

Exkursionsbericht der Vereine Netzwerk Kräuter und Hortus officinarum



zum Andreashof und der Insel Mainau

Am Samstag, den 24. und Sonntag, den 25. Juni 2023 fand die lang erwartete Exkursion zum Andreashof bei Überlingen am Bodensee und auf die Insel Mainau statt. Am ersten Tag traf man sich auf dem Andreashof, der unter anderem wegen des sozialen Engagements ein ganz besonderer Ort ist, an dem auch Menschen mit schwieriger Vergangenheit oder krankheitsbedingten Beeinträchtigungen einen Platz finden. In enger Zusammenarbeit mit sozialen Einrichtungen & Projekten gibt es dort verschiedene Beschäftigungsmöglichkeiten. Auftakt des Exkursionswochenendes war die Mitgliederversammlung von Hortus Officinarum die im lichtdurchfluteten Gewächshaus-Seminarraum stattfinden durfte. Nach einer kleinen Stärkung folgte eine Führung, geleitet von Christine Freistetters (Vorstand und Gärtnermeisterin) über Teile des Betriebes, der sich über eine Fläche von etwa 10 Hektar erstreckt und rund 30 Mitarbeitende, darunter 6 Azubis beschäftigt. Seit 1998 wird auf der gesamten Fläche biodynamischer Anbau praktiziert, was sich wahrnehmbar auf die Artenvielfalt auf dem Hof auswirkt und durch ebenfalls angrenzende biodynamische Nachbarfelder, die schon seit den 30ern biodynamisch bewirtschaftet wurden, zusätzlich verstärkt wird. Diese Umstände erlauben es dem Betrieb weitestgehend auf den Zukauf von Nützlingen zu verzichten, da diese in ausreichender Zahl bereits vorhanden sind und die Hauptschädlinge in Schach halten.

Eine weitere Besonderheit des Andreashofes, sei zudem die dynamische Betriebsausrichtung, die nach dem Motto "Nichts ist so beständig wie der Wandel" gelebt wird und sich anhand verschiedenster sich hintereinander entwickelten Betriebsschwerpunkte in der Vergangenheit nachvollziehen lässt (Werkstatt, Zierpflanzenanbau, Ausbau zum Hofladen Café).

Heute bilden sowohl Anbau als auch Verarbeitung diverser Kulturen sowie das Hofladen Café das Herz des Betriebes. Neben verschiedenen Teesorten, Naturkosmetik und Kräutermischungen werden auch vielfältige Nahrungsergänzungsmittel hergestellt und vertrieben. Besonders hervorzuheben ist hierbei die chinesische Yamswurzel (*Dioscorea batata*), die eine zentrale und wichtige Kultur auf dem Hof darstellt.

Die Yamswurzel erfordert eine spezielle Anbaumethode, früher wurde sie in Kisten oberhalb der Erde angebaut, sowohl im Gewächshaus als auch auf dem Feld. Um den Anforderungen der Demeter-Zertifizierung gerecht zu werden, die einen direkten Kontakt zur Erde erfordert, ist der Anbau in den Kisten auf dem Betonboden nicht länger möglich gewesen.



Bild.:Moritz Feuchter

Für den Betrieb hatte dies zur Folge, dass der Anbau aufwändiger wurde und die kultivierte Menge von bislang 6t auf 3,5t pro Jahr reduziert werden mußte. Die Yamswurzel bildet beeindruckende Rhizome von bis zu 2 Metern Länge und einem Kaliber von ca.10 cm aus. Zur Ernte werden die Kisten geöffnet, um die Rhizome zu ernten, die sich nach unten hin verdicken. Die Kultivierung der Yamswurzel dauert etwa zwei Jahre. Da die Kultur jedoch keinen Frost verträgt, wird die Wurzel im Dezember des ersten Jahres ausgegraben und über den Winter im frostfreien Erdkeller eingelagert. Im zweiten Jahr wird die Wurzel wieder in Kisten ausgepflanzt und im

folgenden Dezember endgültig geerntet und verarbeitet. Zum Abschluss der Führung hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, die Verarbeitungsanlagen des Betriebs zu besichtigen. Es wurden verschiedene Arbeitsschritte wie das Waschen, Hobeln und Trocknen der Yamswurzel bei einer präzisen Temperatur von 36°C gezeigt. Das Ergebnis waren getrocknete Yamswurzelchips, die in einer eigens hierfür angepassten Mühle zu Pulver gemahlen werden. Während der Führung konnten die Teilnehmenden auch einen Blick in das Gemüsegewächshaus werfen, in welchem derzeit Tomaten und Paprika unter Strohmulch kultiviert wurden. Diese sollen noch im laufenden Jahr über ein Gemüse Abo im Sinne einer Solidarischen Landwirtschaft (Solawi) vertrieben werden.

Die Nährstoffversorgung für Pflanzen und Boden erfolgt ausschließlich über eigens hergestellten Kompost sowie über extern bezogenen Mist, da abgesehen von einer Gruppe von Schafen keine Tiere gehalten werden. Die Schafe sind momentan ein Versuch und sollen das vorwiegend das maschinelle Mähen bzw. Mulchen der Obstwiesen ersetzen.

Der Rundgang endete mit einer Verkostung von Yamswurzel Tee und einem Vortrag der Heilpraktikerin Helena Melchior zur Yamswurzel, bei der weitere Informationen zur Geschichte und Verwendung erläutert wurden. Insbesondere die vielseitige Verwendung der Wurzel macht diese zu einer weltweit interessanten Kultur. Sie kann gekocht, gebraten, gebacken oder eben zu Mehl verarbeitet werden. In einigen afrikanischen Ländern wird die Yamswurzel zum Beispiel zu einem Brei namens "Fufu" verarbeitet, der als Beilage zu verschiedenen Gerichten serviert wird. In anderen Teilen der Welt wird sie frittiert zu Chips verarbeitet oder sogar als Dessert gegessen. .

Abgesehen von ihrer kulinarischen Verwendung hat die Yamswurzel auch eine medizinische Bedeutung. In der traditionellen Medizin verschiedener Ethnien wird sie oft zur Behandlung von Verdauungsstörungen, Entzündungen und zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt. Sie enthält auch bestimmte Verbindungen, die antioxidative Eigenschaften aufweisen und somit helfen können, die Zellen vor Schäden zu schützen. Die Leitung des Andreashofes hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Wissen rund um die Heilpflanze Lichtyam® weiter durch intensive Forschungen zu vertiefen. Die Forschungs- und Entwicklungsabteilung arbeitet dazu in enger

Kooperation mit Medizinerinnen und Lehranstalten, um das Potential der Lichtyam® in Zukunft noch besser nutzbar zu machen

In Europa wurde sie 1840 als Kartoffelersatz eingeführt, da die heimischen Kartoffeln von der Knollenfäule befallen und als Nahrungsmittel fast gänzlich ausgefallen waren. Der Anbau ist in den gemäßigten Zonen aufgrund der Winterfröste im Freiland nicht möglich und hat sich daher in Europa nicht im großen Stil etabliert konnte.

"Da Dr. Rudolf Steiner, der Begründer der biodynamischen Landwirtschaftsmethode und anthroposophischen Medizin schon vor 100 Jahren auf seine besondere Wirkung für die Gesundheit des Menschen hingewiesen hatte, konnte sich die Kultivierung auf einigen biodynamisch arbeitenden Betrieben etablieren und liefert spannende Produkte für die Ernährung und die anthroposophische Medizin. Wirksensorische-Studien hierzu können auf der Webseite vom Andreashof eingesehen werden."

<https://www.lichtyam.de/andreashof-besuchen/hofladen-cafe/>

Am Andreashof finden auch in loser Folge interessante Vorträge rund um die Themen Gesundheit, Anthroposophie, Spiritualität, uvm. Statt. Zusätzlich finden von Frühjahr bis Herbst Lichtyam® - und Kräuterführungen statt.

Insel Mainau

Am Sonntag traf man sich dann auf der Insel Mainau am Blumi zu einer fachkundigen Führung über die Insel. Zuerst ging es durch die Frühlingsallee. Vor der Kulisse des tiefblauen Sees und den teilweise noch schneebedeckten Alpen konnte man unweigerlich ins Schwärmen geraten. Im lichten Schatten der Bäume spazierend bekam man Lust auf mehr Botanik. Vorbei an riesigen Mammutbäumen ging es zum angrenzenden Rosengarten. Eine der schönsten Promenaden der Insel lockte mit köstlichen Dufterlebnissen und prunkt mit historischen Kostbarkeiten: Die Rosensammlung, zurecht von Kennern gerühmt, umfasst mehr als 400 Rosensorten.

Besonders wertvoll sind die alten Rosen, darunter viele Wildformen, die wohl schon vor 3.000 Jahren die Gärten des Orients schmückten. Der Blütenflor beginnt mit einer Vielzahl zum Teil sehr seltenen Wildrosen ab Anfang Mai. Neben den Wildrosen gibt es hier teilweise neueste Züchtungen von öfter- und dauerblühenden Rosen-Hybriden. Die Hochblütezeit im Juni war für uns ein unvergessliches, sinnliches und informatives Erlebnis.

Weiter ging es durch den berühmten Staudengarten mit dunkelblauem Rittersporn, der Sonnenbraut (*Helium 'Rubinzweg'*), dem Kerzenknöterich (*Bistorta amplexicaulis 'Blackfield'*), den Kugeldisteln (*Echinops banaticus 'Taplow Blue'*) Prärie- und Steppenpflanzen werden gekonnt mit Prachtstauden wie Orientalischem Mohn, Pfingstrosen und Taglilien kombiniert. Mehr als 20.000 Pflanzen in über 700 verschiedenen Sorten findet man hier.

Über verschlungene Wege, vorbei an blühenden Gehölzen und Sträuchern, erreichten wir dann unterhalb des Schlosses den 1400 Quadratmeter großen intensiv begrünten Dachgarten der Comturey. Der pflanzliche Schwerpunkt des Dachgartens liegt u.a. bei der Präsentation von Gehölz- und Staudenpflanzungen sowie klassischer Garten-Hortensien. Über 50 verschiedene Sorten der *Hydrangea macrophylla* mit ihren ballförmigen Blüten wurden hier mit verschiedenen Begleitstauden zu farblich aufeinander abgestimmten Pflanzkombinationen arrangiert.

Vorbei ging es dann an der italienische Blumenwassertreppe welche die Mediterran-Terrassen und den tiefer gelegenen Uferbereich durch einen Wasserlauf aus Calanca-Gneis aus dem Tessin verbindet. Die Kaskade ist dem Stil italienischer Renaissancegärten nachempfunden und wird von säulenförmigen Eiben begleitet. Eine abwechslungsreiche Wechselflorpflanzung versprüht südländisches Flair. Direkt neben der Wassertreppe haben die Mainau-Gärtner einen Päoniengarten angelegt. Hier wurden etliche Strauchpfingstrosen mit Stauden kombiniert.

Hinter dem imposanten Barockschloß war die nächste Station das wertvolle Arboretum. Dieser Parkbereich lädt zum Promenieren, Verweilen und Studieren ein.

Das Arboretum der Mainau wurde bereits 1864 von Großherzog Friedrich begründet. Nach und nach ließ der pflanzeninteressierte Großherzog fremdländische Gehölze aus fast allen Kontinenten auf dem Hochplateau der Insel anpflanzen.

Heute umfasst das Arboretum annähernd 250 Gehölzarten und –sorten, darunter viele: Bergmammutbäume (*Sequoiadendron giganteum*) und Küstenmammutbäume (*Sequoia sempervirens*), die im 19. Jahrhundert aus Kalifornien nach Europa kamen. Verschiedene Zederarten; Scheinzypressen (*Chamaecyparis spec.*); Lebensbäume (*Thuja spec.*); Magnolien (*Magnolia spec.*) und Zierkirschen (*Prunus spec.*) um nur einige der berühmtesten zu nennen.



Bild: Arboretum Mainau



Bild.:Arboretum Mainau

In der Schwedenschenke konnten wir dann bei einem leckeren Mittagessen die Exkursion ausklingen lassen und schon die nächste für 2024 ins Auge fassen, die uns voraussichtlich in die Schweiz führen wird.