

„Ein Obstjuwel, das ihr uns da weggeheiratet habt“

RÖDERSHEIM-GRONAU: Helga Buchter-Weisbrodt arbeitet als Autorin mit dem Schwerpunkt Garten – Beeren für Kinder wichtig

► Sie gibt in ihren Veröffentlichungen dem geschmacklich besseren und für die Gesundheit wesentlich wertvolleren naturtrüben Apfelsaft den Vorzug vor dem inhaltsleeren klaren und meist chemisch aufgepeppten Saft aus Konzentrat, plädiert bei Blattsalaten aufgrund des jeweiligen Gehalts an bioaktiven Inhaltsstoffen für die Farbrangfolge Rot, Grün, Gelb und rechnet

schlüssig vor, dass sich der Anbau des Gesundheitspaprika im eigenen Garten gerade wegen der stark mit Pflanzenschutzmitteln behafteten Billigimporte aus südlichen Ländern wie Spanien und der Türkei in Hinblick auf das persönliche Wohlbefinden lohnt – zumal die Arbeit an der frischen Luft gut tut: Die Rede ist von der freiberuflichen Beraterin und Wissenschaftsautorin Dr. Helga Buchter-Weisbrodt, die mit ihrer Familie in Rödersheim-Gronau lebt.

„Ein Obstjuwel, das ihr uns da weggeheiratet habt“, wie Obstkundler Joachim Tschacher vom Bodensee im vergangenen Jahr auf der Obstschau in Waldsee wehmütig feststellte. Für die Pfalz war der Ortswechsel von Buchter-Weisbrodt (1986 zuerst nach Deidesheim und drei Jahre darauf nach Rödersheim) ein großer Glücksfall: So ist der hiesige Tafeltraubenanbau „ihr Kind“, wie sie mit einem Lächeln bekundet.

Früher stets mit der Oma im Garten, ist Buchter-Weisbrodt, die aus einem südbadischen Obstbaubetrieb nahe der Schweizer Grenze stammt, von klein auf bestens mit der Materie vertraut. Zurückgreifen kann sie bei ihren Themen Obst und Gemüse auf ihre guten Verbindungen zu Experten und Züchtern, insbesondere in der Schweiz und in Deutschland. Daneben durchforstet sie auf der Suche nach Neuheiten eifrig Fachzeitschriften aus aller Welt.

Im Obstbaubetrieb ihres Bruders oder auch im eigenen Garten werden die neuen Pflanzen probenhalber angebaut: „Nur was man kennt und für gut befindet, kann dann auch empfohlen werden“, so ihre Maxime. Als gutes Beispiel nennt Buchter-Weisbrodt, die ihren Doktor in Agrarwissenschaft an der Universität Hohenheim bei Stuttgart machte und nebenbei ein Aufbaustudium der Kommunikationswissenschaften absolvierte, die aromatische



Helga Buchter-Weisbrodt ist im Garten zu Hause – und schreibt gerne und gut. Beide Leidenschaften hat sie zu ihrem Beruf gemacht. —FOTO: KUNZ

und rotfleischige Apfelneuheit „Weirouge“.

Überhaupt spielt die Farbe von natürlichen Lebensmitteln eine wichtige Rolle: So hat etwa grüner unreifer Paprika im Gegensatz zu vollreifem roten kaum Vitamin C und Karotene. Hoch zu bewerten sind auch Erdbeeren, die im Frühjahr Folsäure liefern. Wer Sonnenbäder nimmt oder Solarien besucht, braucht besonders viel Folsäure. Erdbeeren wirken zudem positiv auf Darm und Cholesterinspiegel, helfen gegen Missmut, Schlaflosigkeit und Nervosität und schützen vor Krebs. Besser ist nur noch Knoblauch; allerdings ist es leichter, 100 Gramm Erdbeeren zu essen, als nur 10 Gramm

Knoblauch zu verzehren, versichert lächelnd die auch von Funk und Fernsehen gefragte Autorin, die zudem noch im Bundesausschuss für Obst- und Gemüsebau tätig ist und Kurse für Obstbauern sowie Vorträge für Obst- und Gartenbauvereine abhält.

In die Wiege gelegt wurde Buchter-Weisbrodt auch das Talent zum Schreiben; als Schülerin erhielt sie vom Land Baden-Württemberg den Victor-Scheffel-Kulturpreis. In dreißig Fachzeitschriften veröffentlicht sie mittlerweile ihre Beiträge, kann zudem Redaktionserfahrung durch die Mitarbeit bei dem Fachmagazin „Obst & Garten“ vorweisen, dass sie modernisieren und auf Erfolgskurs bringen half.

Bislang zehn Bücher über Obst und Gemüse hat sie herausgebracht, in denen sie nicht nur auf Historie und Herkunft sowie den gesundheitlichen Wert von Kürbis, Paprika, Tomaten oder Äpfeln eingeht, sondern das ganze auch mit zahlreichen Rezepten appetitlich würzt.

Wie festzustellen ist, sind auf den Bildern mitunter auch ihr Mann Otto, ihre Kinder Falk, Margrit und Rose sowie der Familienhund zu sehen: Helga Buchter-Weisbrodt illustriert zum Teil ihre Bücher selbst.

Wichtig ist ihr auch saisonales Essen, das der Füllhorn-Depressivität, einer inzwischen weit verbreiteten Krankheit, wirksam vorbeugt. Die rechte Freude fehlt, wenn das ganze Jahr über etwa frische Erdbeeren angeboten werden, die klimabelastend und energieverwendend erzeugt werden, so die Autorin.

„Ein Garten für Kinder ist deshalb immer ein Beerengarten“, gibt sie jungen Familien in ihrer Kolumne „Kind und Garten“ mit auf den Weg. Mit Maibeeren, Garten- und Monatserdbeeren wie „Mara des Bois“ und „Rügen“, bodendeckenden Walderdbeeren, Johannisbeeren wie der weißen „Primus“ und der schwarzen milden „Bona“, der robusten Stachelbeere „Invicta“, Felsenbirnen, Himbeeren wie „Tulameen“, der beim Ernten Geschick erfordernden Brombeere, der aus Amerika stammenden „Apfelbeere“ und hochwachsenden Blaubeeren mit Waldheidelbeeren als Unterwuchs. Letztendlich mit Tafeltrauben wie „Palatina“ sind übers Gartenjahr für eine lange Ernteperiode Früchte in greifbarer Nähe der Kinder gewährleistet.

„Beeren aller Art – auch Kürbisse gehören dazu – locken Kinder in den Garten. Sie kommen dann nicht zum Fernsehen, vermissen es auch nicht“, weiß Buchter-Weisbrodt aus eigener Erfahrung. Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm... (ain)