von Gemüse, da es die Temperatur und Feuchtigkeit kontrolliert. Es ermöglicht auch den Anbau von Pflanzen, die empfindlich gegenüber Witterungseinflüssen sind.



So haben wir die nächsten Wochen genug mit der Betreuung unserer Jungpflanzen zu tun. Radikalschnitte, das heißt auf den Stock setzten, abschneiden oder beseitigen von Hecken, lebenden Zäunen, Gebüsch oder anderen Gehölzen, sind vom 1. März bis zum 30. September zum Vogelschutz verboten.



Solange aber noch niemand sichtbar gestört wird, dürfen Form-, Erhaltungs- und Auslichtungsschnitte durchgeführt werden.



Die Staudenbeete werden nun gesäubert und stetig von Beikraut freigehalten. Gräser, wenn nicht schon im Februar erfolgt, werden handbreit über dem Boden abgeschnitten. Zur Düngung wird alles schon ein bisschen mit Hornspänen versorgt.



Sobald es dann wärmer wird, steht den Pflanzen schon ein bisschen Nahrung zur Verfügung. Und auch jetzt schon Buchs auf Zünsler kontrollieren und Schneckenkorn nicht vergessen, so dämmen wir jetzt schon deren Population ein.



Viel Spass beim Gärtnern wünscht Ihnen  
Ihre Bettina Deponte

# aus garten und küche

## Hafermilch selber herstellen

Immer mehr Menschen trinken statt der klassischen Kuhmilch pflanzliche Milchalternativen. Der Grund liegt bei einigen an einer Unverträglichkeit oder Allergie, andere wiederum greifen zur pflanzlichen Alternative, weil diese eine bessere Ökobilanz aufweisen oder weil sie sich vegan ernähren möchten.



**Wer Hafermilch selber herstellen möchte, hier ein kinderleichtes Rezept:**

- 70 Gramm zarte Haferflocken
- 700 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 EL Öl (z.B. Sonnenblumenöl, Rapsöl)
- Zucker oder Honig nach Belieben

Alle Zutaten mit einem starken Mixer zwei Minuten pürieren, anschließend durch ein

Nussieb oder einen neuen Nylonstrumpf abseihen und in eine Flasche umfüllen.

Die Milch ist ca. drei Tage im Kühlschrank haltbar.

Achtung: Vor dem Gebrauch gut schütteln, da sich die Haferkonsistenz am Boden absetzt.

Den abgeseihten Haferbrei kann man gut ins Müsli oder Joghurt rühren.



Auf die selbe Weise kann man auch Kokos-, Mandel- oder Cashewmilch selbst herstellen!



# aus garten und küche

## Kaffeesatz – ein günstiger Dünger

Ihr Kaffeesatz ist zu schade für den Müll! In den Resten des Kaffees befinden sich viel Pflanzennährstoffe, wie Stickstoff, Phosphor, Schwefel und Kalium.

Sie können Ihren Kaffeesatz hervorragend als Dünger einsetzen! Hierzu den nassen Kaffeesatz zuerst trocknen. Am besten auf einen Teller streuen und in der Sonne oder auf der Heizung trocknen. Gibt man den Kaffeesatz nass in die Erde entsteht oft Schimmel.



Den getrockneten Kaffeesatz in die Erde einarbeiten. Kaffeesatz macht den Boden sauer, er ist deswegen ganz besonders für Pflanzen geeignet, die einen sauren Boden lieben, wie z.B. Hortensien, Rhododendren und Beerensträucher.

Aber auch Tomaten, Gurken und Zucchini sind dankbar über die Nährstoffspende. Regenwürmer mögen Kaffeesatz übrigens sehr gerne. Sie „verdauen“ das schwarze Pulver und lockern damit Ihren Boden.



Es lohnt sich also öfter eine Kaffeepause zu machen!

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Ihnen  
Claudia Schmid

# termine

## März | April | Mai

### Samstag, 22. März 2025

Baumschnitt auf der Streuobstwiese.

Unsere Gartenpfleger markieren vorab die Bäume, Freiwillige zum Sägen und Schneiden melden sich bitte bei B. Deponte.

Beginn: 13 Uhr

Ausweichtermin, sollte das Wetter schlecht sein: 29. März

### Sonntag, 6. April 2025

Gedenkmesse für die verstorbenen Mitglieder in der Pallottikirche mit anschließendem gemütlichen Beisammensein.

Wie immer bitten wir um Kuchen Spenden, die Irene Lang (Tel. 0821/2678187) koordiniert.

Beginn: 14 Uhr

### Samstag, 10. Mai 2025

Pflanzentauschbörse im Garten der Familie Deponte (Asamstraße 7).

Auch dieses Jahr freuen wir uns auf leckere mitgebrachte Kuchen, bitte mit Irene Lang Kontakt aufnehmen.

Beginn: 14 Uhr

### Vorschau: Sonntag, 1. Juni 2025

Sommerfest auf dem Goldsteinhof, Pappelweg 18

Beginn: 14 Uhr

Wie im letzten Jahr wird es einen interessanten Vortrag geben, das Thema wird im nächsten Gartenblättle bekannt gegeben.

### *Zitat am Ende*

*Das Schöne am Frühling ist, dass er immer gerade dann kommt, wenn man ihn am dringendsten braucht.*

*Jean Paul, deutscher Schriftsteller*