



Im Interview:
Wladimir Kaminer,
Folko Kullmann und
Andi Schweiger

NUTZPFLANZEN UND TRENDS für Garten und Balkon



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
Speedinterview mit Schriftsteller Wladimir Kaminer	10
2. Im Freien: Gartenbepflanzung und -gestaltung	12
2.1 Kräuter, Gemüse, Obst: Was eignet sich?	
2.2 Zehn Nutzpflanzen, die in jeden Garten und auf jeden Balkon gehören	
2.3 Gärten bzw. Balkone müssen bunt sein und Nützlinge fördern	
2.4 Biologisches Gärtnern	
2.5 Chemie raus, Natur rein	
Sieben Fragen an Experte Folko Kullmann	35
3. Kreative Tipps für Gärtner – Trends und Gestaltungsideen im Überblick	38
3.1 Oasen in der Großstadt	
3.2 DIY-Projekt: Einen vertikalen Garten selber bauen	
Interview mit Andi Schweiger	46
Rezept von Andi Schweiger	50
4. Fazit	52

1. EINLEITUNG

Seit einiger Zeit wächst das Interesse an regional und biologisch erzeugten Lebensmitteln sowie an teilweiser Selbstversorgung. In unserer immer weiter digitalisierten Welt befriedigt das „Selbermachen“ die Sehnsucht nach originären Erfahrungen.

Das Gärtnern im Grünen oder auf dem Balkon ist sinnlich und begegnet dem Wunsch der Menschen nach einer Entschleunigung des Alltags. Bei dieser Beschäftigung werden Bezüge wiederhergestellt, die in unserem Leben oftmals verloren gegangen sind: so beispielsweise die Verbindung zwischen dem Apfel, der gegessen wird, und dem Baum, an welchem er gewachsen ist.

Das neue Gärtnern steht für einen naturverträglichen und nachhaltigen Lebensstil im direkten Umfeld. Gerade urbane Gärtner wollen die Stadt nicht verlassen, sondern diese verändern. In diesem Ratgeber werden Trends zur Selbstversorgung, zum gemeinschaftlichen Gärtnern sowie zehn leicht anzubauende Nutzpflanzen erläutert. Darüber hinaus finden Sie wertvolle Hinweise zum derzeitigen absoluten Trend: dem biologischen Gärtnern.





Warum Gärtnern?

Gärtnern schafft eine Erdung, sowohl im engeren Sinne als Verbindung zum Boden – zur Erde, zum Wachsen und Werden – als auch als soziale Verwurzelung im unmittelbaren Lebensumfeld. Lebendiges Grün wird als schön, ausgleichend und entspannend empfunden. Diese sinnlichen und unmittelbaren Erfahrungen im Garten, auf dem Balkon oder in Urban-Gardening-Projekten stellen einen Ausgleich zur schnelllebigen, digitalisierten und reproduzierbaren Welt dar. Nicht die Ertragseffizienz, sondern der Spaß, an der frischen Luft mit lebendigen Sachen und in einer Gemeinschaft zu arbeiten, steht hierbei an erster Stelle. Die „neuen Gärtner“ genießen es, elementare Dinge wie die Pflege, das Wachstum, die Ernte und schließlich das Verspeisen einer Frucht zu erleben. Für viele Menschen – und gerade Kinder – sind diese Erfahrungen nicht mehr selbstverständlich.

Wichtig ist hierbei der Gedanke der Selbstversorgung, die ebenso durch die Bewirtschaftung kleiner Flächen wie Balkon und Fensterbrett teilweise erfolgen kann. Es geht um den Erhalt traditioneller Sorten und die Wiederentdeckung alter Kulturtechniken. Die Unzufriedenheit mit der gängigen Praxis der Lebensmittelproduktion und die wachsende Entfremdung zwischen Erzeuger und Verbraucher führen bei vielen Menschen dazu, einen anderen Weg zu gehen: jenen der teilweisen Selbstversorgung. Immer mehr möchten wieder ihr eigenes Gemüse, eigenes Obst und eigene Kräuter anbauen. Im Biogarten bzw. auf dem Biobalkon wachsen Obst, Gemüse sowie Kräuter gesund und unbelastet: Deshalb wird dem biologischen Gärtnern

als nachhaltiger Trend große Aufmerksamkeit gewidmet – zum Wohl unserer Umwelt.

Heute verbringen Kinder mehr und mehr Zeit am Bildschirm. Umso wichtiger ist es, ihnen Raum zu geben, elementare Erfahrungen selbst zu machen. Gerade junge Eltern möchten ihrem Nachwuchs zeigen, wie gesunde Nahrung heranwächst. Mit einem Garten oder Balkon können sie die Erfahrungen sammeln, die noch vor wenigen Generationen zum Alltag unserer Vorfahren gehörten. So entstehen Verständnis für ökologische Zusammenhänge und Verantwortungsbewusstsein für unsere Umwelt.

In den Städten herrscht ein eigenes Mikroklima, häufig ist es bis zu drei Grad wärmer als im Umland, was zu einer längeren Anbausaison führt. Die umliegenden Häuser verschaffen Windschatten und speichern die Sonnenwärme, die nachts wieder an die Luft abgegeben wird. Dieses warme und geschützte Klima kommt vielen Nutzpflanzen zugute: Perfekte Voraussetzungen also beispielsweise für den Anbau von Tomaten und Chilis.

Der Anbau von Pflanzen auf Dächern oder Balkonen reduziert die Erwärmung von Gebäuden um bis zu 20 Prozent. Zudem wird die Luftqualität verbessert, da Pflanzen Kohlendioxidemissionen absorbieren und Sauerstoff produzieren. Weiterhin wird durch Pflanzenanbau eine Art Schwamm erzeugt, der Regen eine Zeitlang speichert, wodurch ein Beitrag zum Abwassersystem bei Starkregen geleistet werden kann. Und zu guter Letzt dämpfen Pflanzen sogar den Großstadtlärm.





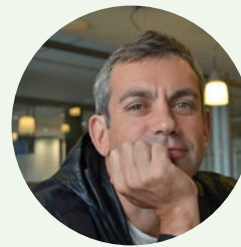
Speedinterview mit Schriftsteller Wladimir Kaminer

1. Wie gärtner Familie Kaminer?

Meine Frau gärtner, sie hat in unserer Berliner Wohnung auf zwei Balkonen und in allen Zimmern unzählige Bäume und Büsche, die wachsen, gedeihen und aus den Töpfen fallen, weil sie in diese Riesentöpfe nicht mehr reinpassen. Wenn sich die Wohnung ganz in Dschungel verwandelt hat und man ohne Machete nicht mehr aufs Klo gehen kann, werden die großen Pflanzen im großen Auto meiner Frau nach Brandenburg in unseren Garten transportiert. Dort hat meine Frau Olga einen Hektar Land. Die Arbeitsteilung ist bei uns klar. Sie macht die ganze Gartenarbeit und ich schreibe darüber.

2. Mit welchen Problemen hat man in einem Schrebergarten zu kämpfen?

Wir haben unseren Schrebergarten vor zehn Jahren aufgegeben, weil uns jedes Jahr die Prüfungskommission besuchte, die unseren Garten danach „bewerten“ sollte, ob wir nach dem Kleingartengesetz genug Rhabarber auf unserem Grundstück anpflanzten. Wir hatten Probleme mit der Kommission wegen „spontaner Vegetation“. Irgendwann sagte Olga, sie fühle sich in ihrem eigenen Garten fremd. Also haben wir auf die Parzelle verzichtet und einen richtigen großen Garten in Brandenburg angeschafft, wo jeder in allen Richtungen spontan vegetieren kann.



Seit 1990 lebt Wladimir Kaminer in Deutschland. Privat ist er ein Russe, beruflich deutscher Schriftsteller. Er lebt mit zwei Katzen, zwei Kindern und einem Meerrettich mit seiner Frau Olga in Berlin.

3. Gibt es ein freudiges Erlebnis, was Sie mit dem Züchten von eigenem Obst und Gemüse verbinden?

Ich bin fasziniert von der Pflanze Meerrettich: Sie ist kräftig, groß und schmeckt gut. Mein Sohn hat sie einst eingepflanzt, ich kümmere mich um sie. Meine Frau lacht darüber, weil sie Meerrettich als Pflanze für lächerlich hält. Die Einfalt von Rettich entspricht nicht ihrem ästhetischen Gefühl.

4. Ihre drei Learnings im Säen und Pflegen von Nutzpflanzen?

1. Manche Pflanzen muss man ein wenig foltern, erst dann entwickeln sie die richtige Überlebensenergie.
2. Man muss nicht ständig im Garten herumwühlen, man soll der Natur ihren Lauf gönnen.
3. Man soll es mit dem Düngeverbrauch nicht übertreiben.

5. Wie lautet Ihre Geheimformel für einen fruchtbaren und erholsamen Garten?

Es gibt leider keine Geheimformel. In unserem Dorf finden Sie keine zwei Gärten die einander ähneln. Bei Gärten ist es wie bei Menschen, jeder hat seinen eigenen Lauf und jeder ist anders schön.

2. IM FREIEN: GARTENBEPFLANZUNG UND -GESTALTUNG

2.1 Kräuter, Gemüse, Obst: Was eignet sich?

Grundsätzlich kann auf dem Balkon alles angebaut werden, was auch im Garten angepflanzt wird. Lediglich der Platz – das werden Sie schnell merken – wirkt auf dem Balkon beschränkend. Deshalb ist eine Planung im Vorfeld sehr hilfreich. Hierbei helfen Ihnen die sechs Fragen im letzten Kapitel dieses Ratgebers. Achten Sie besonders auf die Ansprüche der Pflanzen, zu denen die Verhältnisse des Standortes passen müssen. Solange Sie optimal wässern, den richtigen Standort wählen und die Wurzeln ausreichend Platz haben, sind die Pflanzen stabil genug, um Schädlingsbefall vorzubeugen. Fast alle Nutzpflanzen, die Sie vom Anbau im Garten kennen, können erfolgreich auf dem Balkon angebaut werden. Probieren Sie es aus, denn nur Geranien und Petunien einzusetzen, ist unzeitgemäß!

Neben den bewährten Nutzpflanzen passen gerade Kräuter sehr gut auf den Balkon. Vermeiden Sie hierbei unbedingt Staunässe, wenn Sie erfolgreich gärtnern wollen: Thymian, Rosmarin, Oregano und Salbei brauchen mindestens eine westliche, besser eine südliche Ausrichtung des Standortes. Petersilie, Liebstöckel, Schnittlauch und Basilikum kommen sehr gut an Ost- oder sogar Nordseiten zurecht. Diese Kräuter vertragen keine direkte Sonne, sie bevorzugen Halbschatten und gedeihen oft sogar im Vollschatten.



2.2 Zehn Nutzpflanzen, die in jeden Garten und auf jeden Balkon gehören

Für all jene unter Ihnen, die vielleicht noch nie einen eigenen Garten hatten – und somit noch nie etwas Essbares selbst angebaut haben – werden hier zehn leicht anzubauende Nutzpflanzen vorgestellt, die einen schnellen und guten Ernteerfolg versprechen. Die vorgestellten Arten funktionieren im Garten und auf dem Balkon, sogar teilweise auf dem Fensterbrett. So sehen Sie, wie einfach es ist, Essbares anzupflanzen. Und wenn es mit dem Anbau dieser Sorten klappt, dann können Sie sich im nächsten Jahr an anderes herantrauen. Ein Hoch auf die Selbstversorgung!

WELCHE ERDE IST GEEIGNET?

Gute Erde ist oft beim Kompostierwerk erhältlich, achten Sie auf die allerbeste Güteklasse. Vielleicht bekommen Sie von gärtnernden Personen in Ihrem Umfeld gute Komposterde. Sollten Sie Erde im Bau- oder Gartenmarkt kaufen müssen, wählen Sie jene, die biologisch produziert wurde, und achten Sie auf ihre Torffreiheit. Kaufen Sie Gemüse- statt Blumenerde, da preisgünstige Produkte – wie bereits nachgewiesen wurde – Schwermetalle enthalten können. Benötigen Sie nährstoffarme Anzuchterde bzw. wollen nährstoffarme Erde untermischen, dann halten Sie in Ihrem Umfeld Ausschau nach Maulwurfshäufen. Diese von unten nach oben geschaufelte Erde eignet sich hervorragend für die Anzucht.



WIE VIEL DÜNGER BRAUCHEN NUTZPFLANZEN?

Die verbreitete und hier verwendete Einteilung in Starkzehrer, Mittelzehrer und Schwachzehrer sagt aus, wieviel Stickstoff die entsprechende Pflanze bis zur Ernte benötigt. Schwachzehrer benötigen rund ein Drittel der Düngermenge von Starkzehrern.





2.2.1 Tomaten (Paradeiser)

Die Einsteigerkultur wird Mitte bis Ende März an einem hellen Platz in der Wohnung ausgesät. Ausgepflanzt wird dann nach den Eisheiligen Mitte Mai (auf einem geschützten Balkon auch eher) in große Pflanzgefäße ab mindestens 10 l Inhalt und in nährstoffreiches Pflanzsubstrat. Tomaten benötigen viel Sonne und Wasser, um ordentlich zu gedeihen. Ein Regenschutz ist empfehlenswert. Grundsätzlich benötigen Tomaten eine Rankhilfe – die derzeit im Trend liegenden Wildtomaten allerdings nicht. Letztere werden nicht ausgegeizt (Wegbrechen der

Seitentriebe), sondern wachsen über die ganze Saison eifrig vor sich hin. Aus den Trieben werden sehr große Büsche, die über und über mit kleineren bis größeren Tomaten besät sind und sich sehr gut zum Naschen eignen. Dabei können Sie nichts falsch machen: Nutzen Sie einen großen Topf, gutes Substrat und gießen Sie regelmäßig. Nicht umtopfen oder ausgeizen – sondern einfach nur ernten und genießen! Ihre Pflanze wird das ganze Jahr über bis zum Frost Blüten und Früchte tragen (nicht frosthart, Starkzehrer).



2.2.2 Paprika

Säen Sie die Samen ab März auf einer sonnigen Fensterbank zusammen mit den Tomaten aus. Ab Mitte Mai (auf einem geschützten Balkon auch früher) kann die Paprika einen Platz bekommen – sonnig und windgeschützt. Beim Anbau im Pflanzgefäß sollte der Topf mindestens 10 l Inhalt fassen. Bitte achten Sie auf nährstoffreiches Pflanzsubstrat (nicht frosthart, Starkzehrer).



2.2.3 Radieschen

Die Radieschen können Sie zwischen März und September aussäen – und schon nach rund vier Wochen die Früchte Ihrer Arbeit ernten. Eine lange Erntezeit kann erreicht werden, wenn alle zwei bis drei Wochen ausgesät wird. Wichtig ist gleichmäßiges und gutes Gießen, damit sie nicht pelzig oder scharf werden bzw. vorzeitig blühen (nicht frosthart, Schwachzehrer).





2.2.4 Asia-Salate

Diese sind noch relativ unbekannt, aber sehr empfehlenswert, da sie Temperaturen bis -10 Grad Celsius vertragen. Wunderschön sind die verschiedenen Formen und Farben der einzelnen Arten sowie die Geschmacksvariationen von mild (Mizuna) bis scharf und nach Kohl schmeckend (Senfkohl Pak Choi). Asia-Salate sind auch für die schnelle Wok-Küche geeignet. Bei den schnellwüchsigen Sorten werden die älteren Blätter zuerst geerntet – sie wachsen dauernd nach und können fortwährend geerntet werden. Sie können sie jedoch zudem im Baby-Leaf-Stadium (Blattlänge 6–8 cm) mehrfach im Jahr ernten. Die Aussaat erfolgt von März bis September, geschützt sogar ganzjährig. Achten Sie bitte einzig beim Pak Choi auf eine Aussaat zwischen Juli bis März (bis -10 Grad frosthart, Schwach- bis Mittelzehrer).



2.2.5 Rucola

Zu unterscheiden sind hierbei einerseits die einjährige weißblühende mild schmeckende Salatrauke (*Eruca sativa*) und andererseits die mehrjährig gelbblühende und intensiv schmeckende Wilde Rauke (*Diplotaxis tenuifolia*) mit ihren gesägten schwertartigen Blättern. Die Aussaat erfolgt von April bis September. Essbar sind beim Rucola nicht nur die Blätter, sondern auch Blütenknospen, Blüten und Samen. Die Wilde Rauke verwildert leicht, ist frosthart und vermehrt sich durch Selbstaussaat. Sie bevorzugt einen sonnigen Standort (frosthart, Schwachzehrer).



2.2.6 Grünkohl

Im Allgemeinen ist Kohlgemüse sehr anspruchsvoll in Bezug auf die Bodenvorbereitung, Düngung und Pflege. Der gesunde unkomplizierte Grünkohl bildet jedoch eine Ausnahme: Er ist recht robust, ertragreich und deshalb sehr wichtig für die Selbstversorgung. Er bringt ganzjährig Erträge und muss nicht gelagert werden. Dieses Gemüse verträgt nicht nur strengen Frost, es schmeckt danach sogar süßer. Das gesunde Frischgemüse gehört zu den eiweißreichsten Gemüsen und ist damit besonders wertvoll. Außerdem enthält

Grünkohl viel Vitamin C, Betakarotin, Kalium, Kalzium und Eisen. Grünkohl liebt lockeren, humus- und nährstoffreichen Boden in Sonne bis Halbschatten. Die Aussaat erfolgt von Mai bis Juni oder von August bis September als Nachfrucht. Die Pflänzchen sollten später vereinzelt werden. Der Kohl wächst über den Winter und kann spätestens im folgenden Jahr geerntet werden. Das Pflanzgefäß von mindestens 25 l muss gut mit Nährstoffen aufgepeppt werden: mit reifem Kompost, Wurmhumus und Hornspänen (frosthart, Starkzehrer).



2.2.7 Himbeeren

Die ideale Pflanzzeit ist ab Oktober. Setzen Sie die Stecklinge bei Abspflanzung auf dem Balkon in ein Pflanzgefäß von mindestens 10 l Fassungsvermögen (besser noch 25 l) um. Himbeersträucher sind flachwurzelnnde Rankpflanzen, die ein Rankgerüst benötigen. Im Spätwinter

werden alle Ruten bis zum Boden zurückgeschnitten und mit Kompost gedüngt (das ersetzt das Mulchen). Im Trend liegen Herbsthimbeeren, die spät reifen bzw. sogar zweimal im Jahr geerntet werden können (frosthart, Starkzehrer).

TIPP:

Das Mulchen – ergo das Abdecken der Bodenoberfläche mit Stroh, Grasschnitt, Laub, zerkleinerten Brennnesseln u. Ä. – führt dem Boden Nährstoffe zu und sorgt für ein ausgeglichenes Bodenklima. So werden nicht erwünschte Beikräuter vermindert und die Feuchtigkeit bleibt im Boden: Sie müssen weniger gießen. Mulchen kann ebenso gut auf dem Balkon praktiziert werden.



2.2.8 Erdbeeren

Kaufen und ersetzen Sie im Frühjahr einige der Pflanzen – klassisch ist die Pflanzung im August. Dazwischen kann zur Schädlings- und Pilzabwehr Knoblauch gesetzt werden: Einfach jeweils eine Knoblauchzehe zwischen die Pflanzen stecken. Der Knoblauch steht bald schlank zwischen den Erdbeerblättern und wirkt wachstumsanregend. Empfehlenswert für kleine Balkone sind die köstlich schmeckenden Monatserdbeeren. Diese sind etwas größer als Walderdbeeren und fruchten bis zu den ersten Herbstfrösten. Die Erdbeere bevorzugt einen sonnigen bis halbschattigen Standort (frosthart, Mittelzehrer).



2.2.9 Johannisbeere (Ribisel)

Pflanzen Sie diese im Herbst oder Frühjahr als Busch oder Hochstamm an einen sonnigen Platz (bei Topfpflanzung mindestens 10 l Inhalt). Johannisbeeren sind flachwurzelnnd und mögen es feucht, ggf. sollten Sie mulchen (also die Bodenoberfläche mit Stroh, Grasschnitt, Laub, zerkleinerten Brennnesseln u. Ä. abdecken). Nach der Ernte werden alte Äste herausgeschnitten und fünf bis acht junge, kräftige Äste stehen gelassen (frosthart, Mittelzehrer).



2.2.10 Apfelbäumchen

Gerade für Balkone liegen Apfelbäume als Säulenobst im Trend. Säulenäpfel bilden keine breite Krone aus, die Früchte wachsen an einem schmal aufragenden Stamm. Bei einigen Sorten müssen Seitentriebe geschnitten werden, bei anderen ist dieser Pflegeschnitt nicht notwendig. Manche Apfelarten benötigen einen passenden zweiten Baum als Pollenspender, da sie sich nicht selbst befruchten können. Baumschulen beraten Sie bei der Auswahl. Es gibt wunderschöne Obstblüten, die Honigbienen sehr schätzen. Später können Sie Ihre leckeren, frischen Äpfel direkt vom Baum pflücken (frosthart, Starkzehrer).



MEINE FÜNF FAVORITEN:

Hier meine fünf Favoriten für Garten und Balkon – unkompliziert, einjährig, bezaubernd, insektenanziehend und leuchtend:

Ringelblume: verbessert die Bodeneigenschaften; Blüten und Blätter sind essbar, ihr Gelb-Orange leuchtet selbst bei regnerischem Wetter

Kapuzinerkresse: Blüten und Blätter sind essbar; zieht Blattläuse von anderen Pflanzen ab, die sich auf der Kapuzinerkresse sammeln

Studentenblume (Tagetes): wirkt bodenverbessernd

Kalifornischer Mohn: starke Leuchtkraft, graziles Laub

Sonnenblumen: die leuchtende Königin des Sommers



2.3 Gärten bzw. Balkone müssen bunt sein und Nützlinge fördern

Blumen sind die Seele eines Gartens bzw. Balkons – und sollten die Nutzpflanzen immer ergänzen, allerdings in einem geeigneten Maß. Achten Sie auf das Gleichgewicht zwischen bunten Blumen und Essbarem. Blüten bringen Leichtigkeit und Farbenfreude, sind schön anzusehen und von großem Nutzen für Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und Co. Die hier empfohlenen fünf Blumenarten sind gute Insektenweiden, die die geflügelten kleinen Wesen in den Garten bzw. auf den Balkon locken. Liegt ein großes Nahrungsangebot für Insekten vor, dann sind gleichzeitig mehr Vögel auf Futter-, also Insektensuche. So wird sich neben der Blumenpracht ein Insekten- und Vogelreichtum einstellen. Diese Artenvielfalt hält Schädlinge in einem natürlichen Gleichgewicht. Bitte behalten Sie im Hinterkopf: Für Insekten bringen Blumensorten mit hochgezüchteten, gefüllten Blüten nichts, da deren Staubgefäße zurückgezüchtet worden sind und diese somit keinen Pollen bzw. Nektar für die Insekten bieten.



2.4 Biologisches Gärtnern

Sie möchten unbelastetes Obst und Gemüse essen? Nachhaltigkeit ist Ihnen wichtig? Dann gärtnern Sie doch nach biologischen Richtlinien. Diese nachhaltige und giftfreie Form der Bewirtschaftung erzeugt unbelastetes Obst und Gemüse, schont natürliche Ressourcen, fördert die Bodenfruchtbarkeit und schafft einen gesunden Lebensraum für Menschen, Tiere und Pflanzen. Die Gärtner orientieren sich an den Abläufen und Zusammenhängen der Natur, lassen diese einen Teil der Arbeit erledigen und müssen dafür weniger eingreifen. Der lebende Boden steht im Mittelpunkt, der Anbau erfolgt in einer vielseitigen Fruchtfolge und/oder Mischkultur. So ergänzen sich die Pflanzen mit ihren verschiedenen Ansprüchen an den Boden – und fördern sich gegenseitig im Wachstum. Gedüngt wird mit Kompost aus Garten- und Küchenabfällen, Mist, Hornspänen oder Hornmehl. Eine schonende Bodenbearbeitung mit Handgrubber und Grabgabel fördert das Bodenleben, den Humusgehalt und die Bodenstruktur – umgraben mit Spaten ist nicht mehr notwendig! Und auch Moorlandschaften werden geschont, da Torf nicht mehr verwendet wird.

VERWENDEN SIE EINE WURMKISTE!

Die Wurmkompostkiste – der Kompost für die Wohnung – steht in der Küche, im Flur oder auf dem Balkon und verarbeitet die anfallenden Küchenabfälle vollkommen geruchlos zu feinstem Wurmhumus, der den Boden in den Balkonkästen verbessert.

Mehr Informationen unter: www.wurmkiste.at



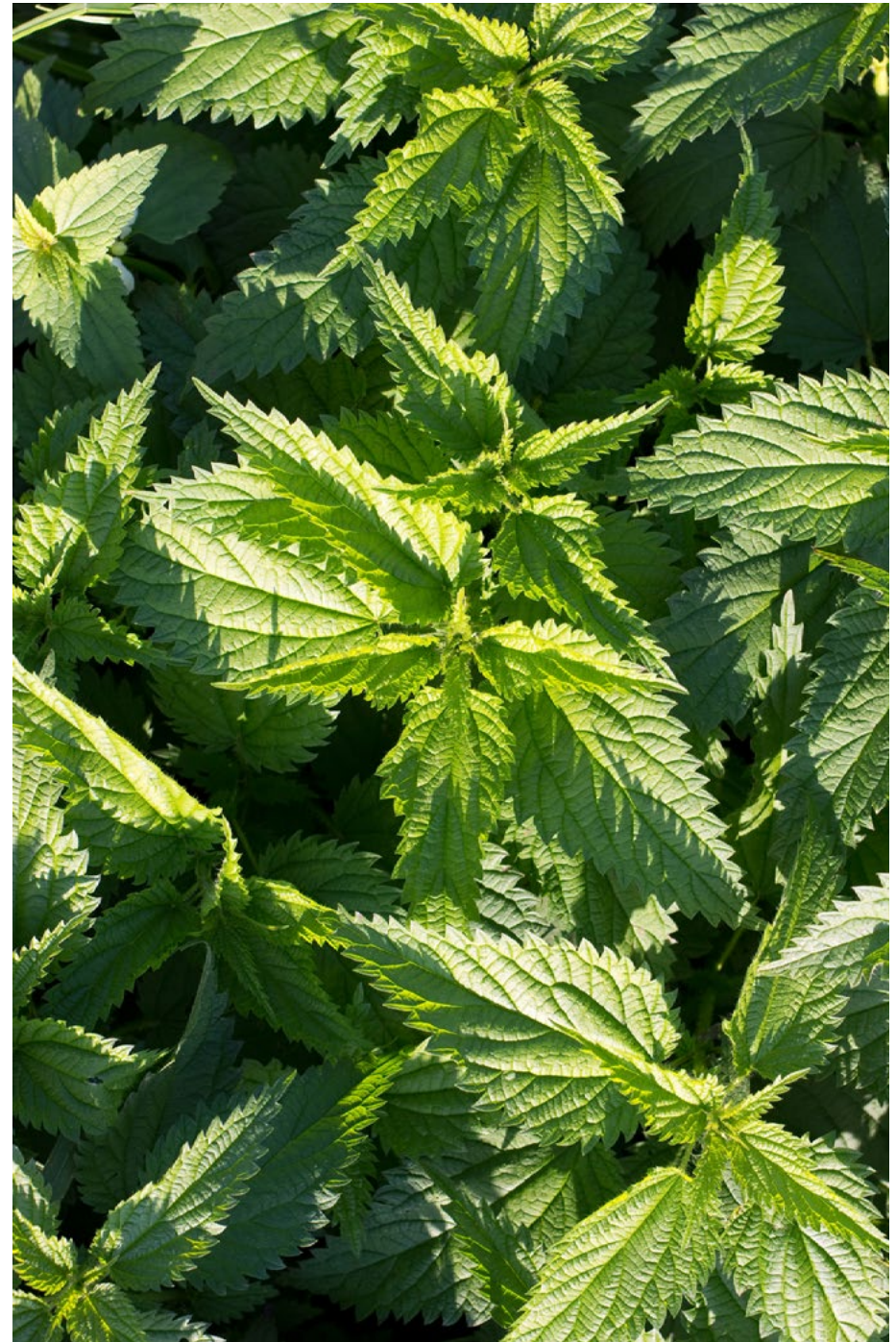
Saatgut und Pflanzen stammen möglichst aus biologischem Anbau und sind nicht gentechnisch verändert. Beim biologischen Gärtnern werden widerstandsfähige und samenfeste Pflanzensorten verwendet, die auf natürliche Weise vermehrt werden können – nutzen Sie bitte keine Hybridsorten, die häufig im Discounter oder Baumarkt angeboten werden. Im Biogarten bzw. auf dem Biobalkon wächst eine große Vielfalt an Pflanzenarten mit einem hohen Anteil an heimischen (Wild-) Pflanzen. Diese biologische Vielfalt zieht Insekten und andere Tiere an.

Im Biogarten werden die Pflanzengesundheit und die natürlichen Abwehrkräfte der Pflanzen durch vorbeugende Kulturmaßnahmen gefördert, sodass diese widerstandsfähiger gegen Krankheiten und Schädlinge werden:

- Optimale Standortwahl bezüglich Bodenart, Licht und Temperatur
- Vielfältige Fruchtfolgen
- Mischkultur
- Verwendung robuster Sorten
- Geeigneter Saat- bzw. Pflanztermin
- Angepasste giftfreie Düngung
- Einsatz pflanzenstärkender Mittel

DIY: Brennnesselsmoothie für Starkzehrer

Eine kleinere Menge Brennnesseln im Küchenmixer mit Wasser durchpürieren. Noch einmal stark verdünnen, dann sind die Inhaltsstoffe der Brennnesseln pflanzenverfügbar. Den Smoothie bekommen Starkzehrer wie Tomaten zwei- bis höchstens dreimal pro Saison.



DIY: Pflanzenstärkende Kräuterjauche, die düngt, kräftigt und Schädlinge abwehrt

Die folgenden Wildpflanzen sind empfehlenswert für eine wirksame Kräuterjauche, andere Kombinationen bzw. Pflanzen sind möglich.



Brennnessel

Sie ist die ideale Pflanze zur Pflanzenstärkung, da sie hervorragend düngt und Schädlinge vertreibt.



Rainfarn

Er wirkt aufgrund der vielen Gerbstoffe hervorragend gegen Schädlinge – ein Geheimtipp.



Ackerschachtelhalm

Er wirkt vorbeugend gegen Pilzkrankheiten, da er bis zu 15 % Kieselsäure enthält.

Lassen Sie zerkleinerte Pflanzenteile dieser Wildkräuter mit Wasser in einem Gefäß (kein Metall) mit Deckel mindestens zehn Tage gären und rühren Sie täglich um, bis es aufhört zu schäumen. Die Zugabe von Urgesteinsmehl (wirkt gleichzeitig bodenverbessernd) und Effektiven Mikroorganismen (EM) vermindert die Geruchsentwicklung. Die Jauche sollten Sie mit Wasser verdünnt bei Schwachzehrern alle vier bis sechs Wochen im Wurzelbereich anwenden, bei Starkzehrern wie Tomaten alle ein bis zwei Wochen. Alternativ kann aus den gleichen Kräutern ein Kaltwasserauszug (zerkleinerte Pflanzenteile 24 bis 72 Stunden in Wasser einweichen) oder Tee (zerkleinerte Pflanzenteile mit heißem Wasser aufbrühen, abkühlen lassen) angesetzt werden. Die Kräuterjauche stärkt die Pflanzen am effektivsten.

Beim biologischen Gärtnern werden Schädlinge und unerwünschte Beikräuter auf einem tolerierbaren Niveau gehalten und nicht vollständig entfernt. Sie werden mechanisch reguliert, z. B. mit Striegel und Hacke. Bei sehr starkem Befall durch Schädlinge oder Pflanzenkrankheiten können biologische Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden. Wir praktizieren giftfreies Gärtnern ohne chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel!

TIPP: ANWENDUNG VON EFFEKTIVEN MIKROORGANISMEN (EM)

Geben Sie die Mischung verschiedener Mikroben, die ein günstiges Bodenmilieu zur Verbesserung der Bodenfruchtbarkeit erzeugen, ins Gießwasser. Durch EM werden der Humusanteil erhöht und die Bodenstruktur sowie die Wasserspeicherkapazität verbessert. EM ist auch ein hervorragendes ökologisches Putzmittel im Haushalt – es lohnt sich, es auszuprobieren.

Mehr Infos unter: www.biogartenfuellhorn.de





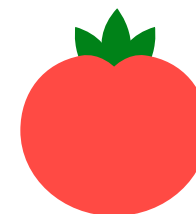
2.5 Chemie raus, Natur rein!

Auf alle Pflanzennützlige anziehend wirken Gärten oder Balkone, bei denen auf den Einsatz von Gift verzichtet wird und in denen viele verschiedene heimische Pflanzen wachsen. Mit bienen- und schmetterlingsfreundlichen Bepflanzungen, vogelfreundlichen Hecken, Totholzhaufen und Insektennisthilfen werden Insekten und Vögeln reichlich Nistmöglichkeiten geboten. Nützlige sind willkommen, denn sie halten die Schädlinge in Schach.

Wussten Sie, dass sich Marienkäfer und Florfliegen von Blattläusen ernähren? Zwischen 100 und 150 Blattläuse frisst ein Siebenpunkt-Marienkäfer pro Tag, seine hungrigen Larven verpeisen in der Zeit bis zu ihrer Verpuppung noch einmal unglaubliche 400 bis 600 Blattläuse. Somit können die Nachkommen eines einzigen Marienkäfers in einem Sommer rund 100.000 Läuse vertilgen. Nutzen Sie also die Tricks der Natur!

Wer einen Balkon hat, sollte ihn nicht wie einen sterilen Kasten oder eine Abstellkammer behandeln. Stattdessen kann jeder mit seinem Balkon wahnsinnig viel Gutes für die Natur tun! Nicht nur für Vögel, sondern auch für Insekten können Sie kleine Häuser oder Hotels aufhängen, in denen summende Wespen oder kleine Solitärbiene brüten. Wer Nistkästen aufhängt, kann zudem interessante Vögel anlocken: Es ist faszinierend, was für Tiere auf Balkone kommen können.

Wären alle Balkone naturnah eingerichtet, so würden diese unser Leben ungemein bereichern. Während ich, am Manuskript schreibend, auf dem Balkon sitze, turnen Sperlinge, Grünfinken und Meisen an den Futterstellen herum und tschilpen aufgereggt. Die Bienen und Hummeln fliegen von Sonnenblume zu Sonnenblume und naschen an Ysop- und Grünkohlblüten. Die einheimische Natur zu beobachten, vermittelt ein Gefühl der Zufriedenheit, entschleunigt ungemein und kann gesundheitsfördernd sein – probieren Sie es aus!





Sieben Fragen an Experte Folko Kullmann

Welche Fehler sollte man im Hinblick auf Nutzpflanzen vermeiden? (Die Top 5 der häufigsten Fehler)

Zu viel anpflanzen oder aussäen

Die Versuchung ist groß, wenn man den Inhalt einer Samentüte ausgesät hat und plötzlich 15 oder 20 kleine Zucchini-Pflänzchen auf der Fensterbank gedeihen und darauf warten, nach den Eisheiligen (Mitte Mai) ausgepflanzt zu werden. Es reichen jedoch schon ein oder zwei Pflanzen, um eine vierköpfige Familie den Sommer über mit frischen Zucchini zu versorgen. Daher: Nur so viel anpflanzen oder anziehen, wie später wirklich innerhalb der Erntezeit verbraucht werden kann.

Tipp: Statt Kopfsalat besser Pflücksalat anbauen, denn der kann nach und nach geerntet werden.

Zu viel düngen

Viel Dünger lässt die Pflanzen schießen, macht aber auch Triebe und Blätter weich und anfällig für Krankheiten. Außerdem werden Blattläuse von saftig-weichen Blättern angezogen. Auch Pilzkrankheiten treten bei überdüngten Pflanzen häufiger auf. Besser: Nur so viel düngen, wie auf der Packung angegeben ist und am besten vorher eine Bodenprobe untersuchen lassen, ob eine Düngung überhaupt sinnvoll bzw. notwendig ist. Meist sind unsere Gartenböden ausreichend mit allen Nährstoffen versorgt.

Zu eng pflanzen

Klein und mickrig sehen sie aus, die Salat- und Kohlungspflanzen, doch sie wachsen in kürzester Zeit zu stattlichen Exemplaren heran. Unbedingt an die



Folko Kullmann ist Gartenbauwissenschaftler und lebt seine grüne Passion nicht nur im Garten und auf dem eigenen Balkon aus, sondern auch als Buchautor und Gartenjournalist, Lektor und Übersetzer von Gartenbüchern.

Pflanzabstände halten, sonst behindern sich die Gemüse schon bald selbst beim Wachsen.

Schnitt zum falschen Zeitpunkt

Generell gilt: Obstgehölze im Spätwinter (Februar/März) schneiden, nie im Herbst, denn dann verheilen die Wunden nicht richtig.

Falscher Standort/Schatten

Gemüse braucht Sonne. Volle Sonne. Nur Salat, Spinat, Mangold und Kohlrabi gedeihen noch im Halbschatten, brauchen aber auch da mindestens sechs Stunden Sonne pro Tag.

Was bevorzugen Sie und warum: Gartenbeet oder ein Hochbeet auf dem Balkon?

Wer Platz hat, kann im Garten einen normalen Gemüsegarten anlegen. Bei schlechtem Boden ist ein Hochbeet besser, denn da wächst alles, was man anbauen möchte. Man muss sich nicht bücken, die Erde ist meist nährstoffreicher und man kann mehr ernten. Außerdem lassen sich Schnecken besser im Zaum halten.

Auf dem Balkon eignen sich große Kübel oder Kästen besser, denn ein Hochbeet ist zu schwer.

Welche Hinweise haben Sie für unsere Leser, die sich für ein Hochbeet interessieren?

Beim Bau bzw. Planen eines Hochbeets ist der Standort wichtig. Sonnig und am besten in Nord-

Süd-Richtung aufgestellt. Da das Beet nach dem Befüllen nicht mehr umgestellt werden kann, muss man den Standort sorgfältig auswählen.

Nicht vergessen: Die Füllung. In ein Hochbeet von 2 x 1 m Grundfläche und einer Höhe von ca. 90 cm passen fast 2 Kubikmeter Holzschnitzel, Äste, Zweige, Rohkompost, Kompost und Erde. Das sind 28 70-Liter-Säcke Blumenerde! Am besten wird das Hochbeet daher im Herbst gebaut, denn dann fallen jede Menge Hecken- und Strauchschnitt, Ernterückstände, Laub und Kompost an, die direkt ins Hochbeet gefüllt werden können.

Gibt es Mythen/Klischees im Garten?

Oh ja, da gibt es einige.

Viel hilft viel? Das gilt auf keinen Fall beim Düngen, denn bei zu viel Dünger werden die Pflanzen anfällig für Krankheiten und Schädlinge. Auch beim Einsatz von Pflanzenschutzmitteln (wenn man sie überhaupt einsetzen will) gilt: Exakt an die Dosierungsanleitung halten, sonst nehmen die Pflanzen und die Umwelt Schaden.

Beim *Umgraben* scheiden sich die Geister. Es ist anstrengend und die Bodenstruktur wird zerstört. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Ertrag auf umgegrabenen und nicht umgegrabenen Gemüsebeeten praktisch gleich ist.

Schneckenbarrieren aus Asche, Sand, Muscheln, Kaffeesatz wirken nicht. Sie werden zwar von Schnecken ungern bei Trockenheit überkrochen (dann sind sie aber ohnehin nicht unterwegs), nach einem Regenschauer oder Taufall lässt sich jedoch keine Schnecke von den o.g. Hausmitteln auf dem Weg zum Salat aufhalten.

Ernte: Wie oft soll ich ernten? Gibt es eine beste Tageszeit?

Geerntet wird, wenn die Früchte oder das Gemüse reif sind. Da Blattgemüse morgens mehr Nitrat enthält, sollten Sie bei diesen bis nachmittags oder abends warten. Fruchtgemüse wie Tomaten, Paprika oder Zucchini schmecken am besten, wenn sie früh geerntet werden, dann sind sie knackiger.

Was spricht für einen Kompost? Was muss ich bei der eigenen Kompostherstellung beachten?

Kompost ist der beste organische Dünger und Humuslieferant für den Garten. Mit Kompost wird der Kreislauf im Garten geschlossen, das was ihm an Rasen- und Heckenschnitt, Gemüseresten etc. entnommen wird, bekommt er wieder zurück.

Bei der Herstellung ist wichtig, dass feuchtes („grünes“) Material wie Rasenschnitt oder Erntereste mit trockenerem, holzigem („braunem“) wie Laub und Strauchschnitt gemischt werden, damit der Kompost nicht fault. Unkraut vor dem Kompostieren in der Sonne trocknen lassen, damit es nicht weiterwachsen kann. Und Samenstände von Unkraut sollten besser gar nicht auf dem Kompost landen.

Gibt es ein Einmaleins des Gießens?

Ja, als Faustregel gilt: Besser selten und dann intensiv und durchdringend, als oft und nur oberflächlich wässern. Wenn das Wasser tief in den Boden sickert, also 15 bis 20 cm, dann wachsen die Wurzeln auch tief und haben so Zugang zum feuchten Boden im Untergrund und überstehen Trockenheiten auch ohne Gießen besser. Wird immer nur der Oberboden feucht, bleiben die Pflanzen „faul“ und wurzeln nur in den ersten 5 cm. Bei Trockenheit und Hitze verdursten sie dann in kürzester Zeit.

3. KREATIVE TIPPS FÜR GÄRTNER – TRENDS UND GESTALTUNGSIDEEN IM ÜBERBLICK

3.1 Oasen in der Großstadt

Wo hohe Schadstoffbelastungen nachgewiesen sind oder vermutet werden, der Standort nicht langfristig genutzt werden kann, der Garten mobil bleiben oder rückenfreundlich angelegt sein soll, dort sind Hochbeete, Kisten oder andere Pflanzgefäße mit unbelastetem Pflanzsubstrat die Lösung.



Der Klassiker: Hochbeet

Diese Kästen liefern einen guten Überblick und lassen sich leicht und rückenfreundlich bearbeiten. Gerade Kindern ermöglichen sie das Gärtnern auf „Augenhöhe“. Die Erde erwärmt sich im Frühjahr schneller und Schnecken haben es schwerer. Da die Pflanzen höher gesetzt sind, er-

halten sie oftmals mehr Licht. Bei klassischer Füllung mit organischem Material (Äste, Zweige, Rückschnittmaterial, Laub, Stroh, Gartenabfälle, Kompost) liegt ein hohes Nährstoffangebot vor.

Mehr dazu unter:
www.hochbeet-info.de.



Bäckerkisten und Co.

Angesagt ist das Kistengärtnern in Plastikbehältern (wie z. B. der Bäckerkiste, Pilzkiste, Cateringbox, dem Stapelkorb oder Eurobehälter), die für die Lebensmittelindustrie produziert wurden. Diese erkennen Sie an einem in das Plastik eingepprägten Wein-glas-und-Gabel-Zeichen. Stellen Sie die Bäckerkisten rückenfreundlich auf Europaletten oder

stapeln Sie je zwei Kunststoffkisten übereinander. In der unteren Kiste können dann z. B. sehr gut Kartoffeln angebaut werden, in der oberen haben Sie die freie Wahl.



Gewebesäcke wie z. B. Reissäcke aus dem Asia-Laden sind hervorragend für den Anbau von Kartoffeln geeignet.

Vertikales Gärtnern

Vertikales Gärtnern bezeichnet den Trend zur vollen Ausnutzung des Raumes. Herkömmlich ist das Nutzen von sogenanntem „Klettergemüse“, das sich an einer Kletterhilfe hochrankt, so beispielsweise Gurken, Süßkartoffeln, Erbsen, Bohnen, Brombeeren, Kiwis und Kürbisse. Inzwischen gibt es spezielle Sortenzüchtungen wie Kletter-Erdbeeren, Kletter-Tomaten und die Kletter-Zucchini

Anstatt blühender Geranien und Petunien, die für die Bienen wertlos sind, können Sie Toma-

ten, Erdbeeren oder sämtliche mediterranen Kräuter in Hängeampeln pflanzen.

Angesagt sind vertikale Gemüserегale zum platzsparenden Anbau von Gemüse, Kräutern und Obst – mit oder ohne automatische Bewässerung. Vertikale Pflanzgärten binden Staub, mindern Geräusche, verbessern die Raumluft und sehen noch dazu toll aus.

Weitere Infos dazu unter:
www.herbios.at.

Indoor-Gardening

Es funktioniert hervorragend, Essbares nicht im Garten oder auf dem Balkon, sondern auf dem Fensterbrett (innen und außen), in der Küche oder im Regal anzubauen. Ein Salatgarten für zuhause ist bestens geeignet, um schnell und einfach das ganze Jahr über gesundes Grün zu ernten – nämlich Sprossen, Keimlinge (Microgreens) und Gräser.





Square-Foot-Gardening

Diese Methode – „Gärtnern im Quadrat“ oder „Quadratgärtnern“ genannt – beruht auf der Einteilung eines Beetes in kleine Quadrate, die unterschiedlich bepflanzt werden, sodass eine Mischkultur entsteht. Beete von 100 x 100 cm (besser bis 180 cm) werden durch ein Raster in gleiche Quadrate zu 30 x 30 (besser bis 60 cm) cm aufgeteilt. Ohne große Anstrengung kann in den Quadraten gearbeitet werden, der klassische Reihengarten hat ausgedient.

Selbsterntegarten

Selbsterntegärten, meist am Rand der Städte gelegen, sind besonders interessant für Menschen, die sich nicht jahrelang an einen Garten binden möchten, sondern einfach mal ausprobieren wollen, ob ihnen das Gärtnern überhaupt Spaß bereitet. Im Frühjahr wird von einem Bauern verschiedenes Gemüse in langen Reihen ausgesät. Diese Felder werden quer parzelliert und an Menschen vergeben, die das Gemüse eine Saison lang pflegen und natürlich ernten dürfen. Der Bauer stellt in der Regel das Gartenwerkzeug sowie Wasserzapf-

stellen zur Verfügung. Da er das Gemüse vorkultiviert, ist diese Art der Bepflanzung vor allem für Anfänger geeignet, die noch keine Gärtnererfahrung haben.



Naschgarten bzw. Naschbalkon

Hier wachsen leckere Himbeeren, Brombeeren und Erdbeeren sowie essbare Blüten von Gänseblümchen, Malve, Ringelblume und Kapuzinerkresse. Obst und Gemüse wie köstlich süße Tomaten – besonders geeignet sind Wildtomaten – wandern direkt von der Hand in den Mund. Gerade Kinder können selbst gärtnern, aber auch den Vögeln und dem Rascheln des Laubes zuhören. Ein solcher Garten eignet sich wunderbar, um die Wachstumsprozesse der Pflanzen im Jahresverlauf zu beobachten – von der Aussaat bis zur Ernte. Hier wachsen gesunde essbare Wildpflanzen ebenso wie samenfeste, biologisch gezüchtete Kultursorten (nicht

F1-Hybriden). Aufgrund ihrer gesundheitlichen Wirkung und ihres Geschmacks liegen Wildpflanzen im Trend, ebenso wie aromatische, biologisch gezüchtete Kultursorten. Im Naschgarten geht es weniger um umfassende Selbstversorgung, sondern viel mehr um das tolle Geschmackserlebnis von selbst angebautem Obst, Kräutern und Gemüse sowie bunten Blütenpflanzen.



GUERILLA-GARDENING

Guerilla-Gärtner haben begonnen, „Samenbomben“ zu werfen und heimlich Kräuter und Gemüse auf brachliegenden oder verwahrlosten innerstädtischen Flächen zu pflanzen – und zur Ernte für jedermann freizugeben. So wird aktiv und selbstbestimmt der öffentliche Raum mitgestaltet. Dahinter steckt die Vision einer besseren Welt, in der ein jeder nach seinem Vermögen Verantwortung für das Allgemeinwohl übernimmt.

UPCYCLING-GARDENING

Auf der Suche nach zu bepflanzen Gegenständen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Ausrangierte Töpfe, Blechdosen, aufgeschnittene Tetrapacks, Plastikflaschen und alte Eimer – all diese befüllbaren Gegenstände bieten Platz für etwas Pflanzsubstrat, in dem Blumen wachsen können. Vergessen Sie nicht, die Entwässerungslöcher am Boden der Pflanzgefäße einzustanzen, damit überschüssiges Wasser abfließen kann. Beachten Sie bitte dabei: Kleine Töpfe können schnell austrocknen und müssen regelmäßig gegossen werden.

URBAN-GARDENING

Beim städtischen Gartenbau stehen die nachhaltige Bewirtschaftung, eine umweltschonende Produktion und ein bewusster Konsum der landwirtschaftlichen Erzeugnisse im Vordergrund.

Wichtige Ausprägungen sind:

- Gemeinschaftsgärten, interkulturelle Gärten
- Guerilla-Gardening
- Kleingärten
- Dachgärten
- Permakulturen
- Vertikale Landwirtschaft
- Aquaponik (ein Verfahren, das Techniken der Aufzucht von Fischen sowie der Kultivierung von Nutzpflanzen miteinander verbindet)



3.2 DIY-Projekt: Einen vertikalen Garten selber bauen

Folgende Materialien werden benötigt:

- Akkubohrer, ggf. Säge, Gliedermaßstab
- 6 bzw. 8 Holzlatten von 1,60 m Länge, ggf. Holzlasur und Pinsel
- Schrauben
- zehn Blechtöpfe zum Einhängen
- Pflanzen und Pflanzerde



Auch hier gilt der Grundsatz: Größere Pflanzgefäße sind besser geeignet, da das Wasserspeichervermögen höher ist und die Wurzeln mehr Platz zur Entfaltung haben, wodurch weniger gegossen werden muss.

1. Die Holzlatten in Form legen, ggf. auf die passende Länge zu-
rechtschneiden. Bewährt hat sich eine Länge von 1,60 m. Wird
gekürzt, sollte die beschnittene Seite mit umweltfreundlicher
Holzlasur geschützt werden.
2. Die Holzlatten wie gewünscht fixieren, zusammenschrauben und
auf Stabilität achten.
3. Bei den Blechtöpfen darauf achten, dass Abzugslöcher vorhan-
den sind. Ggf. Löcher hineinbohren, damit keine Staunässe ent-
steht.
4. Nun können die Töpfe mit handelsüblicher Blumen- bzw. Kräu-
tererde befüllt werden.
5. Schon kann bepflanzt werden. Wichtig ist, nicht zu viel Erde in
den Topf zu füllen und einen rund 2 cm hohen Gießrand zu las-
sen, damit das Wasser nicht überläuft. Die Pflanzen gut angießen.
6. Die Töpfe dann nach Geschmack anbringen und ggf. fixieren, da-
mit diese gerade nach unten hängen und das Gießwasser nicht
sofort herausläuft.

Viel Freude!



LISTE FÜR NÜTZLICHE WERKZEUGE UND MATERIALIEN FÜR BALKON UND GARTEN

- Grabgabel und Sauzahn zur schonenden Bodenbearbeitung
im Garten
- Spaten für schwer bearbeitbare Lehm- oder Tonböden
- Handgrubber
- Gartenschere
- Gießkanne
- Gartenschlauch
- Gartenhandschuhe und
- Schubkarre



Interview mit Andi Schweiger

1. Welche Kräuter sollte man stets in der Küche haben?

Um ehrlich zu sein: So viel, wie möglich. Ich bin natürlich auch etwas verwöhnt, da ich sowohl bei mir daheim in der Stadt als auch bei meinen Schwiegereltern auf dem Land eine große Auswahl habe. Aber, wenn ich mich entscheiden müsste, würde ich wohl Rosmarin, Thymian, Minze, Knoblauchgras und Schnittlauch empfehlen. Vor allem Schnittlauch ist einfach klasse: Es lässt sich unkompliziert anpflanzen, von April bis Oktober ernten und eignet sich für ganz viele Gerichte.

2. Welche Wildkräuter sind am ergiebigsten? (eignen sich für diverse Mahlzeiten, sowohl für Dessert als auch Hauptgericht)

Ich liebe ja Salbei-Eis! Oder auch Rosmarin und Thymian. Das klingt zwar ungewöhnlich, schmeckt aber sehr lecker. Gleichzeitig lassen sich aus diesen Kräutern pfiffige Fleischgerichte zaubern oder mit ihnen Drinks verfeinern.

3. Was fasziniert dich gerade an der Gemüseküche?

Ich ernähre mich zu 70% vegetarisch – nicht weil ich kein Fleisch mag, sondern weil ich es wichtig finde, Rücksicht auf die Umwelt zu nehmen. Gerade Gemüse aus Eigenanbau hat einen hohen Stellenwert für mich. Meine Frau und ich bauen seit über zehn Jahren einen Großteil des Gemüses für unser Restaurant und die Kochschule selbst an. Blaukraut, Rote Beete, Tomaten, Kohlrabi, Zucchini, Kürbis... wer vegetarisch isst, übt keinen Verzicht, sondern hat eine riesige Auswahl an tollen Zutaten und Kombinationen.



Andreas Schweiger (geb. 1976) lernte nach seiner Ausbildung zum Koch beim prämierten Sterne- und TV-Koch Vincent Klink, seine Küchenkniffe zu verbessern. Nach weiteren Stationen wie im Londoner „Hotel Dorchester“ zog es den Küchenchef nach München. Von 2006 bis 2016 betrieb er das kleinste Sternerestaurant in München. Seit 2017 konzentriert er sich ausschließlich auf seine 2013 gegründete Kochschule und seine TV-Karriere („Die Kochprofis“).

4. Stichwort Experimentierfreude: Welche Zutaten (aus dem Garten) sollte man öfters kombinieren?

Das ist wirklich genau mein Stichwort, denn ich bin immer sehr neugierig. Das bringt auch mein Beruf mit sich: Als Koch möchte ich genau das ausprobieren, was ich noch nicht kenne. Deshalb kombiniere ich sehr freudig. Ich muss natürlich zugeben, dass mir das mit meinem Wissen und der Erfahrung, die ich in der Küche gesammelt habe, einfacher fällt als einem Einsteiger. Ich sage immer: Ein Gericht entsteht im Kopf und nicht in der Küche. Aber manchmal reichen schon kleine Veränderungen. Statt einem Tomate-Mozzarella-Salat mit Basilikum kann man doch auch einen Gurken-Tomaten-Salat mit Kapuzinerkresse servieren.

5. Hast du ein Lieblingsrezept? (aus Gartenzutaten)

Ich bin ein großer Fan von Curry und Wok-Gerichten. Die asiatische Küche hat im Allgemeinen tolle Aromen, ich arbeite gerne mit frischem Koriander und Zitronengras. Außerdem mag ich Quinoa total. Das ist ja gerade ein großer Trend.

6. Stichwort Küchenabfälle: Was mache ich mit den Resten? (im Sinne von "Was kann ich alles verarbeiten?")

Man kann fast alles weiterverwenden. Ich merke in meinen Kochkursen oft, wie sich die Teilnehmer wundern, wenn ich alles weiterverarbeite. Dabei macht gerade das eine gute Küche aus. Nichts landet im Mülleimer, alles wird zu einem Fond, einer Suppe, Soße oder zu einem Püree verarbeitet. Das Wort Abfall ist einfach zu negativ belegt. In unserem Restaurant werfen wir zum Beispiel keine Pilzreste weg, die beim Abschaben und Säubern anfallen. Denn die kann man prima trocknen oder für eine Brühe verwenden.

7. Hast du grundsätzliche Zubereitungstipps für Zutaten aus Eigenanbau?

Tatsächlich verarbeite ich sehr viel roh. Besonders Kohlrabi, Rote Beete, Zucchini, Pastinake oder Petersilienwurzel eignen sich gut zum Marinieren. Dafür muss man das Gemüse einfach nur dünn reiben und dann mit einem hochwertigen Öl, wie Lein- oder Walnussöl, anmachen. Zum Schluss noch mit Salz, Zucker und grob gemahlenem Pfeffer würzen. Das geht schnell und schmeckt pur oder auf frischem Brot sehr lecker. Außerdem verliert das Gemüse so keine wertvollen Vitamine wie es oft beim Kochen der Fall ist.

8. Welches Gemüse sollte jeder Koch selbst anpflanzen?

Tomaten eignen sich sehr gut. Sie sind nicht so schwer anzupflanzen und man kann sie zu Soupsen, Suppen und Salaten verarbeiten, überbacken, trocknen, tolle Vorspeisen kreieren oder einfach mal

zwischendurch essen. Und für alle, die es noch unkomplizierter mögen: Gurken! Da kann man wirklich nichts falsch machen.

9. Wie würde dein eigener Traumgarten aussehen?

Groß! Und mit verschiedenen Böden, um viele verschiedene Gemüse- und Obstsorten anzupflanzen. Auf Blumen würde ich wahrscheinlich verzichten – außer sie sind essbar. Wir haben zum Beispiel Borretsch im Garten, die lilafarbenen Blüten können als Gewürz verwendet werden. Wobei ich natürlich gestehen muss, dass ich sehr wenig Zeit habe. Meine Frau und meine Schwiegereltern kümmern sich hauptsächlich um den Garten. Umso mehr genieße ich dann die Zeit, die ich tatsächlich dort verbringe. Schneiden, Pflücken und Verarbeiten sind für mich wie Meditation. Wir haben Johannisbeertomaten angepflanzt, die sind fast kleiner als Johannisbeeren. Ich finde, es ist pure Entspannung, diese Mini-Tomaten abzupflücken.

10. Welchen Tipp kannst du Hobbyköchen mitgeben?

Ein Rezept ist nur die Theorie, die Praxis umfasst viel mehr. Stehen da zum Beispiel Tomaten im Rezept, sollte man beachten, dass die Jahreszeiten den Geschmack stark beeinflussen. Es macht einen großen Unterschied, ob ich im August eine heimische Tomate verarbeite oder ob ich im Dezember eine Tomate aus Spanien kaufe.

Artischocke-Polenta-Fingerfood nach Andi Schweiger

Artischockenboden

- 2 Stk Artischocken
- 500 ml Wasser
- 500 ml Weißwein trocken
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 Stk Zehe Knoblauch
- 25 Stk Korianderkörner
- Zitronenwasser

Artischocke ausbrechen:

Den Stiel der Artischocke drehend herausbrechen, damit die Fäden im Stiel nicht in dem Artischockenboden stecken bleiben.

Nun die äußeren Blätter der Artischocke herauszupfen, um den fleischigen Boden besser zu erkennen. Nun so knapp wie möglich am unteren Ende abschneiden, um möglichst wenig Artischockenboden zu verlieren.

Jetzt das obere Ende (ca. 1/3) der Artischocke abschneiden, wiederum nur so viel bis Sie auf das Heu treffen.

Das innere Heu kann mit einem Esslöffel entfernt und der Artischockenboden mit einem Sparschäler in Form gebracht werden.

Der fertige Boden muss in Zitronenwasser gelegt werden, da er sofort braun wird.

Alle Zutaten bis auf die Artischocke einmal aufkochen. Den Artischockenboden in den Fond geben und ca. 15 min leicht köcheln lassen. Die Garzeit kann je nach Größe unterschiedlich sein.

Polenta

- 350 ml Milch
- 35 g Polenta
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1/4 Zehe Knoblauch
- 2 Stk Tomate

Die Milch mit der angedrückten Knoblauchzehe, Rosmarin und Thymian aufkochen, 5 min ziehen lassen und in einen weiteren Topf passieren.

Aufkochen und unter ständigem Rühren die Polenta zugeben. Die Temperatur zurückdrehen und 10 min weiter köcheln lassen.

Gegebenenfalls mit etwas Gemüsefond oder Milch cremig halten. Die Tomate vierteln, entkernen, in Würfel schneiden und zu der Polenta geben.

Pochiertes Bioei

- 2 Stk Bio Eier
- ca. 150 ml Wasser pro Ei
- 1 Tl weißen Essig
- 1 Tl Salz

Das Wasser zum Kochen bringen, Salz und Essig zugeben.

Das Ei in eine Schöpfkelle geben und das Wasser mit einem Schneebesen rühren, bis ein Strudel entsteht.

Das Ei in den langsamer werdenden Strudel geben und 3 min ziehen lassen.

Zu guter Letzt:

Die Artischocke aus dem Fond herausnehmen, auf einem Teller anrichten, die Polenta in den Artischockenboden geben und das pochierte Ei auf der Polenta anrichten. Das Ei mit etwas Maldon Sea Salt würzen.

4. FAZIT

Entscheidend für eine gute Ernte sind der richtige Standort, die passenden Lichtverhältnisse und die Luftzirkulation (Wind). Das verwendete Pflanzsubstrat und die Qualität des Saatguts bzw. der Pflanzen spielen eine ebenso entscheidende Rolle. Eine angepasste Bewässerung muss gewährleistet sein. Werden die grundlegenden Regeln beachtet, steht einer guten Ernte nichts mehr im Wege.

Sechs Fragen, die Sie sich vor Anbaubeginn stellen sollten:

1. Wie sind das Lichtverhältnis, die Ausrichtung und die Luftzirkulation (Wind) beschaffen?
2. Welche Größe der Beete bzw. der Pflanzgefäße wähle ich?
3. Welche Erde ist geeignet und woher bekomme ich gute Erde?
4. Wie kann ich düngen?
5. Wie kann ich gießen?
6. Wie komme ich an gute Pflanzen?

Möge dieses Buch zum Anbau motivieren, gerne auch zu neuen Methoden. Fangen Sie einfach an und probieren Sie sich aus – so schwer ist das gar nicht!

Viel Vergnügen und gutes Gärtnern!





AUTORIN

Die leidenschaftliche Berliner Balkongärtnerin Birgit Schattling bloggt auf www.bio-balkon.de. Im März 2017 veranstaltete sie online und kostenlos den Bio-Balkon-Kongress (www.bio-balkon-kongress.com). Im März 2018 setzt sie diesen Kongress fort. Im Wettbewerb 2017 der Grünen Liga „Giftfreies Gärtnern - ein Blick über den Gartenzaun“ erhielt sie einen Sonderpreis für Gärtnern auf kleinstem Raum. Zudem war sie nominiert für den „European Award for Ecological Gardening 2017“.

IMPRESSUM

KLINGEL.DE

K - Mail Order GmbH & Co. KG
Sachsenstraße 23
75177 Pforzheim
E-Mail: service@klingel.de

BILDERNACHWEISE

Cover.....	©kkgas/ stocksy
Seite 02.....	©pixabay
Seite 05.....	©pixabay
Seite 06.....	©Studio Firma / stocksy
Seite 09.....	©Studio Firma / stocksy
Seite 11.....	©Sebastian Kaminer
Seite 13.....	©unsplash
Seite 15.....	©pixabay
Seite 16.....	©pixabay
Seite 17.....	©pixabay
Seite 18.....	©Birgit Schattling, Bio-Balkon
Seite 19.....	©pixabay
Seite 20.....	©pixabay
Seite 21.....	©pixabay
Seite 22.....	©Birgit Schattling, Bio-Balkon
Seite 23.....	©pixabay
Seite 24.....	©Franz Peter Rudolf / fotolia
Seite 27.....	©Birgit Schattling, Bio-Balkon
Seite 29.....	©schab / fotolia
Seite 30.....	©Birgit Schattling, Bio-Balkon
Seite 32.....	©ChiccoDodiFC / fotolia
Seite 35.....	© Kristijan Matic
Seite 38.....	©Peter Maszlen / fotolia, Ina Peters / stocksy
Seite 39.....	©pixabayDina Lun / stocksy
Seite 40.....	©will1803 / fotolia
Seite 41.....	©Birgit Schattling, Bio-Balkon
Seite 43.....	©Birgit Schattling, Bio-Balkon
Seite 45.....	©Birgit Schattling, Bio-Balkon
Seite 47.....	©Stefan Braun
Seite 53.....	©Astrid Späth, Biogarten Füllhorn