

5=3

Fünf

Broschüren
bestellen, drei
bezahlen!

Gartentrends

Omas Nutzgarten
ist Vorbild

Beete & Co.

Den Garten gestalten

Nachhaltig & ökologisch

Boden und
Bodenpflege

Natürlich & pflanzlich

Düngen, stärken
und bewässern

Wiederentdeckt

Anbau und Sorten

Wie Oma gärtnern

Bundesverband

Die Verbraucher
Initiative e.V.

Liebe Verbraucherin, lieber Verbraucher,



Gartenarbeit, und hier besonders der biologische Anbau von Gemüse, Obst und Kräutern für die Selbstversorgung, liegt wieder im Trend. Moderne Formen des Gärtnerns gedeihen neben altbewährten. Wer einen Garten anlegen möchte, kann schon bei der Planung dafür sorgen, dass er zu einem naturnahen Lebensraum für Menschen, Tiere und Pflanzen wird. Doch auch auf Balkon oder Terrasse lässt sich Platz für einen Nutzgarten einrichten.

Ein Blick in die Gärten unserer Mütter und Großmütter zeigt uns, dass sie konsequent mit der Natur arbeiteten - eine Arbeitsweise, die wir heute als ökologisch bezeichnen. Ihre traditionellen Methoden und der biologische Gartenbau gehören daher untrennbar zusammen, denn in seinen Prinzipien finden sich altbewährte Erkenntnisse und Methoden wieder. Oma nutzte bei der Gartenarbeit jahrhundertaltes überliefertes Wissen, das teilweise schon in den Klostergärten des Mittelalters bekannt war. Chemische Pflanzenschutzmittel oder mineralische Düngemittel kannte sie nicht oder die Präparate waren viel zu teuer. Sie musste

mit dem auskommen, was ihr die Natur zur Verfügung stellte. Für die Düngung wurden daher ebenso natürliche Mittel angewendet wie bei der Abwehr von Schädlingen oder der Vorbeugung von Krankheiten.

Die früheren Generationen besaßen ein detailliertes Wissen über Eigenschaften und Verhalten der angebauten Pflanzen. Ausgeklügelte Fruchtwechsel und der Anbau von Mischkulturen sind die Früchte ihrer Mühen, die wir heute anwenden dürfen. Einige Gemüse-, Obst- und Kräutersorten aus alter Zeit erfreuen sich heute wieder zunehmender Beliebtheit.

Viel Freude beim Gärtnern mit Omas Tipps & Tricks.

*Ihre Alexandra Borchard-Becker
Fachreferentin*

PS: Bitte beachten Sie unsere Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“ auf Seite 24.

Inhalt

Impressum

Verbraucher konkret,
April 2012

ISSN 1435-3547
„Wie Oma gärtner“ -
Themenheft der
VERBRAUCHER
INITIATIVE e.V.

Redaktionsanschrift:
Elsenstr. 106,
12435 Berlin,
Tel. 030/53 60 73-3,
Fax 030/53 60 73-45,
mail@verbraucher.org,
www.verbraucher.org

Konzept & Text:
Alexandra Borchard-
Becker, Georg Abel
(V.i.S.d.P.)

Fotos: Archiv

Hinweis: Wenn im
Text z. B. vom
„Verbraucher“ die
Rede ist, ist dies ein
Zugeständnis an die
Flüssigkeit der Sprache,
gemeint sind natürlich
alle Verbraucherinnen
und Verbraucher.

Nachdruck und
Vervielfältigungen,
auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung
des Herausgebers
und Quellenangabe.

Die einmalige Anforderung der Themenhefte und Broschüren ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (60,00 Euro/Jahr, ermäßigt 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,50 Euro plus Versand

Gartentrends

Omas Nutzgarten ist Vorbild

Michelle Obama tut es, Angela Merkel auch und Prinz Charles sowieso. Die Rede ist von der Arbeit im Garten, in dem Gemüse, Obst und Kräuter für den Eigenbedarf gedeihen. Das hat Tradition, denn auch die Gärten unserer Mütter, Großmütter und Urgroßmütter waren in erster Linie Nutzgärten. Lange Zeit als spießig belächelt, ist gärtnern wieder „in“. Neben dem klassischen Kleingarten haben sich in den Städten moderne Formen des gemeinsamen Bio-Gärtnerns etabliert.

Beete & Co.

Den Garten gestalten

Bevor man einen Biogarten anlegt, sollte man klären, wie man ihn nutzen möchte. Soll es eher ein Ziergarten mit Blumen, einer großen Rasenfäche für Sport, Spiele und Erholung und vielleicht einem Kräuterbeet sein? Oder plant man einen Nutzgarten, der die Familie mit frischer Kost aus eigener Ernte versorgen soll? Aus ökologischen Gesichtspunkten am besten ist die Kombination aus beidem. Ausschlaggebend für die Nutzung sind natürlich auch die Größe und Lage.

Nachhaltig & ökologisch

Boden und Bodenpflege

Das Arbeiten im Einklang mit der Natur ist Ziel des ökologischen Gartenbaus. Wer einen Biogarten neu anlegt oder seinen bisher konventionell bewirtschafteten Garten umstellen möchte, sollte daher auf Eingriffe verzichten, die das biologische Gleichgewicht stören. Grundlage für ein gesundes Pflanzenwachstum ist der Boden. Er kann mit verschiedenen, natürlichen Maßnahmen gestärkt und verbessert werden. Unverzichtbar sind hierbei Kompost, Mulch und Gründüngung.

Natürlich & pflanzlich

3 Düngen, stärken und bewässern

13

Pflanzen brauchen für ihr Wachstum Licht, Luft, Kohlendioxid, Mineralstoffe und Wasser. Die Stoffe, die dem Boden entzogen werden, müssen wieder zugeführt werden. Beim ökologischen Gärtnern wird mit natürlichen Materialien wie Kompost, Tierdung oder Zubereitungen aus Heilpflanzen gedüngt. Diese Pflanzenjauchen, -brühen oder Tees stärken die Pflanzen und wehren Schädlinge ab. Daneben spielen Nützlinge eine wichtige Rolle, um ungebetene Gäste zu vertreiben.

Wiederentdeckt

6 Anbau und Sorten

18

Schon unsere Vorfahren wussten, dass sich manche Pflanzen gut miteinander vertragen und andere nicht. Sie wussten auch, dass Qualität und Ertrag zusätzlich gefördert werden können, wenn man im gleichen Beet die Arten von Jahr zu Jahr abwechselt. Altbewährte, widerstandsfähige Sorten werden kurz vorgestellt. Nicht immer steht ein Garten zur Verfügung, aber auch auf dem Balkon lassen sich neben Blumen und Kräutern auch Gemüse und Obst anbauen.

Service

9 Adressen und Informationen

17

Mitglied werden

23

Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“

24

Jeder Euro zählt!

Spendenkonto (steuerlich absetzbar):
Konto 81 33-503
BLZ 370 205 00
Bank für Sozialwirtschaft

Ihre Spende für die Arbeit der VERBRAUCHER INITIATIVE!



Omas Nutzgarten ist Vorbild



Michelle Obama tut es, Angela Merkel auch und Prinz Charles sowieso. Die Rede ist von der Arbeit im Garten, in dem Gemüse, Obst und Kräuter für den Eigenbedarf gedeihen. Das hat Tradition, denn auch die Gärten unserer Mütter, Großmütter und Urgroßmütter waren in erster Linie Nutzgärten. Lange Zeit als spießig belächelt, ist gärtnern wieder „in“. Neben dem klassischen Kleingarten haben sich in den Städten moderne Formen des gemeinsamen Bio-Gärtnerns etabliert.

Der Anbau für die Selbstversorgung ist heute ein beliebtes Hobby, kann aber auch dazu beitragen, das Familienbudget zu entlasten. Früher trug er maßgeblich zur Ernährung der Familie bei. Die Fläche im Garten wurde optimal genutzt, um Essbares anzubauen. Gemüse und Obst kamen erntefrisch auf den Tisch. Kräuter und einige Blumen wurden als Heilpflanzen verwendet und sorgten für dekorative Elemente in Garten und Haus. Was nicht sofort verbraucht wurde, konnte mit verschiedenen Methoden haltbar gemacht oder eingelagert werden. So legte Oma Vorräte für die Wintermonate an. Von der Ernte wurden Samen zurückbehalten, um im nächsten Frühjahr erneut aussäen zu können. Die Abfälle aus Garten und Küche wurden z. B. zu Kompost weiterverarbeitet oder als Mulch verwendet. Oma hat schon damals in den Kreisläufen gewirtschaftet, die heute maßgeblich zur biologischen Landwirtschaft gehören. Im Einklang mit der Natur zu arbeiten, war für sie selbstverständlich. Auch ihre Methoden der Bodenbearbeitung, Düngung, Pflanzenpflege, Schädlingsbekämpfung und Behandlung von Krankheiten waren ökologisch und nachhaltig - ohne dass sie es jemals so genannt hätte.

Bei der Bewirtschaftung des Gartens machte sich Oma ihre eigene Erfahrung,

die Erfahrung aus vorherigen Generationen und Überlieferungen zunutze. Die Auswahl der angebauten Sorten wurde an die Bodenbeschaffenheit angepasst. Durch geschickte Kombinationen der Pflanzen konnten das Wachstum gefördert und Schädlinge fern gehalten werden. Ergänzend wurden umweltfreundliche Düngemittel und schonende Maßnahmen zur Schädlingsbekämpfung eingesetzt. Ebenso wichtig war der Anbau von Mischkulturen und sinnvollen Fruchtfolgen. Robuste, widerstandsfähige Gemüse- und Obstsorten waren beliebt, die heute zum großen Teil in den Hintergrund gerückt sind.

Wer einen Nutz- und Ziergarten anlegen möchte, kann daher vom Säen bis zum Ernten viel von Omas Methoden lernen und von ihren gärtnerischen Tipps und Tricks profitieren. Der Anbau von alten Gemüse- und Obstsorten, Kräutern und Blumen trägt dazu bei, diese fast vergessenen und erst allmählich wiederentdeckten Sorten zu bewahren und an die nächste Generation weiterzugeben. Selbst geerntete und zubereitete Mairübchen, Gartenmelde oder Postelein können ebenso Erinnerungen aus Kindheitstagen in Omas Garten wachrufen wie der Geschmack von Ysop, Kapuzinerkresse oder Tripmadam und der Duft von Akelei, Zinnien und

Levkoben. Die jüngere Generation kann bisher nicht gekannte Pflanzen und neue Aromen entdecken. Kinder profitieren ganz besonders vom gemeinsamen Gärtnern mit Eltern oder Großeltern. Sie können beim Pflanzen, Gießen, Unkraut jäten und Ernten mithelfen. Auf diese Weise erfahren sie, woher die Lebensmittel stammen und wie viel Arbeit notwendig ist, bis Gemüse und Obst schließlich auf dem Teller liegen. Diese Erfahrung kann dazu beitragen, dass sie Lebensmittel besser zu schätzen lernen und bewusster damit umgehen. Doch nicht nur Kindern bekommt das Werkeln im Grünen.

Neue Lust am Gärtnern

Die Arbeit draußen in der Natur tut jedem gut. Sie wirkt entspannend, kann die Stimmung heben und den Blutdruck senken. Immer mehr Menschen entdecken den Spaß am Säen, Einpflanzen und Ernten, nicht nur in ländlichen Regionen. Und die Gartenbranche boomt, rund 15 Milliarden Euro werden in Deutschland für Produkte rund um den Garten ausgegeben - von Blumen und Sträuchern über Hacke und Spaten bis hin zu Gartenmöbeln und Gartenteichen. Pro Kopf sind das im Durchschnitt 180 Euro im Jahr, Tendenz steigend. Am liebsten werden Pflanzen und Zubehör in Baumärkten, Gartencentern und Gärtnereien gekauft.

Platz für ein bisschen Grün ist fast überall, es muss nicht unbedingt der

eigene (Schreber-)Garten sein. Gärtnern mit Gemüse, Obst, Blumen und Kräutern lässt sich auch auf Balkon und Terrasse. In den Städten liegen urbane Gärten und das sogenannte „Urban Gardening“ seit einigen Jahren im Trend, das auch als „Urban Farming“, also urbane Landwirtschaft bezeichnet wird. Brachflächen oder Dächer werden möglichst ökologisch und nachhaltig zum Anbau von Gemüse & Co. genutzt und begrünt. Wer bei sich gar keinen Raum für eine „grüne Ecke“ findet, nicht alleine vor sich hin pflanzen oder sich mit einem Schrebergarten nicht anfreunden möchte, kann sich einer solchen Initiative zum „Gärtnern in der Stadt“ anschließen. Diese Nachbarschaftsgärten haben das Ziel, mehr Grün in die Städte zu holen, Bio-Lebensmittel für den eigenen Bedarf und zum Verkauf anzubauen, dabei Raum für Kontakte zu schaffen und die Gemeinschaft der Bewohner unterschiedlicher Herkunft und Altersklassen aus einem Viertel zu fördern. Eine Form von Nachbarschaftsgärten sind die Generationengärten, bei denen vor allem Kinder und Senioren zusammen gärtnern oder die internationalen Gärten, bei denen es um das Miteinander von Menschen verschiedener Nationen und die Integration von Migranten geht. Deutschlandweit gibt es derzeit über 120 solcher Gärten, die dem Netzwerk Interkulturelle Gärten angehören.

Zu den neueren Formen urbaner Gartenlust gehören die Mietgärten zum Anbau von Gemüse, die in den Außenbezirken von einigen Städten angeboten werden. Gemietet wird ein Stück Land auf einem Acker, der zu landwirtschaftlichen Betrieben oder Gärtnereien gehört. Hier werkelt zwar jeder auf seiner Fläche, wird dabei aber von Fachleuten betreut und unterstützt. Für einen leichteren Einstieg in die Gartenarbeit bereiten die Betreiber zu Beginn des Frühjahres einen Teil der Fläche vor, indem sie schon verschiedene Gemüsesorten aussäen oder anpflanzen. Dann übernimmt der Mieter. Er kann nach Wunsch noch weitere Gemüse-, Kräuter- oder Blumensorten anbauen und pflegt seinen Garten unter fachkundiger Anleitung. In regelmäßigen Abständen sind Gärtner oder Landwirte vor Ort, die bei Fragen und Problemen helfen. In den meisten Fällen werden Gartengeräte gestellt und auch für die Bewässerung ist gesorgt. Vorteile der Mietgärten ist ihre Flexibilität, denn man geht keine

längerfristigen Verpflichtungen ein, ist keiner Vereins- oder Gartenordnung unterworfen und der zeitliche Aufwand ist laut Anbieter mit ca. zwei Stunden pro Woche überschaubar.

Die Selbstversorgung mit frischen Lebensmitteln bringt noch andere Vorteile mit sich. Man weiß genau, woher die Produkte kommen und wie sie angebaut wurden. Der eigene Anbau macht ein Stück unabhängig vom Markt und schont die Umwelt durch kurze Transportwege. Denn direkter als aus dem eigenen Garten auf den Tisch geht es kaum. Auch dieser Trend hat einen Namen und stammt aus den USA. „Locavores“, aus den Wörtern „local“ (engl. örtlich, regional) und „vorare“ (lat. verschlingen) zusammengesetzt, nennt sich die Bewegung. Sie ruft regelmäßig dazu auf, für eine begrenzte Zeit nur Lebensmittel zu verzehren, die aus dem direkten Umfeld stammen und nicht mehr als 100 Meilen vom eigenen Wohnort entfernt hergestellt werden.

Urbane Gartenprojekte

Soziale und ökologische Landwirtschaft in der Stadt, das ist das Prinzip des Prinzessinnengartens in Berlin-Kreuzberg, das sich zum erfolgreichen Vorzeige-Projekt unter den urbanen Gärten in Deutschland entwickelt hat. Die grüne Oase zwischen mehrspurigen Straßen, Häuserblocks und Autos wurde 2009 auf einem 6.000 Quadratmeter großen Stück Brachland am Moritzplatz ins Leben gerufen. Der Garten versteht sich als Unternehmen, das finanziell auf eigenen Füßen steht und nicht auf Fördergelder angewiesen ist. Ein wichtiges Kennzeichen ist seine Mobilität, denn gepflanzt wird in Kunststoffkisten, Reissäcken und Tetra-Packs. Diese Behälter ziehen jedes Jahr zum Ende der Gartensaison ins Winterquartier und können jederzeit auf ein neues Gelände umziehen, falls es notwendig werden sollte. Das Projekt lebt von den beiden engagierten Gründern Marco Clausen und Robert Shaw, den vielen freiwilligen Helfern, Beetpatenschaften, dem Verkauf der Produkte und einem Gartencafé. Hier werden leckere Gerichte aus dem geernteten Gemüse, Obst und den Kräutern auch für Nicht-Gärtner zubereitet und angeboten. Inzwischen finden eine Handvoll Menschen bei den Prinzessinnengärten einen Arbeitsplatz. Auch in anderen Teilen Deutschlands hat die Idee Nachahmer



gefunden, z. B. in Hamburg, München, Leipzig, Freiburg und Oldenburg.

Urban Gardening ist weltweit verbreitet. Ein Zentrum ist New York, wo schon seit Ende der 70er Jahre z. B. Brachflächen, Dachgärten und stillgelegte U-Bahntrassen ergrünen. Ein aktuelles Schweizer Projekt sind die „Urban Farmers“ aus Zürich, die Fisch- mit Gemüsezuucht verbinden und so ungenutzte Flächen in Städten nutzbar machen möchten.

Trendfarbe Grün

Inzwischen entdecken auch einige Unternehmen die Reize eines Firmengartens. Ob begrünter Innenhof mit gemeinsam bewirtschafteten Gemüsebeeten, die gemeinsame Ernte der für die Produktion benötigten Pflanzen oder der Schaugarten mit Fortbildungsprogramm über verwendete Rohstoffe - je nach Größe der zur Verfügung stehenden Fläche, Größe und Ausrichtung des Unternehmens sind verschiedene Formen vertreten. Das freiwillige gemeinschaftliche Gärtnern mit Kollegen und Vorgesetzten ist z. B. für kleinere Unternehmen gut geeignet. Es kann den Zusammenhalt, die Motivation, den Teamgeist und die Identifikation mit der Firma fördern. Zugleich stellt die Gartenarbeit einen erfrischenden Ausgleich zum oft hektischen Berufsalltag dar. Zwischen Säen, Unkraut zupfen, Gießen und Ernten kehrt Ruhe ein und macht Platz für kreative Gedanken. Wer nicht mitgärtnern möchte, kann sich vielleicht auf andere Weise einbringen und die Kollegen mit gegrillten Köstlichkeiten erfreuen.

Gemeinsames Gärtnern aus sozialem Engagement steht bei den sogenannten Tafelgärten im Vordergrund, die vor einigen Jahren in verschiedenen Städten und Regionen gegründet wurden. In einigen Kleingartenvereinen geben die Mitglieder das in ihren Gärten selbst angebaute Obst und Gemüse als Spende an die örtlichen Tafeln. In anderen Projekten haben sich z. B. Kleingartenvereine, örtliche Arbeitsagenturen und in manchen Fällen auch Weiterbildungseinrichtungen zusammengeschlossen. Fachkundige Gärtner bewirtschaften zusammen mit Langzeitarbeitslosen, die im Rahmen eines „Ein-Euro-Jobs“ beschäftigt werden, ungenutzte Gartenflächen. Die Ernte wird den örtlichen Tafeln gespendet. Auf diese Weise können bedürftige Menschen mit frischem



Gemüse und Obst aus regionalem Anbau versorgt werden. Die Arbeitslosen können über solche Projekte einen Wiedereinstieg in den Arbeitsalltag finden und unter Anleitung eigene Erfahrungen und Know-how im Gartenbau sammeln.

Wenn man gar keinen Platz zum Gärtnern findet, kann man die Wände nutzen. Teile von Außenfassaden, Wände in Eingangshallen, am Balkon oder im heimischen Wohnzimmer lassen sich auf diese Art begrünen. Professionelle Systeme für Wandgärten können z. B. aus bepflanzbaren Taschen verschiedener Größe bestehen. Sie werden entweder direkt an der Wand befestigt oder an einem Rahmen aufgehängt, der an der Wand angebracht wird. Die Konstruktionen stellen sicher, dass das Wasser vom Gießen abfließen kann, gesammelt wird und die Wände trocken bleiben.

Kleingärten

Das „eigene“ Stück Land ist zunehmend bei jüngeren Menschen beliebt. Besonders junge Familien entdecken den Schrebergarten für sich, um Bio-Gemüse anzubauen, sich zu erholen und mit ihren Kindern die Natur zu erleben. Denn neben reinen Ziergärten kann man auch Lebensmittel für den eigenen Verbrauch kultivieren. Jedoch ist es oft nicht leicht, an einen Kleingarten zu kommen. Unproblematischer klappt es noch im Osten Deutschlands. Wenn Sie mit einem Kleingarten liebäugeln, sollten Sie sich vorher klar machen, dass in Kleingartenvereinen üblicherweise eine Gartenordnung existiert, an die Sie sich halten müssen. Sie regelt meistens die grundlegende Bepflanzung des Gartens und die Größe der Gartenlaube, die nicht zum dauerhaften Wohnen geeignet sein darf. Sie enthält einige Vorgaben und Einschränkungen, z. B. ein Verbot von Waldbäumen, lässt daneben aber auch Spielräume für die eigene Gestaltung des Gartens zu.

Vor der Erholung mit der Familie und der Freude über die eigenen Erzeugnisse sollte man sich selbstkritisch hinterfragen. Denn man braucht nicht nur die Lust an der Gartenarbeit, sondern auch Zeit - wollen doch der Rasen regelmäßig gemäht und die Beete gepflegt werden. Auch entstehende Kosten und Verpflichtungen sollten zuvor genau bedacht werden. In Kleingartenvereinen werden die Gärten an die Vereinsmitglieder verpachtet. Prüfen Sie daher die Bedingungen des Pachtvertrages, denn dadurch bindet man sich für eine gewisse Zeit fest an den Garten. Oft muss man einen Abstand, z. B. für Haus und Pflanzen, an den Vorbesitzer zahlen. Basis für diese Abstandszahlung ist neben einem Schätzprotokoll des Vorstandes auch die regionale Situation. Beachten Sie bei Ihrer Entscheidung außerdem, dass die regelmäßigen Kosten regional stark voneinander abweichen können. Dazu gehören feste Kosten wie Vereinsbeitrag oder Pachtzins und verbrauchsabhängige Kosten wie Wasser- und Stromkosten. In fast allen Kleingartenvereinen gibt es Gemeinschaftseinrichtungen (Vereinshaus, Wege etc.), die von allen Gärtnern gemeinsam gepflegt werden müssen. Erkundigen Sie sich daher vorher, ob und wie viele Gemeinschaftsstunden im Verein festgelegt sind. Überlegen Sie, ob Sie einen Garten in der Nähe Ihres Wohnortes möchten, um die Vorteile der kurzen Anreisezeit und geringen Reisekosten zu nutzen oder lieber einen weiter entfernten Standort bevorzugen, weil Sie dann z. B. mehr Abstand vom Alltag gewinnen können. Haben Sie sich entschieden, einen Kleingarten zu suchen, sprechen Sie einfach den Vorstand eines Kleingartenvereins an und stellen sich persönlich vor. Alternativen für die Suche sind die Landesverbände der Kleingartenvereine, der Immobilienanteil der Tageszeitungen oder auch Aushänge in Bau- oder Gartenmärkten.

Den Garten gestalten



Bevor man einen Biogarten anlegt, sollte man klären, wie man ihn nutzen möchte. Soll es eher ein Ziergarten mit Blumen, einer großen Rasenfäche für Sport, Spiele und Erholung und vielleicht einem Kräuterbeet sein? Oder plant man einen Nutzgarten, der die Familie mit frischer Kost aus eigener Ernte versorgen soll? Aus ökologischen Gesichtspunkten am besten ist die Kombination aus beidem. Ausschlaggebend für die Nutzung sind natürlich auch die Größe und Lage.

Auch ein Biogarten braucht Planung, Gestaltung, Struktur und Pflege, um optimal zu gedeihen. Wer die zur Verfügung stehende Fläche ausnutzen möchte, sollte gut überlegen, was er pflanzen möchte und welcher Standort dafür in Frage kommt. Dabei soll ein Lebensraum für Menschen, Pflanzen und Tiere entstehen.

Für Gemüsebeete eignen sich sonnige Flächen, die abseits von Bäumen und hohen Sträuchern liegen. Sie nehmen dem Gemüse nicht nur die Sonne, sondern durch ihre verzweigten Wurzelsysteme auch Wasser und Nährstoffe. Legen Sie erst die Größe des Beetes fest und planen Sie dann die Bepflanzung. Je nach zur Verfügung stehendem Platz kann es sinnvoll sein, statt eines großen Beetes mehrere kleinere Gemüsebeete anzulegen. Dadurch kann man leichter notwendige Fruchtfolgen einhalten, d. h. nacheinander verschiedene Gemüsesorten anpflanzen, die unterschiedliche Ansprüche an den Boden haben. Man hat auch die Möglichkeit, einem Beet nach mehreren Pflanzperioden eine Ruhepause zu gönnen, damit der Boden

sich erholen kann. Kleinere Beete lassen sich zudem leichter bewirtschaften. Man sollte auf ausreichend breite Wege zwischen den Beeten und anderen Anpflanzungen achten.

Angepflanzt wird nach der Größe, dabei gilt: die Kleinen nach vorne, die Großen nach hinten. So soll sichergestellt werden, dass die hochwachsenden Pflanzen den niedrigwachsenden nicht die Sonne nehmen. Vorne ins Beet gehören z. B. Salat oder Radieschen, damit sie reichlich Sonne bekommen. Mittelhohe Sorten wie Kohlgewächse oder Lauch sollten einen Platz in der Mitte finden und höher wachsende oder aufgebundene Sorten wie Bohnen oder Tomaten kommen in den hinteren Teil des Beetes. Lassen Sie den einzelnen Pflanzen ausreichend Platz und setzen Sie sie nicht zu eng. Bewährt hat sich das Pflanzen in Reihen mit einem ausreichend großen Abstand, denn es erleichtert Pflege und Ernte. Wenn Sie den Platz verteilen, schauen Sie auch auf die Vegetationsdauer der Pflanzen, die z. B. auf den Samentütchen angegeben ist. Bei Gemüsesorten mit einer langen

Wachstumszeit ist der Platz länger besetzt als bei Sorten, die nach wenigen Wochen erntereif sind. Vergessen Sie nicht, die ausgesäten oder angepflanzten Sorten zu beschriften.

Einen bunten Strauß von Möglichkeiten bietet das Anlegen von Blumenbeeten. Je nachdem, ob der gewählte Standort eher schattig oder sonnendurchflutet ist, steht eine Fülle von Sorten zur Auswahl. Grundsätzlich kann man zwischen einjährigen Blumen, mehrjährigen Stauden, die jedes Jahr wieder austreiben sowie Zwiebel- und Knollenpflanzen wählen. Wie beim Gemüse sollten die Blumen ausreichend Platz haben, sich nicht gegenseitig beim Wachsen behindern oder das Sonnenlicht streitig machen. Bei einem Blick in üppige Bauerngärten oder Nachbargärten kann man Ideen für den eigenen Garten bekommen. Optisch reizvoll ist das Pflanzen von Blumen unterschiedlicher Höhe und Formen. Arten, die nicht alle gleichzeitig, sondern das Gartenjahr hindurch nacheinander blühen, sorgen für Abwechslung, ebenso immergrüne Pflanzen mit verschiedenen großen Blättern zwischen den blühenden Sorten.

Für ein Kräuterbeet mit häufig benötigten Küchenkräutern hat sich ein Platz direkt am Haus bewährt. Zum einen ist der Weg von der Küche nicht so weit, um die beim Kochen benötigten Kräuter zu holen, zum anderen bietet die Hauswand ein geschütztes Plätzchen.

Hügel- und Hochbeete

Hügelbeete waren bereits Bestandteile uralter überseeischer Gartenkultur, bis sie endlich auch in unseren Breiten ihre Liebhaber fanden. Sie bestehen aus verschiedenen organischen Materialien wie Laub, Ästen, Zweigen, Grassoden und grobem Kompost, die in einer Mulde zu einem nach allen Seiten flach abfallenden Hügel aufgeschichtet werden. Beim Anlegen sollte an einen Schutz vor Wühlmäusen durch Drahtgitter gedacht werden. Als oberste Schicht wird mit Kompost vermischte Gartenerde aufgebracht. Die tiefe, gut durchfeuchtete und nahrhafte Humusschicht bietet eine optimale Wachstumsgrundlage. Verrottungsprozesse setzen Wärme und Kohlendioxid frei. Hügelbeete vergrößern die Anbaufläche und sind daher besonders für kleinere Gärten attraktiv. Sie können ohne zusätzlichen Dünger bewirtschaftet werden und bringen hö-

here Erträge mit zwei bis drei Ernten pro Jahr. Am besten sind sie für Mischkulturen geeignet. Einen idealen Platz bieten sie wärmeliebenden Gemüsesorten wie Tomaten, Zucchini, Gurken, Kürbisse, Paprika, Auberginen und Kräutern. Sie ermöglichen ein rückenfreundliches Bewirtschaften und die Verwertung von langsam verrottenden Gartenabfällen. Ein Nachteil ist, dass sie mehr Wasser brauchen als flache Beete. Sorgfältiges Mulchen kann hier Abhilfe schaffen.

Hochbeete werden im Unterschied zu Hügelbeeten an allen Seiten durch Bohlen, Schalholz, Rundhölzer, Steine oder sonstige stabile Materialien eingefasst. Das Hochbeet kann in der untersten Lage mit stärkeren Ästen (bis Armdicke) oder sogar kleineren Baumstämmen befüllt werden. Durch die gewählte Höhe machen sie die Gartenarbeit bequemer. Mit einer entsprechenden Abdeckung lassen sie sich zum Frühbeet umfunktionieren. Hoch- und Hügelbeete werden am besten in ihrer Längsachse in Nord-Süd-Richtung angelegt. Sehr gut geeignet ist ein sonniger Platz.

Ähnlich den Hügelbeeten nutzt auch die Kräuterspirale die Vorteile einer höherliegenden Anbauzone aus. Die Wärme und Lockerheit des Bodens sind für alle Kräuter förderlich, besonders aber für Kräuter aus wärmeren Gegenden wie Thymian, Rosmarin, Estragon, Lavendel, Basilikum. Die Kräuterspirale wird ansteigend gebaut; am Fuß der Spirale werden weniger wärmeliebende Kräuter gepflanzt; weiter ansteigend werden Pflanzen mit höherem Wärmebedarf platziert.

Rasen oder Blumenwiese

Die Entscheidung fällt leichter, wenn man geklärt hat, welche Art Garten man haben möchte und wie der Garten genutzt wird. Für die Familie mit Kindern kommt, auf dem Ball- über Tobespielen bis hin zur Spieldecke alles möglich ist. Wird der Rasen kurz gehalten, bildet er eine gute Grasnarbe aus und kann nur schwer zertreten werden. Bei größeren Platzverhältnissen kann man durchaus über eine Wiese, z. B. auch als Teilfläche oder sogar eine Blumenwiese nachdenken. Der Hauptunterschied zwischen Rasen- und Wiesenfläche besteht nur in der Pflege. Ein strapazierfähiger Rasen sollte stets auf vier bis

sechs cm Halmlänge gehalten werden, erfordert auch Düngung (organisch!) und Wässerung. Die Wiese benötigt nur zweimal im Jahr einen Schnitt mit der Sense. Ansonsten brauchen Rasen und Wiese einen gut vorbereiteten, glatten Untergrund für die Aussaat. Bei der Blumenwiese, die ebenfalls nur zweimal im Jahr mit der Sense gemäht werden darf, kommen noch die Bodenverhältnisse hinzu. Im Gegensatz zur landläufigen Meinung blüht aber eine Wiese nicht so schön und bunt, weil sie auf sehr nahrhaftem Untergrund steht. Ganz im Gegenteil braucht eine Wiese einen mageren, nährstoffarmen Boden.

Wer also im Garten eher einen lehmigen oder tonigen Boden anliegen hat, kann gute Wachstumsbedingungen für eine Blumenwiese nur schaffen, wenn er seinen Boden „ausmagert“. Dabei wird nach und nach immer wieder eine dünne Schicht reinen Sandes auf die Fläche gestreut; zuerst vor der Aussaat, dann auch weiter während Keimung und Wachstum. Nur auf so mageren Böden sind dann auch die beliebten Wiesenmargeriten, Kornblumen, Mohn und Gräser anzutreffen. Blumenwiesensamen sind als verschiedene Mischungen überall in Blumenläden und Gartenmärkten erhältlich.



Hecken und Sträucher

Als Wind- und Sonnenschutz haben Hecken positive Wirkungen auf das Klima im Garten. Hecken und blühende, fruchttragende Sträucher aus einheimischen Pflanzen sind eine Nahrungsquelle für Insekten, Bienen und Vögel. Daneben bieten sie gute Nist- und Schutzmöglichkeiten für Singvögel und kleine Säugetiere.

Für einen ökologischen Garten wegen ihrer vielfältigen Funktionen besonders gut geeignet ist die Benjeshecke, die nach ihrem Erfinder benannt wurde. Sie wird aus Astschnitt, Baumstämmen, Wurzeln, Reisig und anderen pflanzlichen Materialien hergestellt. Sie wird entweder wallartig ohne Einfassung oder zwischen Stützen aufgebaut. Vom ersten Augenblick an funktioniert die Hecke als Schutz für Kleintiere und Säuger. Nach und nach verrottet das Holz, bildet Humus und bietet gute Wachstumsbedingungen für auskeimende Samen von Sträuchern und Bäumen, die die Benjeshecke langsam durchwachsen. Dadurch ist ein fortwährender Stoffkreislauf gegeben, der nicht nur sehr natürlich ist, sondern auch das Portemonnaie schont und dennoch guten Schutz bietet.



Ergänzend zu Hecken können in einer abgelegenen Ecke des Gartens naturbelassene Haufen aus organischen oder Steinmaterialien wie Laub, Totholz und Stein aufgeschüttet werden. Sie bieten Unterschlupf und Überwinterungsmöglichkeiten für viele Tiere, z. B. Igel, Kröten, Salamander und Eidechsen, Schlangen und Mäusen. Ein Haufen aus Reisig, Laub, Baum- und Aststücken und Grashalmen ist ein ideales Winterquartier für Igel. Alte, abgestorbene Bäume sind Teil des Stoffkreislaufs und bieten Höhlenbrütern wie Kleibern, Eulen und Baumläufern Nahrungs- und Nistmöglichkeiten.

Wege- und Terrassen

Für Terrassen und begehbare Wege können Klinker-, Naturstein- und Betonsteinpflaster mit hohem Fuganteil verwendet werden. Verschiedenste Formen und Farben sind in Baumärkten oder direkt beim Hersteller erhältlich. Im Biogarten wird allerdings angestrebt, den Naturhaushalt im Gleichgewicht zu halten und daher möglichst wenig zusätzliche Materialien einzubringen. Wege oder befahrbare Flächen können daher nur mit Kies (aber entsprechendem Unterbau!) oder Rindenmulch belegt werden. Für reine Zufahrten können Tennendecken, Kies- oder Schotterrasen als weitaus kostensparende Alternative verwendet werden. Um Regenwassergebühren einzusparen, ist es ratsam, versiegelte Flächen zu entsiegeln oder bei Neuanlage eines Gartens gleich mit versickerungsfähigen Wegebelägen auszustatten. Diese Beläge werden dann bei der Errechnung der Niederschlagsgebühr nicht angerechnet und stellen daher ein hohes Einsparpotenzial für den Bauherren dar. Denn durch die bundesweite Einführung von Niederschlagswassergebühren in immer mehr Städten und Gemeinden stellt Regenwasser nicht nur einen ökologischen, sondern einen ökonomischen Faktor dar.

Teiche

Eine Wasserfläche im Garten ist nicht nur ein schöner, belebender Anblick, sondern auch Feuchtigkeitsspender für die Umgebung. Der Feuchtigkeitsgehalt der Luft wiederum wirkt sich unmittelbar positiv auf das Wachstum der Pflanzen und negativ auf die Vermehrung von Schädlingen aus. Der Teich ist Lebensgrundlage für eine vielfältige Flora und Fauna, die wiederum das für den

Biogarten so wichtige Gleichgewicht der Natur stabilisiert. Viele Nützlinge beziehen aus dem Teich Nahrung und Tränke. Beim Bau ist deshalb darauf zu achten, dass nicht nur senkrechte Wände den Teichrand bilden, sondern auch flache Uferzonen gebildet werden, über die Vögel und Kriechtiere zum Wasser und wieder heraus gelangen können. Für die Vögel sollte dennoch außerhalb des Teiches eine gut einsehbare Vogeltränke gebaut werden, die anschleichenden Katzen die Jagd auf Singvögel erschwert.

Beim Bau des Teiches ist vor allem zu entscheiden, ob die Abdichtung mit Folie oder mit Ton erfolgt. Folie ist die preiswertere Variante; Ton ist teurer und schwieriger zu verlegen, denn sehr genaues Stampfen und Abdichten sind erforderlich. Jedoch schafft Ton ein natürlicheres Klima im Teich und ist länger haltbar. Vor allem in Gegenden mit natürlichen Lehm- oder Tonböden sollten mittels einer Probeschachtung und/oder Bodenprobe Grundwasserstand und Schichtenaufbau des Bodens geprüft werden. Denn oft liegen in ein bis zwei Metern Tiefe sperrende Schichten, die einen unaufwändigen und kostensparenden Teichbau ermöglichen.

Kurz & knapp

Neun Schritte zum Biogarten

- Pflanzenschutzmittel weglassen und natürliche Mittel, z. B. Pflanzenjauchen oder -brühen verwenden. Erst wenn sie nicht anschlagen, zu biologischen Präparaten, z. B. mit Pflanzenölen, greifen.
- Organisch düngen: als erste Maßnahme organische Düngemittel anwenden, langfristig zusätzlich gezielte Bodenpflege betreiben.
- Mulchen, z. B. mit Ernteresten auf dem Gemüsebeet und anderen pflanzlichen Materialien.
- Sich gut über die Pflanzen und ihre Bedürfnisse informieren. Fruchtfolge und Mischkulturen beachten.
- Richtig gießen. Der Boden sollte nach zwei bis drei Stunden noch 10 bis 15 Zentimeter tief feucht sein.
- Robustere und widerstandsfähige Sorten auswählen.
- Schädlingen vorbeugen, z. B. durch Netze und stärkende Pflanzenjauchen.
- Gründüngung nutzen.
- Nützlinge anlocken.

Boden und Bodenpflege



Das Arbeiten im Einklang mit der Natur ist Ziel des ökologischen Gartenbaus. Wer einen Biogarten neu anlegt oder seinen bisher konventionell bewirtschafteten Garten umstellen möchte, sollte daher auf Eingriffe verzichten, die das biologische Gleichgewicht stören. Grundlage für ein gesundes Pflanzenwachstum ist der Boden. Er kann mit verschiedenen, natürlichen Maßnahmen gestärkt und verbessert werden. Unverzichtbar sind hierbei Kompost, Mulch und Gründüngung.

Ökologisch gärtnern heißt, das komplexe und gut eingespielte Gleichgewicht der Natur, d. h. zwischen Pflanzen und Tieren, Boden und Bodenlebewesen, Nährstoffverbrauch und -versorgung, Klima und Wasserhaushalt herzustellen und zu erhalten. Die vielseitigen Wechselbeziehungen der Tier- und Pflanzenwelt im Garten werden genutzt, um im Biogarten gute Erträge zu erzielen. Eingesetzt werden sollten nur biologisch abbaubare Produkte und Mittel, die keine chemischen Rückstände hinterlassen. Der Anbau von Mischkulturen, die sich durch ihre Nachbarschaft gegenseitig positiv beeinflussen, das Beachten von Fruchtfolgen, die natürliche Düngung und umweltfreundliche Schädlingsbekämpfung, das Ansiedeln von Nützlingen und anderen Tieren sind wichtige Grundsätze.

Am Anfang steht der Boden

Wenn man seinen Gartenboden kennen lernen will, sollte man ihn anfassen! Man nehme eine Handvoll Erde und drücke sie zusammen – die

sogenannte Fingerprobe. Ein Lehmboden klebt im feuchten Zustand schnell und fest zusammen, ein Tonboden wird zu einer harten, schmierigen Kugel. Ist die Bodenprobe locker, hell und fällt im trockenen Zustand schnell wieder auseinander, handelt es sich um einen Sandboden. Im besten Fall ist der Boden dunkel und locker, lässt sich leicht zusammendrücken, verklebt aber nicht. Dann ist auf einen nährstoffreichen Boden mit einem hohen Humusgehalt zu schließen.

Reine Bodentypen kommen jedoch selten vor. Meistens handelt es sich um Mischungen, die Sand, Lehm und Humus zu unterschiedlichen Teilen enthalten. Welcher Bodentyp vorherrscht, kann mit einem einfachen Test bestimmt werden. Füllen Sie dazu ein Glas mit Wasser, am besten mit weichem Regenwasser, geben eine Handvoll Erde hinein, rühren sorgfältig um und lassen das Glas ca. 24 Stunden stehen. Nach einem Tag haben sich die verschiedenen Bodenbestandteile entsprechend ihrer Eigenschaften im Wasser verteilt. Wenn im Boden vorhanden, setzt sich als unterste Schicht grober Sand ab, dann folgen feiner Sand und Lehm. Ton ist

weiter oben zu finden und Humuserde bildet den Abschluss oder schwimmt an der Oberfläche. Wenn Sand- und Lehmschichten etwa gleich groß sind und ein hoher Anteil an Humus vorkommt, ist der Boden ideal zusammengesetzt. Etwa 10 bis 30 Zentimeter Humuserde als oberste Schicht des Gartenbodens sind ausschlaggebend für ein gutes Pflanzenwachstum und daher Grundlage für einen gut gedeihenden Biogarten.

Die sehr feinkörnigen Lehm- und Tonböden werden auch als schwere Böden, die grobkörnigeren Sandböden als leichte Böden bezeichnet. In den feinkörnigen Böden können die Bestandteile so dicht zusammenkleben, dass sie kaum durchlässig für Wasser und Nährstoffe sind. Bei Sandböden dagegen fließt Wasser viel leichter hindurch, sie können daher Wasser und Nährstoffe schlecht binden. Mischböden mit einem hohen Anteil an organischer Substanz können ausreichend Feuchtigkeit speichern, gleichzeitig kann sich das Wasser im Boden gut verteilen. Hinweise auf die Bodenbeschaffenheit können auch natürlicherweise vorkommende Pflanzen, sogenannte Zeiger- oder Indikatorpflanzen, geben. So fühlen sich z. B. Löwenzahn, Gänsefingerkraut, Huflattich, kriechender Hahnenfuß und Ackerschachtelhalm auf schwerem, lehmigem Boden wohl, lockeren Humusböden lieben z. B. Vogelmiere, Gemeine Melde und Brennnessel. Mit Sandböden kommen Königskerze und Vogelknöterich gut zurecht.

Als weitere Kriterien für die Bodenqualität sind der Kalk- und Stickstoffgehalt von Bedeutung. Kalk enthält Kalzium, das den pH-Wert im Boden beeinflusst. Ein ausreichender Kalkgehalt sorgt für einen neutralen pH-Wert. In diesem Milieu fühlen sich Bodenlebewesen besonders wohl und siedeln sich an. Sie lockern den Boden auf und machen ihn nährstoffreicher. Auch die Knöllchenbakterien, die Stickstoff aus der Luft binden und so zu einer Anreicherung dieses Nährstoffs im Boden beitragen können, brauchen Kalk. Die meisten Pflanzen bevorzugen einen neutralen Boden, eine Reihe von Gemüsesorten gedeiht bei neutralem bis leicht basischem pH-Wert gut. Wie es um den Kalk- und Stickstoffgehalt des Bodens bestellt ist, lässt sich ebenfalls an einer Reihe von Indikatorpflanzen erkennen. Hinweise auf einen kalkreichen Boden geben z. B. Klatschmohn, Ackerwinde

und Rittersporn. Ein kalkarmer Boden ist z. B. an Sauerampfer, Hundskamille und Ehrenpreis zu erkennen. Zu den Stickstoffanzeigern gehören z. B. Labkraut, Schwarzer Nachtschatten, Giersch und Vogelmiere. Stickstoffarme Böden kann man z. B. an Mauerpfeffer und Hundskamille erkennen. Für ein genaues Bild vom Zustand, Aufbau und Nährstoffgehalt des Gartenbodens kann man Bodenproben kostenpflichtig bei einem Analyselabor untersuchen lassen.

Kompost

Die Qualität des Bodens lässt sich auf verschiedene Weise verbessern. Denn im Gegensatz zur bisherigen Auffassung wird beim Gärtnern nicht mehr direkt die Pflanze gedüngt, sondern „auf Umwegen“ der Boden angereichert, um genügend Nährstoffe für ein optimales Pflanzenwachstum zur Verfügung zu stellen. Da der Humusgehalt im Boden durch Wachstum und Ernte ständig abnimmt, muss er immer wieder erneuert werden. Wertvollen Humus liefert Kompost, der älteste natürliche Bodenverbesserer und Dünger. Kompost sorgt für kräftige und gesunde Pflanzen, die weniger anfällig gegenüber Schädlingen und Krankheiten sind. Er kann einen gesunden Boden schaffen wie er an Lebendigkeit und Nährstoffgehalt durch mineralische Dünger nicht erreicht werden kann. Kompost wird im Frühjahr und vor der neuen Bepflanzung eines

Beetes, bei manchen Pflanzen auch im Herbst angewendet. Er wird auf dem Boden verteilt und leicht eingeharkt. Weitere einfache, schon seit dem Mittelalter bekannte Methoden sind das Mulchen und die Gründüngung.

Kompost (lat. compositus = Zusammengesetztes) ist ein Verrottungsprodukt, das aus organischen Abfällen durch die Arbeit von Bakterien, Pilzen und Bodenlebewesen entsteht. Das Ergebnis ist nährstoffreiche, lockere Humuserde. Damit die Mikroorganismen und Kleinlebewesen ihren Abfall-Recyclingprozess in Gang setzen können, brauchen sie Sauerstoff. Der Vorgang des Kompostierens hat also nichts mit Fäulnis zu tun. Ein guter Komposthaufen sollte daher luftig, gut angefeuchtet und voller Leben sein. Er trägt dazu bei, Abfälle zu vermeiden und spart Geld für Bodenverbesserungsmittel.

Der Kompost sollte windgeschützt sein und im Schatten oder Halbschatten liegen, damit er nicht austrocknet. Er sollte leicht, am besten auf befestigten Wegen, erreichbar sein und in der Nähe von Haus und Beeten liegen. So können Sie ihn auch bei schlechtem Wetter erreichen. Bei der Anlage eines Kompostplatzes sollten Sie einen Mindestabstand von einem halben Meter zum Nachbarn einhalten. Wie groß der Platz für den Komposthaufen sein soll, richtet sich nach der Menge der organischen Abfälle. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten zu kompostieren. Die einfachste Art ist ein offener, frei stehender Komposthaufen, auch Miete genannt. Sie sollte ca. 1,50 Meter breit sein, die Länge ist beliebig. Als Höhe ist 1,00 Meter ausreichend, 1,50 Meter sollten nicht überschritten werden. Die kompostierbaren Abfälle werden kegel- oder trapezförmig aufgeschichtet. Sie ist ohne Kosten zu erstellen und kann in der Länge erweitert werden, wenn größere Mengen kompostierbares Material anfallen.

Für kleinere Gärten sind außerdem Kompostbehälter aus Holz oder Drahtgestellen geeignet, die es z. B. im Bau- oder Gartenmarkt zu kaufen gibt. Man sollte darauf achten, dass sie direkt auf den Erdboden gestellt werden können und der Kompost von den Seiten ausreichend belüftet werden kann. Ideal ist, wenn man eine Seite herausnehmen kann, um den Kompost besser bearbeiten zu können. Empfehlenswert ist, mindestens zwei solcher Kompostbehälter bereitzu-



stellen. Ist der eine Behälter voll, kann ein zweiter Komposthaufen angelegt werden und es steht immer ein Vorrat an fertigem Kompost zur Verfügung. Als weniger gut geeignet gelten Komposttonnen, weil sie nicht ausreichend belüftet werden können. Ob der Komposthaufen sichtbar bleibt oder hinter einer Hecke, einem hübschen Strauch oder einer Holzwand verschwindet, ist Geschmackssache.

Grundsätzlich sind alle im Haushalt und Garten anfallenden organischen Abfälle gut für eine Kompostierung geeignet. Dazu gehören pflanzliche Abfälle aus dem Garten (Pflanzen, Laub, Rasenschnitt), organische Abfälle aus dem Haushalt (Blumen, Eierschalen, Gemüse, Obst) und allgemeine organische Abfälle wie Einstreu aus der Kleintierhaltung. Auch geringe Mengen von Zeitungspapier können Sie verwenden. Sie sollten locker aufgeschichtet werden. Bei sehr feuchten Abfällen besteht die Gefahr, dass sie faulen. Daher sollten sie am besten mit trockenem Material wie Holz, Stroh oder Papier vermischt werden. Weniger geeignet sind die Schalen von Südfrüchten, da eventuell Schadstoffe enthalten sein können. Glas, Textilien oder Kunststoffe gehören ebenso wenig auf den Kompost wie Fleischreste, Grillkohle, Staubsaugerbeutel, Fäkalien von Haustieren oder Brikettasche. Pflanzliche Essensreste und andere Küchenabfälle sollten auf dem Komposthaufen gut untergemischt werden.

Meist sind keine Hilfsmittel zur Beschleunigung der Kompostierung notwendig. Bei der Neuanlage eines Komposthaufens sollten Sie aber einige Schaufeln vorhandenen Komposts und eventuell etwas Erde verwenden. Hier sind bereits Mikroorganismen enthalten, mit denen der neue Kompost „geimpft“ wird. Im Handel werden einige Mittel angeboten, die den Rotteprozess beschleunigen: So hilft bei hohem Anteil von Rasenschnitt die Zugabe von Kalk. Findet sich im Komposthaufen viel kohlenstoffreiches Material (Strauch- und Baumschnitt, Rinde, Papier), so ist die Zugabe von Stickstoff sinnvoll. Fällt viel Laubkompost an, empfiehlt es sich, das Laub verschiedener Bäume zu mischen und das zerkleinerte Laub im Verhältnis 2:1 mit Erde, Mist oder Kompost zu mischen.

Die Verrottung und Bildung von Kompost kann im Sommer ca. ein halbes Jahr und bis zu einem dreiviertel Jahr

im Winter dauern. Erkennbar ist reifer Kompost an seiner dunkelbraunen Farbe und lockeren, krümeligen Struktur.

Omas Kompostfix

Mit der Zugabe von Kräutern soll der Verrottungsprozess gefördert werden. Bei einem traditionellen Rezept werden verschiedene Heilkräuter, Honig und Milchzucker gemischt. Benötigt werden die getrockneten Blätter bzw. Blüten von Baldrian, Brennnessel, Kamille, Löwenzahn, Schafgarbe und außerdem getrocknete Eichenrinde. Sie werden einzeln fein vermahlen, dann wird jeweils ein Teelöffel davon mit ein paar Tropfen Honig und etwas Milchzucker (ca. 2 bis 3 Teelöffel) vermischt. Anschließend werden die Kräuter miteinander vermengt. Von dieser Mischung nimmt man einen Teelöffel, rührt sie in einen Viertel Liter Regenwasser ein und lässt das Ganze einen Tag ruhen. Anschließend kann der Komposthaufen damit portionsweise geimpft werden. Dazu werden je nach Größe fünf bis sechs Löcher gebohrt und die Flüssigkeit esstöffelweise eingefüllt. Die Löcher werden mit Erde verschlossen. Der Prozess kann bei Bedarf wiederholt werden.

Eine ähnliche Mischung aus fünf Heilkräutern, Eichenrinde, Milchzucker und Honig gibt es unter dem Namen „Humofix“ fertig zu kaufen. Dabei handelt es sich um ein nach altbewährtem Kloster-Rezept hergestelltes Produkt aus der Benediktinerinnenabtei zur Heiligen Maria in Fulda. Es kann auch verwendet werden, um Samen von Gemüsepflanzen einzuweichen. Sie sollen dadurch schneller keimen und gesünder wachsen.

Im biologisch-dynamischen Landbau, z. B. bei demeter, werden spezielle biodynamische Kräuterpräparate zur Kompostpflege eingesetzt. Sie enthalten ebenfalls die im Rezept genannten Heilpflanzen.

Bodenbearbeitung

Um einen fruchtbaren Boden aufzubauen und langfristig zu erhalten, muss dafür gesorgt werden, dass er auch in tieferen Schichten locker und krümelig bleibt. Im Gegensatz zur konventionellen Bearbeitungsweise wird im Biogarten mit dem Grundsatz gewirtschaftet, das natürliche Bodenleben zu erhalten, zu unterstützen und den Boden nicht zu verdichten. Auf das Umgraben mit



Zehn Tipps für guten Kompost

- Legen Sie zu kompostierendes Material nicht in eine Grube und verwenden Sie keine nach allen Seiten geschlossene Behälter, da sonst keine Luft an das Material kommt. Kompost braucht Luft! Fehlt Luft, sterben Regenwürmer und andere nützliche Bodenlebewesen ab.
- Setzen Sie einen Komposthaufen nicht auf eine feste Unterlage aus Stein oder Beton. Der Kompost braucht wegen der Regenwürmer „Erdanschluss“.
- Häufen Sie grobes Material wie Äste und Zweige etwa 20 cm hoch als unterste Schicht auf. Legen Sie dann feinere Stoffe wie Laub schichtweise oder vermischt darauf.
- Grasschnitt sollten Sie wegen der Fäulnisgefahr nur dünn und leicht angetrocknet einstreuen. Grobe Kompostrohstoffe wie Baum- und Strauchschnitt sollten zerkleinert werden, um den Kompostierprozess zu unterstützen.
- Streuen Sie als Zusatz evtl. normale Gartenerde, Komposterde oder Dünger, z. B. Steinmehl als Verrottungsbeschleuniger dünn über die einzelnen Schichten, durchmischen Sie sorgfältig und feuchten Sie das Ganze eventuell an.
- Decken Sie Abfälle, die Tiere anlocken, stets mit Erde gut ab.
- Vermeiden Sie vollkommene Trockenheit, Kleinlebewesen brauchen Feuchtigkeit.
- Achten Sie darauf, dass der Komposthaufen nicht zu nass ist. Halten Sie immer trockene Materialien zum Untermischen bereit.
- Tun Sie den Regenwürmern etwas Gutes: Zwiebelschalen, Schnittlauchreste, Kaffee- und Teesatz sind ideales Regenwurmfutter! Phlox und Holunder sind gute Pflanzen am Komposthaufen, weil sie Regenwürmer fördern.
- Decken Sie den fertig aufgesetzten Komposthaufen ab, dies fördert die Wärmeentwicklung und vermeidet Feuchtigkeits- und Stickstoffverluste. Zum Abdecken kann z. B. Erde, Laub oder Stroh verwendet werden.

dem Spaten oder mit dem Pflug wird verzichtet, weil durch diese störenden Eingriffe der Aufbau einer fruchtbaren Krümelstruktur mit einer intensiven Bodenfauna um Wochen oder sogar Monate verhindert wird. Hier werden statt dessen Geräte eingesetzt, die den Schichtenaufbau und vor allem die vorhandene Humusschicht erhalten. Zum Auflockern tieferer Bodenschichten (nicht umbrechen!) und zur Belüftung des Bodens werden z. B. die Grabegabel oder die Bodenkralle verwendet. Mit Sauzahn, Grubber oder Kultivator kann man den Boden auf schonende Art und Weise oberflächlich lockern und Beete zur Aussaat vorbereiten. Die Ziehhacke ist wie andere Hackenarten zur Auflockerung und zum Jäten geeignet. Der Rechen, auch Harke genannt, wird benötigt, um die Beete zu ebnen.

Mulchen zur Verbesserung der Bodenqualität ist ein alt bekanntes Mittel, das schon in Klostersgärten eingesetzt wurde. Zwischenzeitlich aus der Mode geraten, gehört es zu den Grundlagen des alternativen und traditionellen Gärtnerns. Mulchen heißt, den Gartenboden mit verschiedenen pflanzlichen Materialien abzudecken. Der Boden unter der Mulchschicht wird feucht gehalten, vor Erosion sowie Hitze und Kälte geschützt. Dadurch kann man im Sommer Gießwasser sparen. Durch die Nährstoffe im Mulchmaterial werden die Bodenlebewesen ernährt, der Mulch schützt die darunter liegende Mikroflora und -fauna. Die Feuchtigkeit im Boden fördert auch die Bedingungen für Regenwürmer, die zur Lockerung des Bodens beitragen und durch Verarbeiten der organischen Substanz wiederum Nährstoffe und Bakterien in den Boden eintragen. Mulchen dämmt außerdem das Wachstum unerwünschter Kräuter ein und erleichtert die Bodenbearbeitung mit bodenschonenden Geräten. Geeignete Mulchmaterialien sind: Rasenschnitt, Laub, gejäte Kräuter, Stroh, Heu, zerkleinerter Heckschnitt,

Blätter von Blumen- und Gemüsebeeten sowie Kompost.

Für wirksames Mulchen sollte man einige Regeln beachten:

- Junge Setzlinge oder Saatrillen müssen frei bleiben, sonst können sie nicht keimen oder anwachsen.
- Gemüsepflanzen sollten eine Größe von etwa 10 Zentimetern erreicht haben, bevor gemulcht wird.
- Die Mulchschicht sollte nicht bis an die Stängel der Pflanzen heranreichen, ein kleiner Ring sollte frei bleiben.
- Rasenschnitt und andere frische Materialien wie Blätter und Heckschnitt sollte man erst antrocknen und dann in einer dünnen Schicht auf den Boden legen, um Fäulnis und Schneckenbefall zu vermeiden.
- Die Mulchschicht sollte regelmäßig erneuert werden.
- Stroh eignet sich gut als Mulch für Erdbeeren. Da es dem Boden wie anderes holziges Material auch Stickstoff entzieht, sollte es nur eingeschränkt verwendet werden.
- Eine Laubschicht, die im Herbst unter Hecken, Obstbäumen und -sträuchern gleichmäßig verteilt wird, ist Mulch und Kompost zugleich.
- Wurzelunkräuter (Quecke, Giersch ...) kranke Pflanzen und Pflanzen mit Samen sind als Mulchmaterial nicht geeignet.

Das Prinzip der Gründüngung ist, bestimmte Pflanzen anzubauen und dann in den Boden einzuarbeiten, um ihn mit organischem Material zu versorgen. Wenn sie ausreichend groß sind, werden sie abgeschnitten, liegen gelassen und verrotten. Dann werden sie untergehackt und können im Boden weiter zu nährstoffreichem Humusmaterial abgebaut werden. Die Vorteile der Gründüngung liegen auf der Hand. Die Pflanzen spenden Schatten, schützen vor dem Austrocknen, verhindern das Ansiedeln von unerwünschten Wildkräutern und wirken der Erosion entgegen. Ihre

Wurzeln lockern den Boden auf und durchlüften ihn. Sie binden Nährstoffe, die beim Verrotten wieder dem Boden zugeführt werden. Die auf dem Boden liegenden Pflanzenteile verrotten und fördern das Ansiedeln von Bodenlebewesen und damit die Bodengesundheit. Im Gegensatz zur reinen mineralischen Düngung aus der Tüte schafft die Gründüngung zusammen mit Kompostierung und Mulchen einen gesunden, lockeren, nährstoffreichen Boden.

Als Pflanzen für die Gründüngung sind Leguminosen (Schmetterlingsblütler) wie Erbsen, Bohnen, Wicken und Kleearten gut geeignet. Beliebte sind auch Lupinen. Diese Pflanzen können mit Hilfe der „Knöllchenbakterien“ an ihren Wurzeln Stickstoff binden und speichern. Die Knöllchenbakterien regen das Wurzelgewebe an, sich zu teilen und zu wuchern. Als Ergebnis entstehen Wucherungen in Form von Knöllchen, daher der Name. Wenn die Pflanzen abgestorben sind, werden sie nach dem Untergraben durch die Bodenlebewesen zersetzt. Der Stickstoff wird freigesetzt und dadurch dem Boden und anderen Pflanzen wieder zur Verfügung gestellt. Diese Art der Gründüngung ermöglicht eine ökologische und zudem kostengünstige Düngung mit Stickstoff.

Die bienenanlockende Phacelia, auch Bienenweide oder Bienenfreund genannt, wird durch ihren schnellen Wuchs, ihre Blatt- und Blütenmasse, die bodengesundenden Eigenschaften und die Eignung als Bienennahrung gern genommen.

Die Gründüngung kann zu unterschiedlichen Zeiten im Gartenjahr angewendet werden, z. B. vor dem Anpflanzen von frostpfindlichen Gemüsesorten, als Zwischenfruchtanbau nach der ersten Frühjahrsernte, bei höher wachsenden Gemüsesorten gleichzeitig als sogenannte Untersaat oder im Herbst nach der letzten Ernte als Winterensaat. Sie bedecken und schützen den Boden in der kalten Jahreszeit und erhalten einen gut belebten, krümeligen Boden.



Düngen, stärken und bewässern



Pflanzen brauchen für ihr Wachstum Licht, Luft, Kohlendioxid, Mineralstoffe und Wasser. Die Stoffe, die dem Boden entzogen werden, müssen wieder zugeführt werden. Beim ökologischen Gärtnern wird mit natürlichen Materialien wie Kompost, Tierdung oder Zubereitungen aus Heilpflanzen gedüngt. Diese Pflanzenjauchen, -brühen oder Tees stärken die Pflanzen und wehren Schädlinge ab. Daneben spielen Nützlinge eine wichtige Rolle, um ungebetene Gäste zu vertreiben.

Komposterde, Mulch und Gründüngung stellen die Basis einer gesunden, natürlichen Pflanzenernährung und Bodenverbesserung dar. Ergänzend können organische Düngemittel pflanzlichen, tierischen oder mineralischen Ursprungs eingesetzt werden, z. B. Pflanzenjauchen, Mist oder Steinmehle. Aber auch Zusätze mineralischer, anorganischer Düngesalze müssen nicht völlig ausgeschlossen werden. Sie können gezielt und wohl dosiert, z. B. bei stark nährstoffzehrenden Pflanzen, in Kombination mit organischen Düngern eingesetzt werden. Jedoch sollte man nicht ausschließlich Mineraldünger verwenden, denn dadurch wird das Bodenleben zerstört, Kleinlebewesen und Regenwürmer ziehen sich zurück, das Pflanzengewebe weicht auf und die stark zum Wachstum angeregten Pflanzen werden leichter krank oder von Insekten befallen. Häufig werden die Pflanzen durch diese Präparate

übermäßig mit Stickstoff versorgt, den sie dann nicht vollständig aufnehmen können. Dadurch kann das Grundwasser unnötig belastet werden.

Aus den Kloostergärten des Mittelalters stammen die überlieferten Rezepte für Pflanzenjauchen, die auch zu Großmutterzeiten beliebt waren. Sie sind nahrhaft, kostengünstig und lassen sich leicht herstellen. Man benötigt lediglich die Pflanzen, die ohnehin im Garten oder der Umgebung wachsen, ein ausreichend großes Gefäß, Wasser und Zeit. Am besten geeignet ist Regenwasser, alternativ kann auch gut abgestandenes Leitungswasser verwendet werden. Zum Ansetzen der Jauchen sind Holzfässer, Kunststofftonnen, Mörteleimer oder Steinguttöpfe ideal. Die Pflanzen sollten frisch sein und keine Samenstände tragen, denn sie werden durch das Verjauchen nicht abgetötet, sondern die Keimfähigkeit wird verbessert. Das Verhältnis von Pflanzen zu Wasser liegt

in den meisten Fällen bei 1:10, d. h. für ein Kilogramm Pflanzen werden 10 Liter Wasser benötigt, bei kleineren Pflanzmengen oder kleineren Gefäßen entsprechend weniger. In den meisten Fällen ist ein Abwiegen der Pflanzen nicht unbedingt erforderlich. Annähernd das richtige Verhältnis erreicht man, wenn man die grob zerkleinerten Pflanzen locker schichtweise in das Gefäß legt, das oberste Viertel frei lässt und dann das Wasser bis ca. 10 Zentimeter unter den Rand angießt. Wichtig ist, dass die Pflanzen vollständig bedeckt sind. Die angesetzte Jauche sollte abgedeckt werden, damit keine Tiere hineinfallen können. Allerdings sollte man darauf achten, dass trotzdem noch Luft in das Gefäß gelangen kann und z. B. einen Stock zwischen Gefäß und Deckel legen.

Einige Tage später beginnen die Pflanzen in dem Wasser zu gären. Dieser Prozess ist an dem leichten Schaum zu erkennen, der sich an der Oberfläche bildet. Zwischendurch sollte die Jauche regelmäßig mit einem Holzstab umgerührt werden. Nach ca. anderthalb bis drei Wochen, wenn kein Schaum und keine Blasen mehr aufsteigen und sich die Flüssigkeit dunkel verfärbt hat, ist die Jauche fertig. Eine unangenehme Begleiterscheinung der Jauche-Herstellung ist ihr starker Geruch, der sich besonders beim Umrühren bemerkbar macht. Empfehlenswert ist daher, die Jauche-Gefäße in einer abgelegeneren Ecke des Garten aufzustellen. Zusätzlich kann man etwas Steinmehl einrühren, um den Geruch zu binden.

Richtig Jauchen

Sie dürfen nur verdünnt eingesetzt werden, weil sonst die Pflanzen an den Blättern und Wurzeln verbrennen. Das Verdünnungsverhältnis ist abhängig davon, wie oft mit den Jauchen gedüngt wird. Möchte man im 14-tägigen Rhythmus düngen, z. B. bei jungen Pflanzen, sollte man die Jauche im Verhältnis von 1:20 mit Wasser vermengen, beim wöchentlichen Düngen sogar im Verhältnis 1:50. Die Mischung von einem Teil Jauche und zehn Teilen Wasser ist ratsam, wenn alle drei bis vier Wochen gedüngt wird. Es wird empfohlen, öfter mit einer stärkeren Verdünnung zu düngen als in größeren Abständen mit stärker konzentrierter Jauche.

Verdünnte Jauchen werden mit einer Gießkanne auf dem Boden verteilt, so

dass die Pflanzen und die umgebende Erde gut versorgt werden. Der Boden sollte am besten leicht feucht sein, z. B. nach einem Regenschauer. Man sollte auch darauf achten, dass der Himmel bedeckt ist. Bei prallem Sonnenschein können die Pflanzen leicht verbrennen. Nach dem Jauche-Guss sollte mit Regenwasser nachgegossen werden. Dabei kann man Jauche-Spritzer von den Blättern entfernen. Der Bodensatz aus den Jauche-Gefäßen ist z. B. auf dem Komposthaufen gut aufgehoben.

Am bekanntesten ist die Brennnessel-Jauche. Sie ist nicht nur idealer stickstoffreicher Flüssigdünger, sondern stärkt direkt die Pflanzen und verbessert das Bodenleben. Sie kann im Gemüse-, Obst- und Blumengarten angewendet werden. Für Bohnen, Erbsen, Zwiebeln und Knoblauch ist sie jedoch nicht geeignet. Jauche aus Beinwellblättern hat den Vorteil, dass sie weniger riecht. Sie tut allen im Garten wachsenden Pflanzen gut. Besonders Tomaten, Kartoffeln, Kohl und Sellerie mögen diesen kalium- und stickstoffreichen Pflanzensaft. Jauche aus den Seitentrieben der Tomatenpflanze ist verdünnt im Verhältnis 1:20 angewendet ein hervorragender Dünger für Gemüse wie Bohnen, Gurken, Kohl, Lauch, Petersilie und natürlich Tomaten. Vorbeugend kann sie gegen Raupen, z. B. Kohlweißlinge, helfen. Auch aus Wildkräutern wie Vogelmiere, Ehrenpreis, Hahnenfuß, Melde, Hirtentäschel, Ackerschachtelhalm und Küchenkräutern wie Pfefferminze, Schnittlauch, Ysop, Majoran und Fenchel sowie aus Zwiebeln, Knoblauch und Farnkräutern

lassen sich nahrhafte und kräftigende Flüssigdünger bereiten.

Kamillen-Jauche stärkt die Pflanzen und kann vor Pilzen schützen. Für die Herstellung werden getrocknete Kamillenblüten verwendet. 100 g werden in einem Liter Regenwasser angesetzt und müssen ca. eine Woche einweichen. Vor dem Gießen sollte die Jauche im Verhältnis 1:5 verdünnt werden. Unverdünnt tut sie dem Kompost gut, indem sie den Verrottungsprozess fördert und Fäulnis entgegenwirkt. Ringelblumenjauche aus Blättern und Blüten (ohne Samen), aus ein bis zwei Kilogramm und 10 Litern Wasser hergestellt und im Verhältnis 1:10 verdünnt ist für alle Pflanzen geeignet. Sie macht die Pflanzen widerstandsfähiger. Ein gutes Stärkungsmittel ist Löwenzahn-Jauche, die aus zwei Kilogramm Blättern und Blüten mit 10 Litern Wasser zubereitet wird. Sie kann unverdünnt in den Boden gegossen werden.

Natürliche Dünger

Stallmist von Rindern, Pferden, Schafen, Ziegen, Kaninchen, Geflügel und Schweinen zählt zu den organischen Düngern und sollte nur in kompostierter Form verwendet werden. Der Nährstoffgehalt von frischem Mist ist sehr hoch. Dadurch können Verbrennungen an den Pflanzen auftreten und es kann zur Überdüngung kommen. In der Folge werden die überschüssigen, von den Pflanzen nicht benötigten Nährstoffe aus dem Boden ausgewaschen und können ins Grundwasser gelangen.





Pferde-, Schaf-, Ziegen-, Kaninchen- und Geflügelmist gehören zu den „hit-zigen“ Düngern, d. h. sie setzen Wärme frei. Sie sollten mit anderen Mistarten gemischt kompostiert werden und sind vor allem für sogenannte starkzehrende Pflanzen mit einem großen Nährstoffbedarf geeignet. Schaf-, Ziegen- und Kaninchenmist haben einen hohen Stickstoffgehalt. Milder ist frischer Rindermist, der sich durch eine ausgewogene Nährstoffzusammensetzung auszeichnet. Getrockneter Rindermist trägt durch seinen hohen Gehalt an Kalisalzen, d. h. an Kalium-, Magnesium- und Kalziumverbindungen zu einer guten Bodenstruktur bei und verbessert den Wasserhaushalt des Bodens. Pferdemit ähnelt in seinen Nährstoffgehalten dem Rindermist und kann mit ihm zusammen kompostiert werden. Schweinemist dagegen gehört zu den kalten Mistarten, er enthält Kali und geringere Mengen Stickstoff. Geflügeldünger verfügen über einen hohen Gehalt an Kalisalzen, einen sehr hohen Gehalt an Phosphor und Stickstoff und sollten unbedingt sparsam verwendet werden.

Für die Kompostierung kann der Mist z. B. mit Erde und Gartenabfällen vermischt aufgeschichtet werden. Wer Kaninchen oder Meerschweinchen am Haus hält, kann den Mist direkt auf den Komposthaufen geben.

Frischer, nicht verrotteter Mist sollte nur im Herbst und dann auch nur dünn auf den Flächen aufgebracht werden, so dass er den Winter über verrotten kann. Frischer Stallmist, z. B. von Rindern, Schweinen oder Ziegen, ist besonders in städtischen Gegenden schwierig zu bekommen. Eine Ausnahme kann Pferdemit sein, denn die häufig an Stadtgrenzen oder in der näheren Umgebung von Städten liegenden Reiterhöfe geben auf Anfrage meist gern Pferdemit ab. Für einen Biogarten sollte der Dünger aus artgerechter Tierhaltung stammen und nicht aus Großviehanlagen oder Käfighaltung.

Ebenfalls organische Dünger sind Horn-, Blut- und Knochenmehl, die aus Schlachthausabfällen gewonnen werden. Für den Anwender ist es einfacher, fertige Gemische zu kaufen, die ein gut abgewogenes Nährstoffverhältnis aufweisen. Diese Dünger sind im Garten- oder Baumarkt zu erhalten. Steinmehle werden durch Zermahlen von verschiedenen Gesteinen, z. B. Kalkstein gewonnen. Sie enthalten vielfältige

Mineralstoffe und Spurenelemente, die nach dem Einarbeiten in den Boden direkt den Pflanzen zur Verfügung stehen. Steinmehle sind besonders bei nährstoffarmen Böden, z. B. reinen Sandböden zu empfehlen. Sie werden inzwischen als fertige Mischungen im Baumarkt angeboten. Tonminerale können durch ihre spezifische Oberfläche gut Humusstoffe an sich binden und liefern im Gegenzug Mineralien an den umgebenden Boden. Allerdings sind Tonminerale mit ihrer besonders feinen Körnung selten und daher schwer zu beziehen. Außerdem stellt ihr Abbau eine Zerstörung natürlicher Ressourcen dar. Aus diesem Grunde sollten Tonminerale nur eingesetzt werden, wenn sie gerade zur Verfügung stehen (z. B. Bauaushub).

Schädlinge

Oberstes Ziel im Biogarten ist, das ökologische Gleichgewicht zwischen allen Lebewesen im Garten zu erhalten und zu fördern. Wenn man mit den beschriebenen Methoden wirtschaftet, kann man viel dafür tun, um einem Schädlingsbefall von vornherein vorzubeugen. Denn der Boden und die Pflanzen erhalten möglichst optimale Bedingungen zum Gedeihen und werden mit natürlichen, schonenden Methoden bedarfsgerecht gepflegt. Dadurch wird die Widerstandskraft gegen Schädlinge verbessert. Tees, Brühen, Kaltwasserauszüge und Jauchen aus Kräutern stärken die Pflanzen und können zugleich gegen Schädlinge wirken. So wird der Befall mit Schädlingen nicht nur äußerlich, sondern in den meisten Fällen „von innen heraus“ verhindert oder erschwert. Sie können mit einem Wassersprüher, auch als Pumpsprüher oder Blumenspritze bezeichnet, aufgesprüht werden. Für die Zubereitungsart und die Wirkungen gibt es zahlreiche Empfehlungen. Einige davon möchten wir im Folgenden beispielhaft vorstellen.

Brennnesseln sind nicht nur als Flüssigdünger gut geeignet, sie helfen als Kaltwasserauszug auch gegen Blattläuse. Dazu werden ca. 100 g frische Brennnesseln zerkleinert, mit einem Liter Wasser übergossen und abgedeckt einen Tag stehen gelassen. Dann gießt man sie durch ein Sieb ab, verdünnt das Brennnesselextrakt 1:5 mit Wasser und sprüht es auf die betroffenen Pflanzen auf. Wirksam gegen Blattläuse soll auch Kartoffelwasser sein. Dazu wird das

abgekühlte Kochwasser von gekochten Pellkartoffeln unverdünnt auf die Pflanzen aufgesprüht.

Blatt-, Blut- und Schildläuse lassen sich mit einem Tee aus Kapuzinerkresse vertreiben. Dazu werden etwa 250 g zerkleinerte Kapuzinerkresse mit 1,25 Litern kochendem Wasser übergossen. Der Tee kann ein bis zwei Stunden ziehen, sollte dabei öfter umgerührt werden. Die Blattläuse können mit dem unverdünnten Tee bestrichen werden. Vor der Anwendung sollte man jedoch an einer kleinen Stelle testen, ob er von der Pflanze vertragen wird. Gegen Blatt- und Schildläuse kann der Tee 1:10 verdünnt aufgetragen werden.

Mit Wermut und Rainfarn kann man ebenfalls Blattläusen zu Leibe rücken. Aus 250 g frischem, blühendem Wermutkraut stellt man mit fünf Litern Wasser eine Jauche her, die verdünnt (1:2) angewendet wird. Sie hilft auch gegen Ameisen, Gemüsefliegen, Erdflöhe und Raupen. Wenn es schneller gehen soll, kann man einen Wermuttee zubereiten. Dazu werden 75 g zerkleinerte frische Wermutblätter mit 2,5 Litern kochendem Wasser übergossen und abgedeckt. Nach einer Ziehzeit von 15 Minuten werden sie durch ein Sieb abgesehen. Den abgekühlten Tee sprüht man auf die Blattläuse. Für die Zubereitung eines Rainfarn-Tees übergießt man 250 bis 300 g frische, blühende Pflanzen mit einem Liter kochendem Wasser und lässt sie abgedeckt 15 Minuten ziehen. Der Tee kann im Verhältnis 1:3 verdünnt gespritzt werden. Er soll nicht nur gegen Blattläuse, sondern allgemein gut gegen Schädlinge helfen. Besonders bewährt hat er sich bei Spinnmilben. Beim Umgang ist Vorsicht geboten, da Rainfarn auch für den Menschen giftige Stoffe enthält.

Gegen Läuse, Milben, Ameisen und Erdflöhe hat sich Rhabarberbrühe bewährt. 500 g zerkleinerte Rhabarberblätter werden mit 2,5 Litern kaltem Wasser übergossen und einen Tag (24 Stunden) abgedeckt stehen gelassen. Dann bringt man die Brühe zum Kochen und lässt sie ca. eine halbe Stunde köcheln. Nach dem Abgießen durch ein Sieb kann die Brühe unverdünnt auf die Pflanzen gespritzt oder auf den Boden gegeben werden. Rhabarberblätter sind giftig und sollten daher umsichtig behandelt werden.

Allgemein gegen Pilze und Insekten soll ein Auszug aus Schafgarbe helfen. Dazu werden 100 g Blüten mit einem halben Liter kaltem Wasser angesetzt



und ziehen einen Tag (24 Stunden). Nach dem Abgießen wird der Auszug 1:10 verdünnt und auf die Pflanzen gesprüht.

Ackerschachtelhalmbrühe wirkt ebenfalls gegen Pilze wie Mehltau, Braunfäule und Rost, vor allem vorbeugend. 250 g Kraut werden in 2,5 Litern kaltem Wasser eingerührt und sollten abgedeckt ca. 24 Stunden ziehen. Dann wird sie eine Stunde bei mittlerer Hitze gekocht und abgossen. Im Verhältnis 1: 5 verdünnt kann sie regelmäßig angewendet werden.

Weitere Mittel sind Knoblauchtee gegen Grauschimmel (*Botrytis*) und Meerrettichte gegen die *Monilia*-Triebspitzendürre sowie Fruchtfäule. Knapp 100 g zerkleinerte Knoblauchzehen werden mit einem Liter kochendem Wasser aufgegossen, abgedeckt und nach 15 bis 30 Minuten abgossen. Der Tee kann 1:7 verdünnt angewendet werden. Für den Meerrettichte werden 250 g frische Blätter mit einem halben Liter kochendem Wasser überbrüht, abgedeckt und nach 30 Minuten abgossen. In einem Verhältnis von 1:5 verdünnt, kann er auf den Blättern oder dem Boden verteilt werden.

Ameisen und Schnecken

Ameisen kann man außer mit Wermut und Rhabarber mit Zimtstangen, Lavendel oder Rosmarin vertreiben, die man direkt in das Nest steckt oder direkt daneben pflanzt. Sie meiden stark duftende Gewürze. Helfen soll außerdem Backpulver, das auf die Ameisenstraßen gestreut wird.

Nicht nur aus Kräutern, auch aus Kompost lässt sich ein wirksamer, stärkender Auszug zubereiten, der die Pflanzen bei der Abwehr von Schädlingen unterstützt. Dazu wird junger Kompost in einen Eimer gefüllt, bis dieser halbvoll ist und dann mit Regenwasser aufgegossen. Um die enthaltenen Mikroorganismen zum Wachstum anzuregen, gibt man z. B. zwei Esslöffel Steinmehl und Zucker dazu und rührt um. An einem warmen Ort lässt man den Kompost-Auszug bei mindestens 20° Celsius eine Woche stehen und

rührt zwischendurch zweimal täglich um. Nach dem Abgießen durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb kann der Auszug verdünnt (1: 5 bis 1:10) einmal pro Woche auf die Pflanzen aufgesprüht werden. Dabei sollte die Unterseite der Blätter nicht vergessen werden. So behandelte Pflanzen sind widerstandsfähiger gegen Grauschimmel, Mehltau sowie Kraut- und Braunfäule.

Auch für den Kampf gegen Schnecken gibt es allerlei Tricks. Helfen soll z. B. ein Auszug aus 250 g zerkleinerten Begonienblättern und -stängeln, die mit fünf Litern Regenwasser für 24 Stunden eingeweicht werden. Die abgossene Flüssigkeit verwendet man unverdünnt zum Gießen. Besonders wirksam soll sie sein, wenn man die Wurzeln von Gemüsesetzlingen vor dem Umpflanzen in den Auszug taucht. Außerdem können Schnecken mit Bierfallen und auf mechanischem Wege mit Sand, Sägespänen oder Steinmehl ferngehalten werden, die rund um die Pflanzflächen gestreut werden. Diese Materialien bleiben an dem feuchten Fuß der Schnecken haften, entziehen Feuchtigkeit und erschweren die Fortbewegung.

Nützlinge

Sie sind die direkten Gegner der Schädlinge und ernähren sich selbst oder ihre Brut von ihnen. Im Biogarten spielen sie eine wichtige Rolle. Zu den Nützlingen gehören Vögel, Kleinsäugetiere wie Igel, Spitzmaus, Maulwurf, Marder und Wiesel, außerdem Lurche, Kröten, Eidechsen, Salamander und Schlangen. Sie fressen z. B. Schnecken, Engerlinge, Würmer und Raupen, beispielsweise frisst oder verfüttert ein Spatzenpaar in einem Sommer einen ganzen Eimer voll Schadinsekten. Viele dieser Tierarten stehen mittlerweile unter Schutz. Wenn man einen Biogarten gestaltet, sollte man daher darauf achten, sie zu unterstützen und ihnen ausreichend Schutz- und Unterschlupfmöglichkeiten zu gewähren. Dazu gehören Hecken, Sträucher, Laub- und Steinhäufen. Nicht zu vergessen ist die große Zahl von nützlichen Insektenar-

ten. Beispiele hierfür sind Schlupfwespen, Schweb- und Florfliegen, Marienkäfer, Glühwürmchen, Gallmücken oder Ohrwürmer. Florfliegen bzw. ihre Larven und Schlupfwespen vernichten z. B. Blattläuse, Woll- und Schmierläuse sowie Spinnmilben. Gallmücken und Marienkäfer sind auf Blattläuse spezialisiert, Ohrwürmer lieben ebenfalls Blattläuse, außerdem Spinnmilben und Insekteneier. Ausgewachsene Marienkäfer können z. B. täglich 60 Blattläuse vertilgen. Verschiedene Nützlinge kann man bei spezialisierten Firmen bestellen. Sie können bei Fragen und Problemen weiterhelfen und beraten. Hier kann man z. B. Tipps bekommen, wie Insektenunterkünfte für Schweb- und Flurfliegen, Schlupfwespen und Holzbiene selbst hergestellt werden können.

Neben den Zubereitungen aus Heilpflanzen und Nützlingen können umweltverträgliche, biologisch abbaubare Mittel eingesetzt werden, wenn die anderen Maßnahmen nicht die gewünschte Wirkung zeigen. Sie können selbst zubereitet werden oder sind als fertige Präparate im Handel erhältlich. Im Gegensatz zu den auf chemischer Basis beruhenden Mitteln zur Schädlingsbekämpfung haben sie nicht deren negative Auswirkungen. Dazu gehören z. B. die Entwicklung von resistenten Schädlingen, die immer schärfere Gegenmaßnahmen erfordern, das Aussterben von Tier- und Pflanzenarten durch Vergiftungen, die Verseuchung des Grundwassers mit krebserregenden und erbschädigenden Substanzen. Gegen Blattläuse, Schildläuse und Spinnmilben hilft z. B. eine Mischung aus Schmierseife und Brennspiritus. Dazu werden 100 g Schmierseife in fünf Liter heißes Wasser gegeben und vermischt. Nach dem Abkühlen wird ein guter Schuss Brennspiritus (100 bis 200 Milliliter) zugefügt und die Lösung wird großzügig auf die befallenen Pflanzen aufgesprüht. Schmierseifelösungen helfen auch gegen Mehltau bei Gemüse und gegen Schorf bei Obst. Paraffin- oder Pflanzenöle können gegen die Eier überwinternder Schädlinge eingesetzt werden, die durch den Ölfilm absterben. Diese Mittel mit



Adressen und Informationen

Urbane Gärten

- www.stiftung-interkultur.de, interkulturelle Gartenprojekte, Nachbarschaftsgärten, Netzwerk Interkulturelle Gärten
- www.prinzessinnengarten.net, Prinzessinnengarten in Berlin-Kreuzberg
- www.meine-ernte.de, bundesweite ökologische Gemüseärten zum Mieten
- www.unser-gemuesegarten.de, Mietgärten für Gemüseanbau, Bioland-zertifiziert, Hamburg
- www.zeit.de/themen/lebensart/urban-gardening/index, Special über urbane Gartenprojekte
- www.kleingarten-bund.de, www.kleingartenvereine.de, bundesweite Adressen von Kleingärten

Biogarten anlegen und bewirtschaften

- www.oekokleingarten.de, Ökologische Dauerkleingartenanlage Kraut & Rüben e. V., Informationen z. B. zu Hügel- und Hochbeeten, Anlegen von Kompost, naturverträglichem Pflanzenschutz, Pflanzenjauchen und -brühen, Fruchtfolgen, Mischfruchtanbau
- www.lwg.bayern.de, Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau, Rubrik Freizeitgarten – Infoschriften zu Anbau, Sorten, Pflege, Nützlingseinsatz, Bezugsquellen für Nützlinge
- www.abtei-fulda.de, Benediktinerinnenabtei zur Heiligen Maria, Rubrik Biologischer Gartenbau, Tipps für den Biogarten, z. B. zu Pflanzenjauchen, Kompost, Gemüse- und Blumenanbau, natürliche Schädlingsbekämpfung
- www.bingenheimersaatgut.de und www.biosaatgut.de, Anbieter für ökologisches Saatgut
- www.nuetzlingsberater.de, Informationen und Beratung zu Nützlingen

Anbau und Sorten

- Andrea Kern: Gärtnertricks aus alter Zeit, BLV Verlagsgesellschaft mbH 2002, ISBN 3-405-15764-1; 7,95 Euro
- Natalie Faßmann, Monika Kratz: Balkonien – Urlaub zwischen Gemüselust und Blütenmeer, Ulmer Verlag 2009, ISBN: 978-3800158362; 12,90 Euro
- www.alte-obstsorten.de, Baumschule für alte Obstsorten

speziellem, nicht für Ernährungszwecke geeignetem Rapsöl, mit Kaliseife oder Neemöl sind als biologische Pflanzenschutzmittel im Handel erhältlich.

Als mechanische Maßnahmen können verschiedene Netze wie Gemüsefliegenetze, Kunststoffnetze für Obstbäume und Sträucher, Raupenleimringe oder Wellpappengürtel zum Einsatz kommen.

Regenwasser nutzen

Naturnahe Regenwasserbewirtschaftung, Wassereinsparung, Grundwasserschutz sind aus einer zeitgemäßen Gartenbewirtschaftung nicht mehr wegzudenken.

Die Vorteile des Regenwassers liegen auf der Hand: es ist weich, meist wärmer als Leitungswasser und ist kostenlos zu bekommen. Die Technik für Regenwasserbewirtschaftung hat sich in den letzten Jahren immer weiter entwickelt. In jedem Baumarkt sind Zisternen und komplette Anlagen für Regenwassernutzung im Haus zu bekommen. Es ist dennoch ratsam, sich bei einer geplanten Regenwassernutzungsanlage für Toiletten, Waschmaschine und Gartenbewässerung nicht nur auf den Verkäufer zu verlassen, sondern Fachberater und Hersteller anzusprechen und Systeme und Preise zu vergleichen. Ist der Einbau einer solchen Anlage (meist bei erforderlicher Nachrüstung) nicht möglich, kann aber dennoch Regenwasser für die Gartenbewässerung aufgefangen und genutzt werden.

Die einfachste Art und Weise ist das Aufstellen einer Regentonne am Haus mit direkter Einleitung der Niederschläge aus dem Fallrohr. Um genügend Wasser zu erhalten, können auch mehrere Tonnen nebeneinander „geschaltet“ werden. Das Wasser wird entweder geschöpft oder aus meist bereits vorinstallierten Wasserhähnen an der Tonne entnommen. Aber Achtung: Das in Regentonnen gesammelte Regenwasser wird nicht aus dem Niederschlagswasserentgelt herausgerechnet! Die aufwändigere, aber gebührensparende Variante ist die Regenwasseranlage für Haus und Garten mit Restversickerung des Zisternenüberlaufs, da hierbei kein Regenwasser mehr in die Kanalisation eingeleitet wird.

Eine weitere, unaufwändigere Methode der kostensparenden Regenentwässerung ist die Versickerung im Garten. Dabei werden Niederschläge von

Dächern, Wegen, Terrassen und Zufahrten in anliegende Vegetationsflächen geleitet. Die Bedingungen für eine genehmigungsfreie Versickerung sind der örtlichen Verordnung zu entnehmen. Die einfachste Art der Versickerung erfolgt in eine Mulde. Bei schwereren Böden ist meist eine kombinierte Mulden-Rigolenversickerung nötig. Im Biogarten kann die Versickerung gut in die Gartengestaltung integriert werden, z. B. können Versickerungsflächen so ausgelegt werden, dass bestimmte feuchtliebende Pflanzen dort kultiviert werden, die den immer feucht gehaltenen Standort benötigen. Eine weitere Möglichkeit ist die Anlage eines Sumpfbereiches, in den Regenwasser eingeleitet wird.

Im Biogarten gehört Regenwasser zu den unverzichtbaren Wachstums- und Pflegehelfern. Es spart Trinkwasser und bekommt den Pflanzen gut, denn das Leitungswasser enthält in den meisten Gegenden zu viel Kalk. Am liebsten mögen die Pflanzen leicht von der Sonne angewärmtes Wasser. Gießen sollte man reichlich, vor allem an trockenen und warmen Sommertagen. Die Erde um die Pflanzen sollte dabei gut durchfeuchtet werden, damit die Wurzeln ausreichend mit Wasser versorgt werden. Nur so können sich tief reichende Wurzeln bilden. Bekommen sie zu wenig Wasser, wachsen die Wurzeln in Richtung Oberfläche. Dann besteht die Gefahr, dass die Pflanzen in Trockenphasen austrocknen. Mit ausreichend tiefen Wurzeln können sie dagegen Trockenperioden viel besser überstehen. Bei Gemüsepflanzen sollte die Erde ungefähr 12 bis 14 Zentimeter tief gut durchfeuchtet werden. Auch bei Blumen und Sträuchern sollte man darauf achten, damit das Gießwasser möglichst tief in die Erde dringen kann. Samen und junge Pflanzen müssen regelmäßig mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt werden. Die Erde sollte nicht austrocknen. Größere Pflanzen können seltener, aber kräftiger gegossen werden. Bei Sträuchern und Bäumen kann man z. B. einen kleinen Wall aus Erde um die Pflanzen errichten, damit das Gießwasser einsickert und sich nicht zu weit oberflächlich verteilt. Eine andere Möglichkeit ist, einen kleinen Graben oder Becken um die Pflanzen anzulegen, in dem sich das Wasser sammelt und dann langsam versickern kann. Wenn man nach dem Gießen den Boden mit einer leichten Muldschicht bedeckt, hält sich die Feuchtigkeit besser.

Anbau und Sorten



Schon unsere Vorfahren wussten, dass sich manche Pflanzen gut miteinander vertragen und andere nicht. Sie wussten auch, dass Qualität und Ertrag zusätzlich gefördert werden können, wenn man im gleichen Beet die Arten von Jahr zu Jahr abwechselt. Altbewährte, widerstandsfähige Sorten werden kurz vorgestellt. Nicht immer steht ein Garten zur Verfügung, aber auch auf dem Balkon lassen sich neben Blumen und Kräutern auch Gemüse und Obst anbauen.

Fruchtwechsel und Mischkultur sind die Prinzipien, die man beim ökologischen Anbau von Gemüse und Kräutern beachten sollte. Durch geschicktes Kombinieren und Ausnutzen der verschiedenen Pflanzeigenschaften und ihren Wachstumsbedingungen kann ein üppiger Biogarten entstehen. Jede Pflanze hat ihre eigenen Ansprüche an den Boden und benötigt ein bestimmtes Nährstoffmuster. Um zu vermeiden, dass der Boden ausgelaugt wird und ermüdet, pflanzt man im nächsten Gartenjahr an dieselbe Stelle eine andere Pflanze. Durch diese Fruchtfolge werden die Nährstoffe im Boden gut genutzt und es wird weniger Dünger benötigt. Hinzu kommt, dass sich Krankheitserreger, die spezifisch für eine Pflanzensorte sind, weniger stark vermehren können.

Nach ihrem Nährstoffbedarf werden die Pflanzen in Stark-, Mittel- und Schwachzehrer eingeteilt. Zu den Starkzehrern, die dem Boden sehr viel Stickstoff entziehen, zählen Gurken, Zucchini, Mais, Kürbis, Tomaten, Lauch, Kohlarten und Kartoffeln. Sie können daher z. B. organische Düngemittel,

Kompost und Pflanzenjauchen gut vertragen. Mittelzehrer sind Möhren, Salate, Rettich, Radieschen, Spinat, Paprika, Kohlrabi, Fenchel, Knoblauch und Zwiebeln. Sie freuen sich über die Nährstoffe aus Kompost und Pflanzenjauchen, in Einzelfällen kann der Einsatz von organischem Dünger notwendig werden. Schwachzehrer, die weniger Nährstoffe brauchen, sind z. B. Hülsenfrüchte wie Bohnen und Erbsen, Feldsalat, Portulak, Erdbeeren, Kresse und Kräuter. Sie brauchen geringere Mengen Kompost und Pflanzenjauche, bei Kräutern sollte man damit sogar ausgesprochen sparsam sein. Bei einem systematischen Fruchtwechsel werden an dieselbe Stelle nach einem Starkzehrer im darauffolgenden Jahr Mittelzehrer und im Jahr danach Schwachzehrer gepflanzt.

Ausnahmen stellen Tomaten, Rhabarber, Erdbeeren und grüner Spargel dar. Sie sind sehr standortliebend, daher sollten Erdbeeren nur alle 4 Jahre, grüner Spargel sogar nur alle 9 bis 10 Jahre umziehen. Tomaten und Rhabarber sollten immer im gleichen Beet bleiben.

Gemüseanbau

Für die Praxis hat sich die Einteilung in drei Gemüsebeete bzw. in drei Bereiche bewährt. Im ersten Jahr pflanzt man z. B. auf dem ersten Beet Starkzehrer, auf dem zweiten Beet Mittelzehrer und auf dem dritten Beet Schwachzehrer. Im nächsten Jahr werden die Gruppen dann ein Beet weiter gepflanzt, so dass ein Kreislauf entsteht. Die Schwachzehrer wandern auf das Beet von den Mittelzehrern, die Mittelzehrer werden auf das Beet von den Starkzehrern gepflanzt und die Starkzeher kommen auf das Beet, wo zuvor Schwachzehrer gewachsen sind. Bei diesem dreijährigen Fruchtwechsel ist erst im vierten Jahr die ursprüngliche Bepflanzung wieder hergestellt. Nach der Ernte im Herbst ist die Aussaat von Gründüngungspflanzen, das Mulchen und Ausbringen von Kompost empfehlenswert, damit sich Nährstoffe im Boden anreichern können. Eine besondere Pflege sollte man dem Beet angedeihen lassen, das im kommenden Frühjahr mit Starkzehrern bepflanzt werden soll. Es sollte zur Vorbereitung nicht nur mit Kompost, sondern auch mit organischen Düngemitteln versorgt werden. Auf diese Weise muss keine Fläche brachliegen.

Je nach Größe des Gartens und der für den Gemüseanbau zur Verfügung stehenden Fläche ist es noch besser, wenn man vier Gemüsebeete zur Verfügung hat. Dazu können größere Beete entsprechend unterteilt werden. In diesem Fall können auf dem vierten Beet Gründüngungspflanzen ausgesät werden, das im darauffolgenden Jahr dann mit Starkzehrern bepflanzt wird. Die Gründüngungspflanzen rücken dann auf das Beet weiter, das vorher die Schwachzehrer beheimatet hat. Durch diese Art der Fruchtwechsel können sich Nährstoffentnahme und -anreicherung im Boden auf natürliche Weise wieder ausgleichen. Empfehlenswert ist es, sich für jedes Jahr einen Gartenplan anzulegen und zu notieren, welche Pflanzen man auf welchem Beet gepflanzt hat, um nicht den Überblick zu verlieren.

Auf gute Nachbarschaft

Die verschiedenen Eigenarten von Pflanzen führen zu einem „Nachbarschaftsverhalten“ untereinander. Bei guten Nachbarschaften wachsen die Pflanzen besser, liefern höhere Erträge

und können sich sogar bei der Abwehr von Schädlingen und Krankheiten gegenseitig unterstützen. Bei der Mischkultur, dem Anpflanzen von mehreren Arten in einem Beet, wird daher „gute“ Nachbarschaft gefördert und „schlechte“ vermieden. Durch die Mischkultur wird der unterschiedliche Nährstoffbedarf der Pflanzen beachtet und das Nährstoffangebot des Bodens wird gut ausgenutzt. Pflanzen mit flachen und mit tieferen Wurzeln führen zusammen zu einem gut durchwurzelten Boden. Werden im Verlauf eines Gartenjahres mehrere Pflanzen nacheinander gepflanzt, müssen Reifedauer und Erntezeit beachtet werden. In dem Fall bleibt weniger Platz für Wildkräuter, da der Boden gleichmäßig über das Jahr bewachsen ist.

Bewährte Kombinationen bei der Mischkultur von Gemüse und Kräutern sind:

- Bohnen mit Bohnenkraut, Dill, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Kopfsalat, Tomaten
- Erbsen mit Möhren, Kopfsalat und Kohl
- Endivien mit Kohlarten und Lauch
- Fenchel mit Endivien-Salat und Basilikum
- Gurken mit Bohnen, Dill, Erbsen, Basilikum, Knoblauch, Kohlrabi
- Kohlarten mit Sellerie und Tomaten
- Kartoffeln mit Bohnen, Kohlrabi und Kapuzinerkresse
- Kohlarten passen zu vielen Gemüsesorten außer Zwiebeln, Lauch, Knoblauch und Kartoffeln
- Kopfsalat harmoniert wie Kohl mit vielen Gemüsesorten, Ausnahmen sind Sellerie, Lauch, Petersilie und Rote Bete
- Lauch mit Möhren, Sellerie, Erdbeeren
- Kohlrabi mit Spinat, Tomaten, Kopfsalat und Rettich
- Möhren mit Zwiebeln, Lauch oder Mangold
- Radieschen und Rettich mit Erbsen, Kohl, Kopfsalat und Tomaten
- Rote Bete mit Bohnen, Kohlrabi und Gurken
- Tomaten mit Knoblauch, Kopfsalat, Lauch, Möhren und Radieschen
- Zucchini mit Kapuzinerkresse, Erbsen und Zwiebeln
- Zwiebeln mit Möhren, Kopfsalat, Lauch

Vermeiden sollte man die Kombination von Erbsen mit Bohnen, Tomaten, Kartoffeln oder Lauch. Zwiebeln ver-



tragen sich nicht mit Bohnen, Kohlgewächsen, Erbsen oder Radieschen. Sellerie mag keine Kartoffeln und keinen Kopfsalat, Gurken passen nicht gut zu Tomaten, Radieschen, Rettich und Kartoffeln. Tomaten harmonieren nicht mit Erbsen, Gurken und Kartoffeln.

Folgende Beispiele können Anregungen für den Mischfruchtanbau und Fruchtfolgen geben: Ein Gemüsebeet kann gut genutzt werden durch das Anpflanzen von Zwiebeln und Möhren im Frühjahr, im Spätsommer kann dann Feldsalat gesät werden. Der Aussaat von Rettich im Frühjahr können nach der Ernte Tomatenpflanzen folgen. Oder es wird erst Spinat gesät, nach dessen Ernte werden im späteren Frühjahr Salat und dann im Hochsommer Chinakohl angepflanzt. Weitere Möglichkeiten sind, zuerst Kohlrabi und Erbsen zu pflanzen, nach deren Ernte kann die Endivie dem Kohlrabi folgen und der Lauch an die Stelle der Erbsen gepflanzt werden. Rucola, Pflück- und Schnittsalat können nach der Ernte durch das Anpflanzen von Paprika im späteren Frühjahr abgelöst werden.

Wirkungen von Kombinationen mit Kräutern

Zwischen Kräutern, Heilpflanzen, einigen Blumen, Gemüse und Obstbäumen können durch Beipflanzungen ausgesprochen nützliche Nachbarschaften entstehen, die Schädlinge abwehren und die Gesundheit der Pflanzen fördern. Einen Überblick gibt die Tabelle:

Pflanze	Bei-/Unterpflanzung von	Wirkung
Basilikum	Tomaten, Gurken, Kohl	gegen Mehltau und weiße Fliege
Bohnenkraut	Bohnen	gegen schwarze Bohnenlaus, Duftstoffe fördern das Wachstum und verbessern das Aroma der Bohnen
Borretsch	insektenbestäubten Pflanzen, z. B. Gurken, Zucchini	lockt Insekten an
Brennnessel	Obstbäumen und Sträuchern	gegen Blattläuse, fördert die allgemeine Gesundheit
Buchweizen	Sellerie	macht Kali aus dem Boden für Sellerie verfügbar
Dill	Möhren, Rote Bete, Kohl	fördert Keimfähigkeit der Möhren, Duftstoffe halten Schädlinge ab
Eberraute	Kohl oder als Beeteinfassung	gegen Kohlweißling (durch abwehrende Duftstoffe)
Hafer	Dicke Bohnen	gegen schwarze Bohnenlaus
Kapuzinerkresse	Jungbäume, Bohnen	gegen Läuse, fördert die allgemeine Gesundheit
Kamille	Bohnen, Erbsen, Salat, Lauch, Spinat, Sellerie	gegen Pilzkrankheiten
Kerbel	Salat	gegen Läuse
Knoblauch	Erdbeeren, Rosen, Obstbäume	bakterizide und fungizide Wirkung
Lavendel	Rosen	gegen Ameisen und bedingt gegen Läuse
Meerrettich	Pfirsich, Kirsche	gegen Kräuselkrankheit und Monilia
Pfefferminze	Wein, Kartoffeln, Möhren, Kohl	gegen Mehltau, fördert gesundes Wachstum, gegen Gemüsefliegen, Raupen
Rettich	Porree	gegen Lauchmotte
Ringelblume	Kartoffeln, Kohl, Tomaten, Bohnen, Obstbäume	gegen Nematoden (Wurzelälchen), Drahtwürmer, erhöht den Ernteertrag, fördert die Bodengesundheit, locken Nützlinge an
Salbei, Thymian	Kohl	gegen Schnecken und Raupen
Schafgarbe	Gemüse und Blumen	allgemein gegen Schädlinge
Tagetes	Tomaten, Kohl, Kartoffeln, Salat und Erdbeeren	gegen Nematoden, Viren und weiße Fliege
Wermut	Johannisbeeren, Kirschbäume	schützt vor Säulenrost und Ameisen
Zwiebel und Schalotte	Erdbeeren und Möhren	gegen Pilzkrankheiten und Spinnmilben, bedingt gegen Möhrenfliege
Zitronenmelisse	Obstbäume	stärkt Abwehrkräfte, gegen Kräuselkrankheit

Aus Großmutterns Garten

In früheren Zeiten waren eine ganze Reihe von Gemüse- und Obstsorten, Kräutern und Blumen beliebt, die im Laufe der Zeit in Vergessenheit geraten sind. Doch zunehmend werden sie wiederentdeckt und wegen ihres Geschmacks, aber auch ihrer Robustheit geschätzt. Viele dieser Sorten sind anspruchsarm und wenig anfällig für Krankheiten. Gemüsesorten wie Gartenmelde, Portulak, Mangold, Löwenzahn, Karde, Pastinake, Teltower Rübchen, Postelein, Topinambur, Winterkresse und Nachtkerze gehörten früher regelmäßig auf den Speiseplan.

Die anspruchslose Gartenmelde stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Das Blattgemüse, das auch an halbschattigen Standorten wächst wird auch als Spanischer Spinat bezeichnet. Sie wurde im letzten Jahrhundert nahezu vollständig durch den Spinat ersetzt. Sie schmeckt ähnlich, ist aber würziger und enthält weniger Oxalsäure.

Portulak stammt aus Afrika und Kleinasien. Dieses nussartig, säuerlich schmeckende Blattgemüse war schon bei den Ägyptern beliebt. Er ist auch unter dem Namen Postelein bekannt und hat als solcher inzwischen die Gemüsegale von Naturkostläden erobert. Als

Winterpostelein ist er von November bis März erhältlich. Er wird hauptsächlich als Salat zubereitet, kann aber auch als Beilage kurz gedünstet werden.

Mangold ist eine sehr robuste Pflanze, die auch im Halbschatten gedeiht. Sie ähnelt im Geschmack dem Spinat



und kann auch so zubereitet werden. Unterschieden werden Blatt- und Stielmangold. Stielmangold ist an den ausgeprägten Mittelrippen der Blätter zu erkennen, die weiß oder rötlich sein können. Blattmangold ist zarter und hat im Gegensatz zum Stielmangold kaum Rippen und schmalere Stiele. Bei der Zubereitung von Stielmangold sollten zuerst die Stiele und etwas später die zarteren Blätter in den Topf gegeben werden, beim Blattmangold kann beides zusammen gedünstet werden.

Löwenzahn wächst ohne Probleme auf jedem Boden. Die Blätter der Pflanze schmecken würzig-bitter. Als Salat werden am besten junge, hellgrüne Blätter verwendet. Er kann pur oder mit anderen Salaten gemischt genossen werden.

Die weißlichen, frostunempfindlichen Pastinaken erinnern im Aussehen an Rettich oder Möhren. Der leicht süßliche Geschmack erinnert an eine Mischung aus Möhren und Sellerie. Sie können gekocht, gebraten oder roh vielseitig verwendet werden.

Von der satt gelbblühenden Topinambur-Pflanze werden die Knollen verwendet. Sie sind hellfleischig und werden auch als Erdartischoke oder Erdbirne bezeichnet. Rohe Topinamburknollen erinnern im Geschmack an Artischocken, gekocht oder gebraten sind sie eher süßlich.

Kürbisse wurden früher in zahlreichen Sorten angebaut, bei denen ganz unterschiedliche Formen, Farben und Größen vertreten waren. Mandelkürbis, Butternuss, Turbane, Muskatkürbis und Gelber Zentner sind nur einige von ihnen. Die wärmeliebenden Kürbisse sind äußerst vielseitig zu verwenden, z. B. als Beilagen, Suppen, überbacken oder süß-sauer eingelegt.

Speiserüben wie Mairübchen und Herbstrüben sind nahezu vollständig vom Speiseplan verschwunden. Teltower Rübchen, die früher nur in der Gegend um Berlin und in der Mark Brandenburg angebaut wurden, gelten auch heute noch als feine regionale Spezialitäten.

Schwarzwurzeln haben ein mildes, leicht nussiges Aroma und sind ein schmackhaftes Wintergemüse. Sie können als Beilage wie Spargel zubereitet werden.

Die Blätter der Winterkresse haben einen herben, an Kresse erinnernden Geschmack. Sie können bis Anfang Dezember geerntet und als Mischung mit anderen Salaten verwendet werden.

Alte Obstsorten

Eine ungeheure Vielfalt gibt es bei alten Apfelsorten, von denen einige kurz vorgestellt werden sollen. Die Rote Sternrenette ist ein widerstandsfähiger, beliebter Winterapfel mit einem würzigen Aroma. Wintergoldparmäne ist ein süßer, leicht nussiger Tafelapfel. James Grieve gehört zu den Frühapfelsorten und hat einen süß-säuerlichen Geschmack. Der rote Danziger Kantapfel schmeckt fruchtig-würzig. Der Prinzenapfel ist gut als Dörrapfel geeignet und der Schöner von Boskoop ist dank seiner Saftigkeit und seines kräftigen, säuerlichen Geschmacks bestens zum Backen oder für Bratäpfel geeignet. Zu den älteren Apfelsorten, die heute in Naturkostläden oder von Bio-Bauern angeboten werden, gehören z. B. Ingrid Marie, Alkmene, Gravensteiner oder Jonathan.

Vertreter alter Birnensorten sind Clapps Liebling (saftig-würziger Geschmack), die Gute Graue (süß-säuerliche und saftige Tafelbirne), Madame Verte (süßes, ausgewogenes Aroma) und die Bunte Julibirne (säurearm, mild).

Zu den klassischen Kirschensorten gehören Büttners späte rote Knorpelkirsche, eine süß-würzige Kirsche mit festem Fleisch, die Rote Maikirsche, deren Früchte sich besonders für Kuchen oder zum Einwecken eignen und Schneiders späte Knorpelkirsche mit großen, dunkelroten Früchten.

Pflaumen, Zwetschgen und Mirabellen hatten früher im Alltag eine größere Bedeutung als heute und wurden zum Einwecken, für die Herstellung von Marmelade, Mus oder Obstbränden verwendet. Beliebte Sorten sind z. B. die große, dunkle Kirkespflaume, die sich durch einen unvergleichlich süß-würzigen Geschmack auszeichnet, die sehr aromatische Hauszwetschge und die gelbe, runde, angenehme süß schmeckende Mirabelle von Nancy.

Quittensträucher und Holunderbüsche waren traditionell in Großmutterns Garten zu finden. Die gelben Quitten waren in früheren Zeiten eine häufig verwendete Obstsorte. Sie werden zu Marmelade, Gelee, Mus oder Weihnachtsgebäck verarbeitet. Aus den Früchten des Schwarzen Holunders, den Holunderbeeren (Fliederbeeren) wird ein besonders bei Erkältungen wohltuender Saft und ein herb-aromatisches Gelee zubereitet. Die Blüten können zu Sirup, Limonade oder Pfannkuchen verarbeitet werden.



Kräuter

Zu den klassischen Gartenkräutern gehören Petersilie, Dill und Schnittlauch. Beliebte Sorten sind die Kräuter des Mittelmeers wie Rosmarin, Salbei, Thymian, Oregano und Basilikum. Weniger häufig sind Kräuter der feineren oder bodenständigen Küche wie Estragon, Kerbel, Liebstöckel, Majoran, Sauerampfer und Lorbeer.

Sorten, die früher selbstverständlich waren wie Borretsch, Kapuzinerkresse, Pimpinelle, Tripmadam und Ysop werden heute selten kultiviert. Borretsch hat einen gurkenähnlichen Geschmack und passt daher hervorragend zu Gurkensalat, aber auch zu anderen Salaten, Kräuterquark und -soßen. Kapuzinerkresse schmeckt leicht und harmonisiert mit Salaten oder Kräuterquark. Verzehrt werden können die Blätter und die orange-roten Blüten, die im Salat für aparte Farbkontraste sorgen.

Pimpinelle hat ein nussig-bitteres, an Gurken erinnerndes Aroma. Sie passt zu Salaten, Eierspeisen und gehört wie der Borretsch unbedingt in die Frankfurter Grüne Soße. Die leicht säuerlich schmeckende Tripmadam kann für Kartoffelsalat, Soßen, Fisch- und Fleischgerichte verwendet werden. Ysop schmeckt herb-bitter und leicht minzig. Er verfeinert z. B. Salate, Soßen, Eintöpfe und Kartoffelgerichte.

Frische Kräuter gibt es im Topf z. B. in Gemüseabteilungen von Supermärkten, auf Wochenmärkten, im Bio-Laden oder

Gartenfachmärkten. Ökologisch angebaute Kräuter sind an dem Bio-Siegel und gegebenenfalls an dem Siegel eines anerkannten ökologischen Anbauverbandes zu erkennen. In Gartencentern oder Baumärkten ist eine große Auswahl an Kräutersamen erhältlich. Auf den Verpackungen sind die wichtigsten Angaben zu Anzucht und Pflege enthalten.

Kräuter im Topf sollten eine frische, grüne Farbe aufweisen und keine gelblichen Stellen haben. Die Stängel sollten fest sein, die Blätter kräftig wirken, nicht miteinander verklebt sein und nicht welk aussehen. Die Verpackung sollte luftdurchlässig sein, damit die Pflanzen atmen können und nicht austrocknen. Wenn man ein Blatt abzupft, verbreitet sich bei frischen und aromatischen Kräutern ein intensiver Duft. Die Ware im Topf kann z. B. auf der Fensterbank oder im Balkonkasten platziert werden.



Mehrwjährige Kräuter wie Salbei, Petersilie oder Schnittlauch sollten Sie auspflanzen, kurzlebige Pflanzen wie Basilikum, Kresse oder Dill verbleiben im Topf.

Die Pflanzen sollten hell stehen und ausreichend gegossen werden. Wenn Sie Kräuter selber ziehen wollen, sollten Sie Sorten aus dem Mittelmeerraum wie Lavendel, Salbei oder Rosmarin einen windgeschützten Platz mit Sonneneinstrahlung gönnen. An etwas schattigeren Plätzen wachsen Sorten wie Petersilie, Schnittlauch, Kerbel und Sauerampfer. Die Erde sollte ausreichend locker sein. Staunässe verhindern Sie mit einer Schicht aus Sand, einer Matte aus Polyurethanschaum oder Ton-

scherven. Gefäße mit doppeltem Boden können über Dochte dazu beitragen, das Wasser aus dem Vorratsteil an die Pflanzen gelangt. Besonders im Sommer sollten Sie die Pflanzen regelmäßig gießen - am besten frühmorgens oder am frühen Abend.

Ernten Sie die Kräuter am besten bevor sie blühen. Schneiden Sie dabei ganze Triebe ab, weniger einzelne Blätter. Wenn Sie Schnittlauch etwa zwei Zentimeter über dem Boden abschneiden, treibt die Pflanze erneut. Bei Petersilie sollte immer von außen nach innen geerntet werden.

Balkon & Terrasse

Selbst angebautes Gemüse, Obst und Kräuter können für eine frische Ergänzung auf dem Speiseplan sorgen. Sonnenverwöhnte, wind- und regen- geschützte Balkone und Terrassen sind bestens geeignet für wärmeliebende Gemüsesorten. Ideal sind Südost- und Südweststandorte. Die nach Westen offenen Seiten von Balkonen und Terrassen sind dagegen bei stürmischem Wetter häufig Wind und Regen ausgesetzt. Hier sollten robustere Sorten platziert oder mit einem Schutz Abhilfe geschaffen werden.

Viele Gemüsesorten, die sonst im Garten angebaut werden, lassen sich im Kübel oder im Kasten kultivieren. Inzwischen werden zwergwüchsige Sorten, z. B. von Tomaten, Pak Choi, Zucchini oder Auberginen im Topf angeboten. Auch kleinwüchsige Zwergobstbäume und -sträucher sind als Kübelpflanzen erhältlich. Bei der Anschaffung sollte man jedoch bedenken, dass diese Sorten auch bis zu zwei Meter hoch und um einige Meter breit werden können. Ideal für den Balkon sind Kräuter, da sie nicht viel Platz benötigen.

Gepflanzt werden kann in klassischen Balkonkästen, -töpfen und Pflanzkübeln. Von einfachem Kunststoff bis hin zu edlem Terracotta - die Auswahl an Größe, Form, Farben und Materialien ist riesig. Geeignet sind z. B. Ton, Holz, Kunststoff oder Eternit. Kunststoffkübel oder -töpfe haben den Vorteil, dass sie sehr leicht sind.

Eine Kunst ist es, den meist knappen Platz auf dem Balkon auszunutzen. An der Balkonbrüstung können mit der entsprechenden Vorrichtung Balkonkästen angehängt werden. Hauswände lassen sich mit einem Wandregal oder einem Rankgitter für kletternde Pflanzen

nutzen. Vor der Anbringung des Wandregals oder anderen baulichen Veränderungen müssen Mieter die Erlaubnis des Vermieters einholen. An der Decke können Hängeampeln angebracht werden. Aufgehängte Balkonkästen, Hängeampeln und Rankgitter können die zur Verfügung stehende Fläche um einiges vergrößern. Der Boden bietet Platz für größere Kästen und Kübel. Auch hier lässt sich mehr Platz schaffen, z. B. mit einer Blumentreppe. Wer mehr Platz auf dem Balkon hat, kann größere Wannen, z. B. Plastik- oder Mörtelwannen aus dem Baumarkt aufstellen. Sie bieten die Fläche von kleineren Beeten und können z. B. mit einer Holzeinfassung optisch ansprechend gestaltet werden. Man kann auch kleinere, dekorative Blumentöpfe davor stellen, sollte aber darauf achten, dass die Wannen für Pflege und Ernte gut zugänglich bleiben.

Die Mindestgröße von Pflanzgefäßen für Tomaten oder Gurken sollte ca. 10 Liter betragen. Balkonkästen mit 80 Zentimeter Länge sind zum Anpflanzen niedrig wachsender Gemüse, Obstsorten wie Erdbeeren und Kräutern geeignet. Wichtig ist, dass Sie jeder Pflanze ein eigenes Gefäß spendieren. Achten Sie darauf, dass keine Staunässe auftreten kann, also ausreichende Wasserabzugs-löcher oder ein Überlauf bei Wasserspeichergefäßen vorhanden sind.

Geeignete Sorten

Gemüse kann man aus Samen selbst anziehen und dann zum geeigneten Zeitpunkt auspflanzen. Oder man kauft fertige junge Pflanzen im Gartenmarkt. Viele Gemüsesorten können auch direkt ins Beet oder den Kasten gesät werden. Einen kinderleichten Anbau versprechen hier die Saatbänder, die in Bau- und Gartenmärkten erworben werden können. Sie werden einfach im Gefäß ausgelegt und dünn mit Erde bedeckt. Die vorbereiteten Samenkörner sind im richtigen Abstand eingearbeitet, das Zellulosematerial löst sich nach kurzer Zeit auf. Nach der Aussaat sollte maßvoll mit einer Gießbrause gewässert werden. Achten Sie darauf, dass das Wasser Samen oder Saatbänder nicht wegschwemmt. Bei warmem Wetter keimen die Samen bestens, sie müssen allerdings vor dem Vertrocknen bewahrt werden. Schon kurzfristiges Austrocknen der Bodenoberfläche lässt sie absterben. Regelmäßiges Wässern

ist daher notwendig, ein Abdecken mit wasserdurchlässiger Folie beschleunigt die Keimung und hält die Erde länger feucht. Entscheiden Sie sich für vorgezogene oder gekaufte Jungpflanzen, müssen Sie beim Pflanzen auf einen ausreichenden Abstand achten. In Balkonkästen sollte eine Pflanze etwa alle 10 Zentimeter gesetzt werden.

Klassiker für den Anbau auf Balkon und Terrasse sind die wärmeliebenden Tomaten, die sich ab Mitte Mai an einem sonnigen und windgeschützten Platz wohl fühlen. Sie können sich ziemlich ausbreiten, daher sollten Balkon-, Busch- oder Kirschtomaten bevorzugt werden. Ebenfalls die Wärme lieben Paprika, Auberginen und Gurken, die hervorragend auch auf kleinerem Raum gedeihen können. Auch Zucchini mögen sonnige Plätze. Besonders die kleinen runden Sorten können den Gemüsegarten auf dem Balkon bereichern.

Klettergemüse wie Gurken, Zuckererbsen oder Bohnen brauchen Rankhilfen in Form von Schnüren, Stäben oder spezielle Rankgitter. Gurken und Bohnen bevorzugen es sonnig, Erbsen gedeihen besser im Halbschatten. Zu den Gurken kann Dill gepflanzt werden, Basilikum fühlt sich bei den Tomaten wohl.

Radieschen mögen es sonnig bis leicht schattig. Sie wachsen gut in Balkonkästen und können ab Mitte März gesät werden. In tieferen Kästen können auch Möhren, z. B. in Kombination mit Zwiebeln ausgesät bzw. angepflanzt werden. Gut geeignet sind runde Möhren-Sorten.

Salate können in Kästen oder größeren Töpfen wachsen. Sie mögen Sonne bis Halbschatten. Pflück- und Schnittsalat sowie Rucola gedeihen gut in Kästen. Etwas mehr Platz benötigen Kopf-, Batavia- und Eichblattsalat.

Ungewöhnlichere Sorten für den Balkon sind Mangold, Chinakohl und kleine Kürbisarten.

Ein auf den ersten Blick ungewöhnlicher, aber platzsparender Tipp für den Anbau von Kartoffeln stammt aus dem Prinzessinnengarten. Hier werden ausgekeimte Kartoffeln in mit Erde gefüllten Reissäcken gezogen. Bewährt hat sich eine Mischung aus Komposterde und Gartenspezialerde zu gleichen Teilen. Für einen Reissack benötigt man insgesamt 30 Liter Erde und eine Kartoffel, die ca. sieben Zentimeter tief in die Erde gesetzt wird. Sie wird dann mit ausreichend Wasser angegossen und nach ca. drei Monaten kann man ernten.

Kartoffeln lieben es sonnig. Einmal in der Woche brauchen sie Wasser, sollten aber nicht zu feucht gehalten werden.

Obst für den Balkon

Bei Obstbäumen oder -sträuchern auf Balkon oder Terrasse sollte man darauf achten, dass die Wurzeln im Sommer nicht zu warm und im Winter nicht zu kalt werden. Neben der Topfgröße und ausreichenden Wasserabflüssen sollten Sie bei der Topfauswahl die Winterfestigkeit berücksichtigen. Wenn Sie Obstbäume in einen Topf gepflanzt haben, müssen Sie die Bäume alle paar Jahre in ein größeres Behältnis umtopfen.

Bei kleinen Obstbäumchen hat man die Wahl zwischen Äpfeln, Pflaumen, Kirschen, Pfirsichen und Aprikosen. Sie gedeihen an sonnigen Plätzen, erfordern aber etwas Geschick und Geduld bei der Pflege. An Hauswänden können die Obstbäumchen auch platzsparender als Spalierobst wachsen. Dazu können fertig zu kaufende Spaliere an der Wand befestigt werden, an denen dann die Zweige bzw. Triebe festgebunden werden. Dadurch wird der Baum zu einer bestimmten Wuchsform „erzogen“. An Südwänden fühlen sich Aprikosen und Pfirsiche wohl, an Südwest- und Südostseiten Pflaumen und Mirabellen und an ostwärts oder westwärts gerichteten Mauern können Birnen und Süßkirschen gedeihen. Nur Äpfel lieben es luftig und sollten daher frei stehen. Der Anbau am Haus mit Spalieren kann auch im Garten eine Alternative sein, wenn sonst für einen Obstbaum zu wenig Platz ist oder kein geeigneter Standort gefunden werden kann. Jedoch erfordert das Kultivieren von Spalierobst reichlich Erfahrung, Fachkenntnis und Pflege.

Einfacher auf dem Balkon zu kultivieren sind Erdbeeren. Sie mögen es gerne halbschattig. Speziell für den Anbau in Kästen und Töpfen werden hängende Sorten angeboten. Die kleineren Wald-erdbeeren sind gut für schattige Balkone geeignet.

Berensträucher wie Johannisbeeren oder Stachelbeeren bevorzugen sonnige bis halbschattige Plätze. Sie benötigen weniger Platz als Obstbäumchen und sind leichter zu pflegen. An rankenden Obstsorten sind z. B. Brombeeren, Wein und Maracuja für den Balkon geeignet. Brombeeren mögen es sonnig oder halbschattig, die anderen beiden lieben es warm und sonnig.

ab 3,33 Euro
im Monat

Mitglied werden

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Auch Sie können Mitglied werden und unsere vielfältigen Leistungen nutzen.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass Verbraucher unterschiedliche Ansprüche an einen Verbraucherverband stellen. Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

- Die klassische Vollmitgliedschaft umfasst u. a. persönliche Beratung durch Fachreferenten und Rechtsanwälte, den regelmäßigen Bezug unserer Mitgliederzeitschrift, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 80 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.
- Bei der Online-Mitgliedschaft läuft der Kontakt nur auf elektronischem Wege ab. Sie erhalten u. a. eine Beratung per E-Mail, regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift und einmalig die über 70 Broschüren als PDF-Datei.

Details zu den Mitgliedschaften unter www.verbraucher.org.

Ich habe mich für folgende Jahresmitgliedschaft in der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:

- Vollmitgliedschaft (mindestens: 60,00 Euro, ermäßigt: 50,00 Euro)
- Fördermitgliedschaft (Online, mindestens: 40,00 Euro)

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt _____ Euro im Jahr.

Vorname/Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum/Unterschrift _____

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Elsenstr. 106, 12435 Berlin
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 53 60 73 45
mail@verbraucher.org

Bundesverband
**Die Verbraucher
Initiative e.V.**

Aktion „Fünf gleich drei“

Sie können die Broschüren der VERBRAUCHER INITIATIVE einzeln zum angegebenen Preis plus Versandkosten bestellen. Außerdem bieten wir Ihnen unsere Publikationen zum Sonderpreis an. Und so funktioniert unsere Aktion „Fünf gleich drei“:

- Wählen Sie aus der nachstehenden Liste fünf Broschüren oder Themenhefte aus, Sie bezahlen lediglich die drei teuersten Exemplare. Zusätzlich berechnen wir eine einmalige Versandkostenpauschale von 2,00 Euro (Inland).
- Faxen oder senden Sie uns diese Liste zu. Sie erhalten dann zeitnah die gewünschten Titel.



Essen und Trinken

<input type="checkbox"/>	Alternative Ernährungsformen (TH, 12/2006, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever preiswert kochen (TH, 05/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen 2 (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen 3 (TH, mit 80 Rezeptkarten, 06/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Diäten (TH, 11/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fleisch genießen! (TH, 08/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fisch & Co. (TH mit Einkaufsführer und Wörterbuch, 08/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Genießen statt wegwerfen (TH, 11/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesunde Mittelmeer-Küche (06/2004, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund essen (TH mit Ernährungs-Check, 05/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Getränke (TH mit Weinratgeber zum Ausschneiden, 09/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Klimafreundlich essen (TH, 04/2010, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Küchenkräuter (TH, Übersicht zum Aufhängen, 02/2009, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmitteleinkauf (TH mit Liste der E-Nummern zum Ausschneiden, 05/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmittelvorräte (TH mit Tipps gegen Schädlinge im Haushalt, 07/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflanzenöle (TH, 09/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflanzlich genießen (TH, 03/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Saisonkalender für Obst und Gemüse (12/2004, 8 Seiten)	0,70 Euro
<input type="checkbox"/>	Vegetarische Ernährung (05/2004, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Vitamine & Co. (10/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wasser & Co. (TH, 09/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma backen (TH, 11/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma kochen (TH, 08/2011, 24 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Wild & Wildpflanzen (TH, 07/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Zucker & Co. (TH, 11/2005, 16 Seiten)	2,05 Euro

Bauen, Wohnen, Umwelt

<input type="checkbox"/>	Alternative Kraftstoffe (TH, 01/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Bewusst reisen (TH, 04/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Blauer Engel (TH, 04/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Besonders sparsame Haushaltsgeräte (TH, 11/2010, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Energieeffizientes Sanieren (TH 4/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Furnier (TH, 01/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gas-Fahrzeuge (TH, 10/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund Wohnen (TH mit Umweltanalysen, 08/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Green IT (TH, 10/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Holz & Holzprodukte (02/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Klimafreundlich einkaufen (TH, 01/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Label & Gütezeichen (TH, 06/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Leihen, reparieren, gebraucht kaufen (TH, 11/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Schmuck (01/2005, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Strom sparen (TH, 05/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Teppich und Teppichboden (TH, 10/2006, 16 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma gärtnern (TH, 04/2012, 24 Seiten)	2,50 Euro

Gesund leben

<input type="checkbox"/>	Allergien (TH, 12/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Babykost & -pflege (TH, 02/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Erkältung (TH, 04/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (TH, 03/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fitness & Gesundheit (TH mit Gutschein „Ernährungsscheck“, 06/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Frauen & Gesundheit (TH, 12/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Für immer jung (TH, 01/2008, 20 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund älter werden (TH, 09/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund im Büro (TH, 02/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund schlafen (TH, 05/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Heilpflanzen - Rezeptfreie Natur-Arzneimittel (06/2003, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Homöopathie (TH mit Tabelle zur Mittelfindung, 10/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kindersicherheit (TH mit Checkliste „Kindersicherer Haushalt, 07/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Klein- und Schulkinder (TH, 09/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kosmetik (TH, 08/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Männer & Gesundheit (TH, 02/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Naturheilverfahren (TH, 08/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Omas Hausmittel (TH, 05/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Prävention und Erste Hilfe (TH, 10/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Rad fahren (TH, 07/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Richtig entspannt - Die passende Technik finden (08/2003, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Rückengesundheit (TH, 12/2010, 28 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Sauberer Haushalt (TH, 06/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Schadstoffarme Kinderzimmer (09/2004, 8 Seiten)	0,70 Euro
<input type="checkbox"/>	Sehen und Hören (TH, 09/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Selbstmedikation (TH, 12/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Textilien (TH, 02/07) plus Ratgeber „Textilien & Allergien“ (10/2008)	4,00 Euro
<input type="checkbox"/>	Zahngesundheit (12/2003, 8 Seiten)	0,70 Euro

Sonstige Themen

<input type="checkbox"/>	Clever haushalten! (TH mit Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“, 01/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever selbst machen! (TH mit Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“, 07/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Digital fotografieren (TH, 03/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Ihr gutes Recht: Erben & Vererben (TH, 07/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Grüne Geldanlagen (TH, 12/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Internet (TH, 07/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig einkaufen (TH, 05/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig leben (TH, 02/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltige Unternehmen (TH, 11/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Nanotechnologien im Alltag (03/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Ratgeber Eltern (TH, 06/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Reisen online buchen (TH, 03/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Ruhestand gestalten (TH, 04/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Studium finanzieren (TH, 03/2010, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Tierisch gut (TH, 06/2006)	2,50 Euro

TH = 24-seitiges Themenheft; soweit nicht anders angegeben. Alle Preise plus Versandkosten. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) unter www.verbraucher.com.

Liefer-/Rechnungsadresse

Name/Vorname _____

Anschrift _____

Datum _____ Unterschrift _____

www.verbraucher.org

B u n d e s v e r b a n d

Die Verbraucher Initiative e.V.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Elsenstr. 106, 12435 Berlin
Fax: 030/ 53 60 73 - 45