

taschenGARTEN von _____

Auch in diesem Jahr haben wieder viele Menschen zum Gelingen des taschenGARTENS beigetragen:

Herausgeberin

Nachdem die GartenWerkStadt Marburg viele Jahre den taschenGARTEN herausgegeben hat, übernimmt dies nun die **Gärtnerei Rübchen** aus Caldern bei Marburg. Wir danken der GartenWerkStadt sehr für die langjährige Inspiration und Unterstützung und freuen uns, dass sie den taschenGARTEN auch zukünftig mit Textbeiträgen, Ideen und Einblicken ins Projekt bereichern wird.

Redaktion, Texte und Zeichnungen:

Kati Bohner ist Gärtnerin und Ethnologin. Lange Jahre gab sie Kurse und hielt im Rahmen der GartenWerkStadt Vorträge zu ökologischem Anbau und agrarpolitischen Themen. 2021 hat sie die Gärtnerei Rübchen mitgegründet und gärt dort nach bio-intensiven Prinzipien. Beim taschenGARTEN ist sie von Anfang an mit dabei und macht viele der Zeichnungen.

Anja Banzhaf beschäftigt sich mit agrarpolitischen Themen und veröffentlichte 2016 das Buch *Saatgut. Wer die Saat hat, hat das Sagen*. Sie arbeitet bei Dreschflügel Saatgut im Versand, ist seit 2018 in der Redaktion des taschenGARTENS und zeichnet für diesen u. a. das Cover.

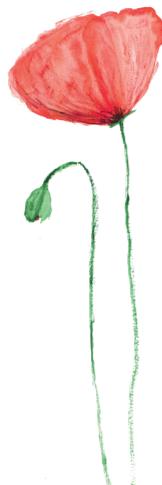
Artikel und Interview:

Delta Aleixo Salimo Osório ist in der União Provincial dos Camponeses in Nampula, Mosambik, tätig. Das Interview führten **Jemusse Abel Ndanduatha** (Universität Rovuma, Mosambik) und **Michaela Meurer** (Universität Marburg, Deutschland).

Polly Heinke ist Staudengärtnerin in der Gärtnerei Petersilie in Oberweimar.

Weitere Beiträge:

Cécile Guillet (Solawi Marburg), **Sabine Clement** (Manesse Hoop, Marburg) und **Jutta Greb** (GartenWerkStadt Marburg).



Inhalt

Vorwort	4
Gärtnern mit dem taschenGARTEN	6
Kleiner Garten – große Ernte: Der 40-m ² -Garten	7
Grünkohl statt Braunkohle!	9
Für Klimagerechtigkeit brauchen wir vielfältige Gärten statt Agrarindustrie <i>Anja Banzhaf</i>	
Mangold, Scheerkohl, Grüne Soße – frische Ernte rund ums Jahr <i>Kati Bohner</i>	19
Ferientermine	27
Jahresübersicht 2024	28
Kalenderteil mit Terminplaner und Mini-Infos	34
Jahresübersicht 2025	146
Wenn Kleinbäuer*innen nicht produzieren, isst die Stadt nicht zu Abend <i>Ein Interview mit Delta Aleixo Salimo Osório aus Nampula, geführt von Jemusse Abel Ndanduatha und Michaela Meurer</i>	152
Vielfältige Gemüsestauden: Wenn Blätter immer wieder kommen <i>Polly Heinke</i>	159
Jede Menge (grüne) Blätter! Gärtner*innen berichten aus der Praxis und geben Tipps für den Hausgarten <i>Cécile Guillet, Sabine Clement</i>	165
Fragen an ein Samenkorn	170
Legende und Begriffserklärung	176
Anbautabelle	178
Gründüngungen – den Boden bedecken	187
Düngetabelle: Pflanzen brauchen Nährstoffe	188
Notizen	189

Liebe Leser*innen,

dieser taschenGARTEN handelt vom Gärtnern im Klimawandel: Was können wir tun, um trotz Hitze, Trockenheit oder plötzlichem Starkregen gut zu ernten? Außerdem geht's um die globalen Auswirkungen der Klimakrise und die Frage, was die Landwirtschaft mit alledem zu tun hat.

Vielleicht fragt ihr euch: Grünkohl statt Braunkohle – was soll das denn bedeuten? Innerhalb des letzten Jahrhunderts haben sich die Industrieländer komplett abhängig gemacht von fossilen Brennstoffen wie Erdöl, Erdgas und Braunkohle. Auch die industrielle Landwirtschaft sowie das daran gekoppelte Lebensmittelsystem mit Verarbeitung, Verpackung und Transport sind in dieser Form undenkbar ohne fossile Energieträger.

Doch deren Verbrennung und die dadurch entstehenden Treibhausgase sind zu einem großen Teil verantwortlich für den Klimawandel, eine der größten Herausforderungen dieser Zeit. Ein »Weiter so« ist völlig undenkbar, denn das würde das Leben an den meisten Orten der Erde für uns Menschen unmöglich machen. Unsere gesamten gesellschaftlichen Strukturen müssen sich radikal ändern – auch das globale Lebensmittelsystem. Wir brauchen viel mehr agrarökologischen, regenerativen Anbau und viel weniger industrielle Landwirtschaft. Viel mehr Grünkohl und viel weniger Braunkohle!

Wie Klimawandel, Kolonialismus und Klimagerechtigkeit zusammenhängen und was das mit industrieller Landwirtschaft zu tun hat, beleuchtet Anja ab S. 9 genauer. Dieser Blick auf die globalen Dimensionen der Klimakrise wird wundervoll ergänzt durch ein Interview von Jemusse Abel Ndanduatha und Michaela Meurer mit Delta Aleixo Salimo Osório. Delta ist bei einer kleinbäuerlichen Organisation in Mosambik tätig und beschreibt ab S. 152, wie sich der Klimawandel auf die Landwirtschaft im Norden ihres Landes auswirkt.

»Grünkohl statt Braunkohle« umfasst noch einen weiteren Aspekt dieses taschenGARTENs. Wir nehmen eine Pflanzengruppe ganz besonders unter die Lupe und beleuchten ihre Rolle im Klimawandel: die Blattgemüse. Also Grünkohl und Kopfsalat, aber auch Hirschhornwegerich, Blutampfer und Scheerkohl. Leider spielen die unglaublich vielfältigen Blattgemüse in unserer Ernährung eine eher untergeordnete Rolle. Allzu oft stehlen ihnen Tomaten, Zwiebeln oder Paprika die Show. Zu diesem wunderschönen und entdeckungsreichen Thema schreibt Kati ab S. 19.

Um noch mehr grüne Blätter geht es ab S. 159. Sabine Clement teilt mit uns ihre Begeisterung für Wildkräuter, und mit Polly Heinke können wir in die Welt der essbaren Stauden eintauchen. Cécile Guillet macht uns ab S. 165 darauf aufmerk-

sam, was die Verwertung von Resten mit dem Klimawandel zu tun hat und dass wir z. B. die Blätter von Roter Bete, Kohlrabi und Radieschen essen können. Um den Herausforderungen zu begegnen, die die klimatischen Veränderungen für die Produktion von Lebensmitteln mit sich bringen, gibt es keine einfachen Lösungen – es braucht eine Vielzahl von Ansätzen. Im taschenGARTEN beschäftigen wir uns seit Jahren immer wieder mit diesen Fragen und haben schon viele Möglichkeiten für die Praxis aufgezeigt. Vor allem die regenerative Landwirtschaft bietet hier diverse Anknüpfungspunkte (tG 2021). Es ist unmöglich, all die spannenden Hintergründe und Anbaumethoden zum Thema »Gärtnern im Klimawandel« in einem einzigen taschenGARTEN unterzubringen. Deshalb haben wir für euch viele Mini-Infos zusammengestellt, die Wege aufzeigen und auf weiterführende Informationen verweisen. Wie immer versorgen wir euch auch mit ganz konkreten Anregungen für den Garten und mit Hinweisen zum Umgang mit der Anbauplanung. Den Beet- und Gewächshausplan findet ihr vorn und hinten in den Buchklappen. Im Text »Gärtnern mit dem taschenGARTEN« (S. 6) erklären wir, wie ihr mit unserem Konzept des 40-m²-Gartens arbeiten und es individuell anpassen könnt. Ab S. 170 haben wir einiges an gärtnerischem Grundwissen zusammengestellt. Dieser Teil ist vor allem für Einsteiger*innen wichtig und für Menschen, die unsere Anbauplanung selbst anpassen wollen. Immer wieder verweisen wir auf Texte und Infos, die in einem der vorjährigen taschenGÄRTEN (tG) erschienen sind. Ihr findet alle Kalender der letzten Jahre digital auf unserer Internetseite.

Wir wünschen euch ein schönes Gartenjahr sowie viel Mut, der Klimakrise ins Auge zu blicken und etwas dagegen zu unternehmen – in eurem Garten oder an einem anderen für euch passenden Ort!

Anja und Kati von der taschenGARTEN-Redaktion

Kontakt und Info:

taschengarten@gartenwerkstadt.de
www.taschen-garten.de



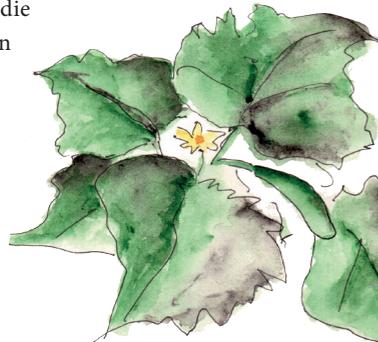
Gärtnern mit dem taschenGARTEN

Mit dem taschenGARTEN wollen wir euch beim Gärtnern unterstützen. Es gibt eine Reihe von Faktoren, die einen Einfluss darauf haben, wie das Gärtnern gelingt. Obwohl der Klimawandel unsere Planungen immer häufiger durcheinanderbringt (KW 7), ist eine gute Anbauplanung im Gemüsegarten zentral. Das ist, wie der Name schon sagt, ein Plan dafür, was wann und wo angebaut werden soll. Für unsere taschenGARTEN-Anbauplanung haben wir einen detaillierten Plan für einen Gemüsegarten mit 40 m² Anbaufläche entworfen (welcher jedoch auch für andere Gartengrößen flexibel angepasst werden kann). Der Beetplan vorn sowie der Gewächshausplan hinten in den Buchklappen des taschenGARTENS stellen eine Zusammenfassung dieser Anbauplanung dar.

Gerade denjenigen von euch, die erst mit dem Gärtnern beginnen, möchten wir so den Einstieg erleichtern. Denn Anbauplanung – das klingt kompliziert und schreckt viele ab. Dabei soll doch die Freude am Gärtnern im Mittelpunkt stehen und nicht das Erstellen komplizierter Tabellen. Deshalb versuchen wir, euch diese Arbeit ein Stück weit abzunehmen. Für dieses Jahr haben wir die Anbauplanung so abgeändert, dass noch mehr Blattgemüse integriert sind.

Die Planung ist von den Prinzipien der regenerativen Landwirtschaft inspiriert (S. 7). Sie orientiert sich an Temperatur-, Platz-, Licht- und Nährstoffbedarf der Pflanzen und achtet auf eine ausgewogene Fruchtfolge. Fruchtfolge bedeutet, dass sich die Pflanzenfamilien abwechseln. Bisher war diese Rotation über einen Pfeil im Beetplan in der vorderen Buchklappe gekennzeichnet. Auf euren Wunsch hin verschieben wir von diesem Jahr an die Beetbelegung auch im Beispielplan. Falls ihr schon seit 2022 nach unserem 40-m²-Plan gärt, könnt ihr direkt in den aktuellen Plan einsteigen – ganz egal ob ihr entsprechend des Pfeils rotiert habt oder nicht.

In unserer Anbauplanung ist uns darüber hinaus wichtig, dass die Anbaufläche möglichst gut genutzt wird und der Boden während eines möglichst langen Zeitraums im Jahr von Pflanzen bedeckt ist. So könnt ihr von einer kleinen Fläche viel ernten, und gleichzeitig versorgen die Pflanzen nicht nur euch, sondern auch das Bodenleben und begünstigen die Bodenfruchtbarkeit (KW 24 und tG 2021, S. 16 ff.). Auf den nächsten Seiten erklären wir genau, was wir bei der Erstellung der Anbauplanung berücksichtigt haben. Im Kapitel »Fragen an ein Samenkorn« ab S. 170 findet ihr viele weitere grundlegende Infos zu Anbauzeitpunkten, Grün-



düngungen, Düngung und Kulturführung. Mit diesem Wissen lässt sich der Plan problemlos für alle Gärten anpassen – egal ob ihr 10 oder 200 m² bewirtschaften wollt. Zusätzlich erinnern wir euch im Kalenderteil jede Woche daran, was gerade gesät und gepflanzt werden kann. Auf S. 176 haben wir eine ausführliche Legende zusammengestellt, damit ihr nachschlagen könnt, was sich hinter den Abkürzungen und Begrifflichkeiten verbirgt.

Kleiner Garten – große Ernte: Der 40-m²-Garten

Wer sich genau an unserem Gartenplan orientieren möchte, ohne ihn für andere Bedürfnisse und Voraussetzungen anzupassen, sollte:

- sich auf eine saisonale Ernährung einlassen wollen,
- Lust haben, einen Teil der Ernte haltbar zu machen,
- Lagermöglichkeiten haben (kühler Keller und/oder Möglichkeit zur Lagerung im Garten, s. tG 2016, KW 40),
- dem Garten kontinuierlich Aufmerksamkeit und Zeit schenken können,
- mindestens 40 m² Beetfläche, aufgeteilt in 32 m² Freiland und 8 m² Anbaufläche im Gewächshaus, haben oder anlegen können.

Die Anpassung des Gartenplans für andere Bedürfnisse, Gartengrößen und Voraussetzungen ist problemlos möglich (s. tG 2022, S. 9).

Gärtnerisch orientiert sich die Anbauplanung an biointensiven Methoden und integriert Prinzipien des regenerativen Anbaus. Dazu gehören unter anderem:

Anbau in Dauerbeeten: Das bedeutet, dass sich die Beete jedes Jahr an der gleichen Stelle im Garten befinden und am besten nicht betreten werden. So könnt ihr Verdichtungen auf der Anbaufläche vermeiden, die z. B. bei Laufwegen entstehen. Beete zwischen 75 und 100 Zentimeter Breite haben sich als praktisch erwiesen. Man kann gut über sie drübersteigen und erreicht von der Seite auch die Beetmitte, um dort zu pflanzen, zu pflegen oder zu ernten. Im Beetplan gehen wir von 100 Zentimeter Beetbreite aus.

Mehrfachbelegung und geringe Pflanzabstände: Um auf wenig Raum viel zu ernten, könnt ihr die Beete mehrfach im Jahr bepflanzen/einsäen. Besonders gut geht das, wenn ihr Jungpflanzen vorzieht, da ihr so die Standdauer der Pflanzen im Beet verkürzt. Außerdem werden im biointensiven Anbau bei vielen Arten Sä- und Pflanzabstände reduziert und so die Bestandsdichten erhöht. Das ist bei guter Bodenfruchtbarkeit und gesundem Bodengefüge durchaus möglich.

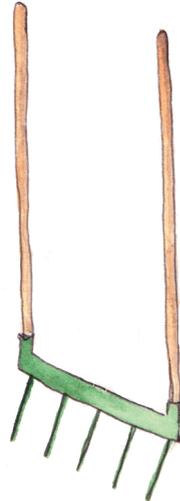
Machbar ist das auch durch viel Handarbeit, denn dadurch besteht nicht die Notwendigkeit, sich an gängigen Abständen von z. B. Pflanzmaschinen zu orientieren. Aber Achtung: Pflanzen brauchen trotzdem genug Platz zum Wachsen und auch Luft zum Abtrocknen, wodurch z. B. der Ausbreitung von Pilzkrankheiten vorgebeugt wird (tG 2023, KW 29).

Kontinuierliche Bodenbedeckung: Die Mehrfachbelegung hat noch einen anderen Sinn: Für euren Boden ist es am besten, wenn er über eine möglichst lange Zeit im Jahr mit lebendigen Pflanzen bedeckt ist. Diese geben einen Teil des Zuckers, den sie über die Fotosynthese produzieren, an das Bodenleben weiter. So kann sich dieses gesund entwickeln und zur Bodenfruchtbarkeit beitragen. Und falls gerade kein lebendiger Bewuchs möglich ist, könnt ihr mit organischem Material mulchen (KW 32 + 33) oder den Boden mit einem wasser- und luftdurchlässigen Material (z. B. Bändchengewebe) abdecken.

Kompost: Dieser verbessert die Eigenschaften eures Bodens und stellt Nährstoffe für das Pflanzenwachstum bereit. Vor allem wenn euer Boden noch nicht optimal fruchtbar ist, solltet ihr regelmäßig Kompost einsetzen (s. tG 2022, S. 11).

Schonende Bodenbearbeitung: Mechanische Bodenbearbeitung bringt immer auch die Bodenstruktur durcheinander und greift das Bodenleben an. Das kann sich negativ auf die Bodenfruchtbarkeit auswirken. Am besten ist es daher, die Bodenlockerung über die Wurzeln der Pflanzen hinzubekommen. Egal ob bei Gründüngungen oder euren Kulturpflanzen: Lasst beim Abräumen und Ernten die Wurzeln im Boden. Sie zersetzen sich an Ort und Stelle und hinterlassen Hohlräume, die den Boden lockern. Und falls ihr ihn doch mechanisch bearbeiten wollt, solltet ihr es vermeiden, den Boden zu wenden (z. B. durch Umgraben) und stattdessen mit einer Grabgabel oder Grelinette arbeiten (tG 2021, KW 22).

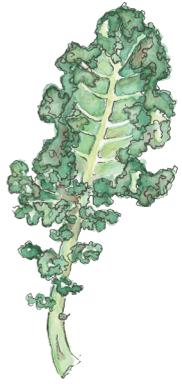
Zum Weiterlesen: Die taschenGARTEN-Ausgabe 2021 handelt vom regenerativen Anbau. Hier findet ihr viele weitere Infos und Hintergründe.



Grünkohl statt Braunkohle!

Für Klimagerechtigkeit brauchen wir vielfältige Gärten statt Agrarindustrie

von Anja Banzhaf



In unseren Gärten macht sich der Klimawandel zusehends bemerkbar. Auch auf der globalen Ebene hängen Landwirtschaft und Klimakrise eng zusammen: Das industrielle Nahrungsmittelsystem, das auf fossilen Energien wie Erdöl oder Braunkohle basiert, ist verantwortlich für etwa die Hälfte der weltweiten Treibhausgasemissionen. Wenn wir den Klimawandel aufhalten wollen, müssen wir dieses System grundlegend transformieren – hin zu einer vielfältigen, regenerativen und global gerechten Landwirtschaft sowie viel regionaleren Versorgungsstrukturen.

Die Klimakrise als beispiellose Herausforderung

Bis heute ist die Temperatur im Vergleich zur vorindustriellen Zeit um 1,2 °C im globalen Mittel gestiegen. Das mag harmlos klingen – doch schon die aktuellen Temperaturen übersteigen den Erfahrungshorizont der menschlichen Zivilisationsgeschichte seit Entwicklung der Landwirtschaft. Der beispiellos schnelle Temperaturanstieg stellt Menschen und Ökosysteme vor große Herausforderungen. Die Klimakrise gilt unter anderem durch die Zunahme insektenübertragbarer Krankheiten, katastrophaler Wetterereignisse und extremer Hitze als die global größte Gesundheitsgefahr dieses Jahrhunderts. Sich häufende Extremereignisse wie Dürren, Überschwemmungen und Erdbeben sowie der steigende Meeresspiegel vernichten schon seit Jahrzehnten unzählige Menschenleben im Globalen Süden. Jährlich befinden sich Millionen Menschen auf der Flucht, da sie aufgrund der katastrophalen Auswirkungen des Klimawandels ihr Zuhause oder ihre Lebensgrundlage verloren haben. Diese Situation wird sich zukünftig noch stark verschärfen, und auch in Deutschland wird sich die Klimakrise mehr und mehr bemerkbar machen.

Blick in die Zukunft: Deutschland 2050

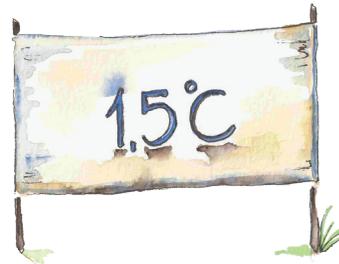
Bei rund 2 °C Erwärmung wird das Leben in Deutschland Mitte des Jahrhunderts ein anderes sein: Hitzewellen mit Extremtemperaturen von über 40 °C werden im Sommer normal sein und entsprechend viele Todesopfer fordern. Mücken werden (neben anderen Krankheiten) das potenziell tödliche Denguevirus verbreiten. Viele der heute hier lebenden Tier- und Pflanzenarten werden verschwunden sein – mit weitreichenden Konsequenzen für die Nahrungskette und damit auch für die Ernährung der Menschen. Die Wahrscheinlichkeit verheerender Stark-

regenereignisse mit schweren Sturzfluten wird in Deutschland vielerorts um etwa 30 Prozent zunehmen. Gleichzeitig wird es mehr und extremere Dürreperioden geben. Stark ausgetrocknete Böden können kaum Wasser aufnehmen, sodass sich die Dürre selbst verstärken wird. Nutzungskonflikte um Wasser werden in Deutschland auch die Landwirtschaft betreffen, da die Notwendigkeit zur Bewässerung von Äckern immer dringlicher wird.

Kippelemente

Jedes weitere Zehntelgrad Erwärmung bringt massive Risiken mit sich. Ob wir die weltweit katastrophalsten Auswirkungen des Klimawandels noch werden aufhalten können oder nicht, liegt ganz wesentlich daran, was wir innerhalb der nächsten Jahre tun (oder eben lassen). Auf der Klimakonferenz in Paris 2015 sicherten fast alle Staaten zu, die Erderwärmung auf 1,5 °C bis »deutlich unter« 2 °C zu begrenzen. Dieses Szenario gilt allerdings schon fast nicht mehr als erfüllbar, da hierfür die Emissionen ab sofort drastisch abnehmen müssten. Die bisher umgesetzten Maßnahmen sind für dieses Ziel viel zu gering.

Doch bei einer Erwärmung über diese Grenze hinaus besteht ein hohes Risiko dafür, dass wir sogenannte Kippunkte erreichen. Damit ist das Umschlagen von Systemen gemeint, die wesentlich zur Stabilität unseres Planeten beitragen. Wissenschaftler*innen definierten 16 solcher Kippunkte, wie beispielsweise das Schmelzen des Antarktischen Eisschildes, die Versteppung des Amazonas-Regenwalds, das Auftauen der Permafrostböden, das Abreißen des Golfstroms und das Absterben der Korallenriffe. Fangen diese Systeme an zu kippen, ist die Entwicklung irreversibel: Es gibt dann keinen Weg zurück. Eine Studie aus dem Jahr 2022 stellt nun alarmiert fest, dass einige dieser Systeme schon jetzt – bei aktuell etwa 1,2 °C globaler Erwärmung anstatt, wie bisher angenommen, ab 2 °C – ihre stabile Phase verlassen haben und kippen könnten. Gegebenenfalls wird es auch Kippkaskaden geben, bei denen das Kippen eines Systems das Kippen weiterer Systeme nach sich zieht. Auch wenn bisher noch nicht möglich ist, das Risiko einer solchen Kaskade einzuschätzen: Dieses Szenario hätte katastrophale Folgen für das Leben auf der gesamten Erde. Daher stehen wir aktuell erstmals in der Menschheitsgeschichte vor der Situation, sofort und global handeln zu müssen, um die Systeme so zu erhalten, dass die Erde ein für uns Menschen (und möglichst viele weitere Lebewesen) bewohnbarer Ort bleibt. Die Landwirtschaft wird hierbei eine ganz zentrale Rolle spielen müssen.



Die Landwirtschaft als Treiber des Klimawandels ...

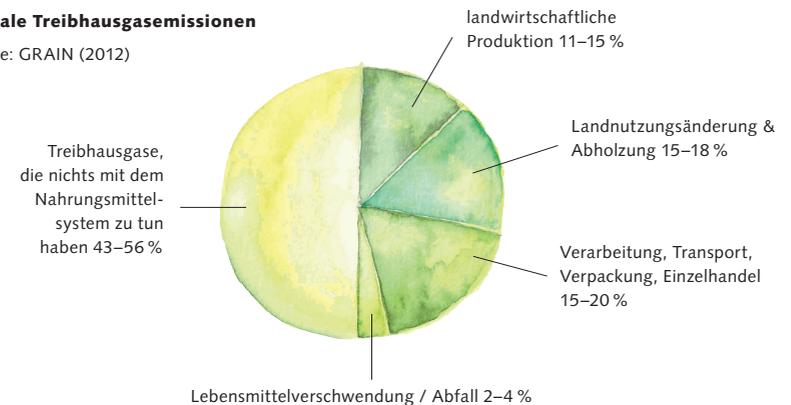
Seit der Industrialisierung von Landwirtschaft und Nahrungsmittelsystem sind diese zu zentralen Treibern der Klimakrise geworden. Die Autor*innen von GRAIN (2012) berechnen, dass etwa 25 bis 40 Prozent des aktuell überschüssigen CO₂ in der Atmosphäre allein durch die Übernutzung der Ackerböden während des letzten Jahrhunderts ausgestoßen wurden. Inzwischen ist das gesamte industrielle Ernährungssystem von der Nahrungsmittelproduktion bis zu deren Verarbeitung, Transport und Verkauf komplett abhängig von fossilen Energieträgern – und mit 44 bis 57 Prozent für etwa die Hälfte der globalen Gesamtemissionen verantwortlich. Diese Zahlen schlüsseln sich wie folgt auf:

11 bis 15 Prozent fallen auf die landwirtschaftliche Produktion zurück, wobei die industrielle Massentierhaltung hierzu den überwiegenden Teil beiträgt (KW 11); extrem energieintensiv ist auch die Herstellung von synthetischen Düngemitteln. Die Umwandlung von Mooren, Steppen oder Wald in Ackerland ist für 15 bis 18 Prozent der Gesamtemissionen verantwortlich. Hinzu kommen Verarbeitung, Transport, Kühlung und Verpackung der Nahrungsmittel sowie der Einzelhandel mit insgesamt 15 bis 20 Prozent. Und zuletzt wird etwa die Hälfte der Lebensmittel weggeworfen und stößt beim Verrotten Treibhausgase in Höhe von zwei bis vier Prozent aus.

Bei diesen Zahlen geht es jedoch keinesfalls um alle landwirtschaftlichen Systeme. Es ist explizit das industrielle Nahrungsmittelsystem mit seinem enormen Bedarf an fossiler Energie, welches seit etwa Mitte des 20. Jahrhunderts ein zentraler Treiber des Klimawandels ist.

Globale Treibhausgasemissionen

Quelle: GRAIN (2012)



... und als Opfer

Gleichzeitig ist die Landwirtschaft eines der größten Opfer der Klimakrise. Kaum ein anderer Sektor ist so abhängig von Umweltbedingungen und Wettergeschehnissen. Im Dürresommer 2018 beispielsweise brach die Getreideernte in Deutschland im Mittel um fast ein Viertel ein. Viele der bisher angebauten Getreide und Gemüse werden zukünftig immer öfter in Hitze- und Trockenstress geraten.

Auch global betrachtet gab es in der Landwirtschaft in den vergangenen Jahrzehnten deutliche durch die Klimakrise verursachte Ertragseinbußen. Drastische Ernteverluste häuften sich insbesondere in Ländern des Globalen Südens und verschärften bestehende Nahrungsmittelknappheit. Zukünftig werden zunehmende Wetterextreme wie Dürren oder Starkregen, Verschiebungen der Jahreszeiten sowie zunehmende Schädlingspopulationen und Pflanzenkrankheiten noch weitreichendere Auswirkungen auf die Ernte haben und die Erträge viel stärker schwanken lassen. Laut Weltklimarat IPPC ist pro Grad weiterer Erwärmung mit einem weltweiten Ertragsrückgang zwischen drei und sieben Prozent bei Mais, Weizen, Soja und Reis zu rechnen. Manche Regionen wird es besonders hart treffen: Für Thailand und Vietnam z. B. wird für jedes Grad Erwärmung ein Rückgang der Reiserträge von etwa zehn Prozent erwartet. In Südafrika und Simbabwe werden die Maiserträge bis zum Jahr 2050 voraussichtlich um 30 Prozent abnehmen.

Sollte der Klimawandel ungebremst weitergehen, werden im Jahr 2100 Schätzungen zufolge 97 Prozent der Weltbevölkerung die Auswirkungen von Ertragsrückgängen in Landwirtschaft oder Fischerei erfahren. Mittelamerika, Zentral- und Südafrika sowie Südostasien gehören hierbei zu den Gebieten mit dem höchsten Risiko. Einige Regionen der Erde werden aufgrund veränderter Niederschlagsmuster und steigender Temperaturen für die Landwirtschaft nicht mehr nutzbar sein – mit der Folge, dass viele Bäuer*innen ihre Lebensgrundlage verlieren.

Der Klimawandel trifft nicht alle gleich

Die Auswirkungen des Klimawandels treffen also nicht alle Menschen und alle Bäuer*innen auf der Erde gleich. Stattdessen sind die am meisten gefährdet, die in Regionen mit ungünstigen Umweltbedingungen leben, von Armut oder Hunger betroffen sind sowie sozial, institutionell, politisch oder anderweitig marginalisiert werden.

Kleinbäuer*innen im Globalen Süden gehören weltweit zu den verwundbarsten Gruppen in der Klimakrise. Zudem verfügen sie häufig kaum über finanzielle Mittel für einen Neuanfang nach Unwettern oder für Anpassungsmaßnahmen an



den Klimawandel. Dürren, Starkregenereignisse, Überschwemmungen, verschobene oder ausbleibende Regenzeiten vernichten Viehbestände, Felder und Gärten. Das Buch *Climate Justice* von Mary Robinson fasst Berichte von Bäuer*innen und Klimaaktivist*innen zusammen, die schon seit Jahren von schleichenden Umweltveränderungen oder sich häufenden Extremwetterereignissen betroffen sind und für globale Klimagerechtigkeit kämpfen. Beispiels-

weise Caroline Malema aus Malawi, deren Ernte und Viehbestand nach einem Starkregen vom über die Ufer getretenen Fluss davongespült wurden. Die nach den Fluten erfolgte Neuaussaat vertrocknete in einer darauffolgenden schweren Dürre. Constance Okollet berichtet, dass es im östlichen Uganda keine Jahreszeiten mehr gebe und ihre dortige Landwirtschaft zu einem Glücksspiel geworden sei. Hindou Oumarou Ibrahim aus der Republik Tschad gehört der Gruppe der Peule-M'bororo an, die als Nomad*innen mit ihren Herden zwischen Tschad, Niger, Nigeria, Kamerun und der Zentralafrikanischen Republik umherziehen. Doch das Wetter und die Jahreszeiten sind unberechenbar geworden, Dürren lassen ehemalige Wasserstellen austrocknen, die zunehmende Wüstenbildung zerstört fruchtbares Weideland, und das Vieh verdurstet.

Oft trifft der Klimawandel innerhalb einer Region oder Gemeinschaft die Frauen am härtesten, da sie es sind, die zu den immer weiter entfernten Brunnen gehen müssen, um Wasser zu holen, oder die Felder für die Ernährung der Familie bestellen.

Diese Beispiele vom afrikanischen Kontinent stehen exemplarisch für die Auswirkungen des Klimawandels auf unzählige Kleinbäuer*innen aus dem Globalen Süden. Doch gibt es diesbezüglich nicht nur ein Nord-Süd-Gefälle. Auch innerhalb des Globalen Nordens trifft der Klimawandel marginalisierte Gruppen härter und verstärkt bestehende Ungleichheiten. Studien zu Umweltrassismus zeigen, dass Schwarze, Indigene und People of Color (im Folgenden abgekürzt als BIPOC, s. KW 49) deutlich stärker den Gefahren von Waldbränden, Hitzewellen, Überschwemmungen, Kälteeinbrüchen oder Wirbelstürmen ausgesetzt sind als Weiße. Für Landarbeiter*innen aus Osteuropa oder Nordafrika, die oft ohne Krankenversicherung unter menschenverachtenden Bedingungen auf den Äckern Spaniens, Italiens oder Deutschlands arbeiten, kann eine Hitzewelle eine ernsthafte Gesundheits- oder gar Lebensgefahr bedeuten. Auch hier gilt: Von strukturellem Rassismus betroffene Gruppen sind verletzbarer und verfügen über weniger Möglichkeiten, sich zu schützen.

Koloniale Kontinuitäten und Klimawandel

Die ungleichen Auswirkungen des Klimawandels sind alles andere als zufällig. Vielmehr lassen sie sich bis in die Zeit der Kolonialherrschaft zurückverfolgen. Mit der brutalen Ausbeutung der Menschen sowie natürlichen Ressourcen in den Kolonien bauten die Kolonialmächte ihren Reichtum auf. Die Rohstoffe aus den Kolonien befeuerten die Industrialisierung der herrschenden Staaten, die sich hierdurch von Agrar- zu Industrieländern entwickelten, während die Kolonien unter anderem durch Landraub, Zerstörung gesellschaftlicher Strukturen und Versklavung in ihrer eigenen Entwicklung massiv zurückgeworfen wurden. Viele dieser Strukturen und Machtverhältnisse schreiben sich bis heute fort. Sie wirken intersektional (KW 19 + 30) entlang der Linien von Imperialismus, Rassismus und weiteren Diskriminierungsformen – und machen die betroffenen Menschen und Regionen deutlich verwundbarer für den Klimawandel als die Profiteure dieses Systems.

Auch das industrielle Nahrungsmittelsystem weist unzählige Spuren bis in die Kolonialzeit auf. Den Reisebüchern von Kolonisatoren ist zu entnehmen, dass diese immer wieder auf hoch entwickelte und extrem gut an die lokalen Bedingungen angepasste landwirtschaftliche Systeme stießen, über deren hohe Produktivität staunten – und sie dann vernichteten.

Vor der Kolonisierung Hawaiis beispielsweise betrieb die polynesische Bevölkerung von den bewaldeten Bergen bis zu den Feldern an den Küsten ein ausgeklügeltes Management der Ökosysteme. Die damalige Bevölkerung Hawaiis war ähnlich groß wie heute und konnte sich laut Liz Carlisle (2022) weitestgehend selbst mit Nahrung versorgen. Die heutige hingegen ist zu 90 Prozent von Nahrungsmittelimporten abhängig, und Bäuer*innen stehen vor immensen Herausforderungen: Die meisten Wälder sind abgeholzt und die Hänge massiver Erosion ausgesetzt. Diese wird verschärft durch den Klimawandel und die steigende Intensität tropischer Wirbelstürme mit Starkregenereignissen. Gleichzeitig verändert sich die Verteilung der Niederschläge, und lang anhaltende Dürreperioden führen zu extremer Wasserknappheit.

Ein weiteres Beispiel sind die Ölpalmenplantagen, die die Niederlande Anfang des 20. Jahrhunderts im heutigen Indonesien anlegte. Die Plantagenwirtschaft vertrieb Menschen von ihrem Land, vernichtete traditionelle Anbausysteme und drängte Bäuer*innen in die Zwangsarbeit. Diese Strukturen schreiben sich fort: Auch heute noch sind die Niederlande der größte Palmölimporteur der EU. Der Landraub für die Plantagen und die dort stattfindende Ausbeutung



von Arbeitskräften betreiben nun große Agrarkonzerne. Für die Plantagen werden Regenwälder gerodet, kohlenstoffhaltige Torfböden freigelegt sowie Moore entwässert, und damit trägt die Palmölproduktion massiv zum Klimawandel bei. Gleichzeitig sind diese Monokulturen sehr vulnerabel in der Klimakrise, unter anderem durch die fehlende Vielfalt und die entwässerten Moorböden, die bei Trockenheit zu einer erhöhten Brandgefahr führen.

Nahezu das gesamte industrielle Nahrungsmittelsystem sowie das politische Verständnis von Ernährungssicherheit tragen Spuren aus der Kolonialzeit in sich. Im Namen der Welternährung brachten unter anderem Agrarforschungsinstitute des Globalen Nordens während der Grünen Revolution das industrielle Agrarsystem in die zuvor kolonisierten und heruntergewirtschafteten Länder Asiens, Afrikas und Lateinamerikas. Statt Kleinbäuer*innen ihr Land zurückzugeben und ihre Rechte anzuerkennen, werden sie auch heute noch durch internationale Handelsabkommen und die Praktiken multinationaler Agrarkonzerne entmachteter und entwürdigt. Statt lokale Systeme zu stärken, werden diese destabilisiert, ausgebeutet und ihre Widerstandsfähigkeit ausgehöhlt. Von Landraub über restriktive Saatgutgesetzgebungen und Freihandelsabkommen bis zur Zerstörung lokaler Anbausysteme und Märkte sind es Akteure des Globalen Nordens, die das weltweite Agrarsystem dominieren und von diesem profitieren. Gleichzeitig ist das industrielle Agrarsystem nicht nur extrem anfällig im Klimawandel und trägt maßgeblich zu diesem bei. Es ist auch für eine Vielzahl weiterer, eng miteinander vernetzter ökologischer Krisen verantwortlich, wie beispielsweise das massive Artensterben, Wasserknappheit und -verschmutzung, Überdüngung der Gewässer und riesige Todeszonen in den Ozeanen, Erosion und Wüstenbildung sowie Abholzung tropischer Wälder.

Bäuer*innen gegen Klimawandel

Die Beschäftigung mit dem Klimawandel und dem bisherigen politischen Umgang damit kann zur Verzweiflung führen. Doch es gibt auch Grund zur Hoffnung (KW 1 (2025))! Über Jahrtausende waren landwirtschaftliche Systeme eine Quelle von Biodiversität und ein Speicher von Kohlenstoff. Viele dieser Methoden bewähren sich noch heute und werden unter dem Namen der regenerativen Landwirtschaft wiederentdeckt und weiterentwickelt (tG 2021). Bekannte Vordenker und Praktiker sind beispielsweise Gabe Brown und Allan Savory aus den USA oder Dietmar Näser und Stefan Schwarzer aus Deutschland. Aber die Bewegung ist nicht so weiß und männlich, wie sie auf den ersten Blick scheint: Viele der regenerativen Praktiken haben ihre Wurzeln in den jahrtausendealten



Anbausystemen Asiens, Afrikas und Amerikas. Und weltweit gibt es Bewegungen von BIPOC-Bäuer*innen, die sich für eine regenerative Landwirtschaft einsetzen, die Biodiversität mehrt, Böden aufbaut und der Klimakrise entgegenwirkt.

In ihrem Buch *Healing Grounds* beispielsweise erzählt Liz Carlisle von nordamerikanischen BIPOC-Bäuer*innen, die entgegen allen Diskriminierungen an die Anbaupraktiken ihrer Vorfahren anknüpfen und die lokale Bevölkerung mit Nahrungsmitteln versorgen. So betreibt z. B. die schwarze Bäuerin Olivia Watkins im US-Bundesstaat North Carolina eine Agroforst-Pilzfarm auf einer Fläche, die ihre Großmutter gegen die Besitzansprüche weißer Nachbar*innen verteidigte, während im 20. Jahrhundert 98 Prozent aller schwarzen Landeigentümer*innen enteignet wurden. Damit verbindet sich Watkins nicht nur mit dem Widerstand ihrer Großmutter, sondern auch mit dem Wissen ihrer Vorfahren: Der Anbau von Nahrungsmitteln in hochdiversen Agroforstsystemen war vor der Kolonisation in vielen Regionen Afrikas weit verbreitet, und versklavte Afrikaner*innen setzten diese Tradition auf den ihnen zur Verfügung stehenden Flächen in Nordamerika fort. Gleichzeitig ist Watkins Mitgründerin des Black Farmer Funds, der schwarze Bäuer*innen beim Aufbau eines sozial und ökologisch gerechten Nahrungsmittelsystems im Bundesstaat New York unterstützt. Auch die oben genannten Bäuer*innen Caroline Malema aus Malawi, Constance Okollet aus Uganda und Hindou Oumarou Ibrahim aus der Republik Tschad passen nicht nur ihre landwirtschaftlichen Systeme durch Anwendung agrarökologischer Prinzipien an den Klimawandel an, sondern engagieren sich auch politisch für eine Transformation der Landwirtschaft. Diese Bäuer*innen sind keine Ausnahme und erst recht keine Einzelkämpfer*innen. Sie vernetzen sich auf lokaler, nationaler und internationaler Ebene und streiten z. B. bei den UN-Klimaverhandlungen für ihre Rechte. La Via Campesina, die weltweit größte bäuerliche Organisation, kämpft mit ihren Mitgliedern – Millionen Bäuer*innen, Landlosen, Landarbeiter*innen und Fischer*innen – weltweit gegen den Klimawandel und für bäuerliche Agrarökologie, Ernährungssouveränität und Klimagerechtigkeit.

Klimagerechtigkeit – jetzt!

Die Klimakrise bringt massive soziale Ungleichheiten zum Vorschein und verstärkt diese. Die Menschen und Regionen, die am wenigsten zum Klimawandel beigetragen haben, sind am meisten mit seinen Folgen konfrontiert. Und die, die ihren Reichtum mittels Verbrennung fossiler Energieträger sowie Rohstoffförderung aus dem Globalen Süden erlangt haben, bekommen deutlich weniger Auswirkungen zu spüren und haben größere finanzielle Mittel für eine Anpassung zur Verfügung.

In der internationalen Klimagerechtigkeitsbewegung bezeichnen sich Aktivist*innen aus den besonders verwundbaren Regionen als »Most Affected People and Areas« (MAPA). Es ist zentral, diese Menschen nicht als hilflose, passive Opfer zu sehen. Die MAPA organisieren sich und fordern, dass der Globale Norden seine Verantwortung für den Klimawandel übernehmen und jegliche Klimapolitik den globalen Ungleichheiten entgegenwirken muss.

Der Globale Norden hat seinen Reichtum anhand fossiler Energieträger auf dem Rücken der heute vom Klimawandel am meisten Betroffenen aufgebaut und dabei die Emissionen ausgestoßen, die zur Klimakrise führen. Daher ist es die unbedingte Verantwortung der Länder des Globalen Nordens, den MAPA für die Anpassung an nicht mehr vermeidbare Klimawandelfolgen finanzielle Unterstützung zu bieten. Zugleich muss der Globale Norden seine Emissionen so weit begrenzen, dass die Erderhitzung unter 1,5 °C bleibt, und bei allen hierfür nötigen Klimaschutzmaßnahmen die Lösungsvorschläge der MAPA ins Zentrum stellen. Diese Verantwortung trägt auch die industrielle Landwirtschaft: Sie führte dazu, dass riesige Mengen CO₂, welches über Jahrtausende im Boden gespeichert war, innerhalb weniger Jahrzehnte durch Pflügen, Überweidung, Abholzung und Übernutzung in die Atmosphäre gelangten. Heute trägt sie mit etwa 50 Prozent der gesamten globalen Treibhausgasemissionen immens zum Klimawandel bei. Ohne das industrielle Nahrungsmittelsystem grundlegend zu ändern, werden wir es nicht schaffen, die Klimakatastrophe aufzuhalten.

Für den Globalen Norden bedeutet das den grundlegenden Umbau des vorherrschenden Ernährungsregimes: von einem System, das von der Produktion bis zu Vermarktung massiv von fossilen Energieträgern abhängt, zu einem System, das CO₂ aus der Atmosphäre nimmt und im Boden bindet. Die Methoden der regenerativen Landwirtschaft, wie Agroforst, Zwischenfruchtanbau, Untersaaten, Mischkultur, Kreislauf- und Mulchwirtschaft sowie holistisches Weidemanagement können genau dies leisten und müssen dringlichst umgesetzt werden (tG 2021). Der Ausstieg aus der industriellen Massentierhaltung würde den Ausstoß enormer Mengen an CO₂ verhindern, die Vernichtung von Regenwäldern drastisch reduzieren und auch in Deutschland riesige bisher zur Futtermittelproduktion verwendete Flächen freigeben (KW 11). Die Lebensmittelverarbeitung und -verteilung kann überwiegend lokal und regional, mit kurzen Wegen und plastikfrei durch z. B. Direktvermarktung und Solidarische Landwirtschaften organisiert werden. Auch Haus- und Gemeinschaftsgärten tragen einen wichtigen Teil bei, denn jeder Grünkohl aus dem Garten ist einer weniger aus dem Supermarkt. Doch es geht nicht nur um einzelne Maßnahmen und landwirtschaftliche oder gärtnerische Praktiken, sondern auch um eine rassismuskritische Haltung und

ein Bewusstsein für die historische Verantwortung des Globalen Nordens. Es reicht nicht aus, technische Lösungen für die CO₂-Speicherung im Boden zu finden. Stattdessen ist eine Dekolonisierung der gesellschaftlichen Strukturen und des Nahrungsmittelsystems dringend notwendig, verbunden mit breiter Solidarisierung mit BIPoC-Bäuer*innen und -Aktivist*innen, die sich z. B. für regenerative Landwirtschaft und Umweltgerechtigkeit einsetzen.

Eine radikale Abkehr vom industriellen Lebensmittelsystem und eine Dekolonisierung der gesellschaftlichen Strukturen würde nicht nur dem Klimawandel in großen Schritten entgegenwirken, sondern auch die Artenvielfalt fördern, Wasserkreisläufe regenerieren, Ernährungssouveränität sowie soziale Gerechtigkeit stärken und viele weitere Krisen lösen. Machen wir uns auf den Weg – auch im eigenen Garten. Bauen wir eine große Pflanzenvielfalt an und engagieren wir uns für eine global gerechte Landwirtschaft, die von fossilen Energieträgern unabhängig wird: Grünkohl statt Braunkohle!

Weiterführende Literatur und Quellen

BUNDjugend (Hrsg.) (2021): *Kolonialismus & Klimakrise. Über 500 Jahre Widerstand.* www.bundjugend.de.

Carlisle, L. (2022): *Healing Grounds. Climate, Justice, and the Deep Roots of Regenerative Farming.* Island Press.

GRAIN (2012): *The great food robbery. How corporations control food, grab land and destroy the climate.* www.grain.org.

Nakate, V. (2021): *Unser Haus steht längst in Flammen. Warum Afrikas Stimme in der Klimakrise gehört werden muss.* rowohlt.

Reimer, N., Staud, T. (2021): *Deutschland 2050: Wie der Klimawandel unser Leben verändern wird.* Kiepenheuer & Witsch.

Robinson, M. (2018): *Climate Justice. A man-made problem with a feminist solution.* Bloomsbury.



Mangold, Scheerkohl, Grüne Soße – frische Ernte rund ums Jahr

von Kati Bohner



Wenn Extremwetterereignisse – wie im Klimawandel zu erwarten – zunehmen, wird immer unberechenbarer, welche Pflanzen zu welchen Zeiten gut in unseren Gärten wachsen. In regenreichen Jahren gelingt uns vielleicht der Kohlanbau besonders gut, dafür werden aber die Tomaten krank. Hagel überstehen Möhren meist recht unbeschadet, und bei Hitze wachsen Auberginen und Paprika, wohingegen Salat bei hohen Temperaturen gar nicht erst keimen will. So haben alle Pflanzen ihre Vorlieben und sind unterschiedlich tolerant gegenüber Veränderungen. Je mehr unterschiedliche Pflanzen wir anbauen, desto höher stehen die Chancen, dass wir trotz unvorhersehbarer Wetterereignisse gut ernten können. Außerdem trägt Vielfalt auch dazu bei, insgesamt ein stabiles und gesundes Ökosystem im Garten entstehen zu lassen. Viele Blattgemüse sind relativ unbekannt, können aber maßgeblich zur Diversität im Garten beitragen. Wie wäre es also mit »mehr Vielfalt im Garten und auf dem Teller durch (grüne) Blätter«?

Warum wir Blattgemüse lieben ...

Schnelle Ernte: In der Regel bilden Pflanzen zuallererst eine ganze Menge mehr oder weniger grüner Blätter. So entsteht reichlich Fotosynthesefläche, die Pflanze kann Zucker herstellen und wachsen. Die Bildung von Blättern gehört zum vegetativen Wachstum einer Pflanze. Erst später folgt dann das generative, auf Vermehrung ausgerichtete Wachstum, also die Bildung von Blüten und Früchten. Das heißt, dass viele essbare Blätter schon nach kurzer Zeit erntereif sind. Besonders schnell geht's bei Kresse oder Asiasalat, bei Scheerkohl oder Babyleaf-Salaten. Das ist praktisch: So können wir im Garten sehr schnell reagieren, wenn Erntelücken drohen, und Beete können besser genutzt werden, da auch schon kurze freie Zeitfenster für eine Ernte reichen (z. B. vor oder nach kälteempfindlichem Kürbis, denn dieser wächst an vielen Orten nur etwa von Mitte Mai bis September, und das Beet kann noch anderweitig genutzt werden). Da die Pflanzen recht klein geerntet werden, werden diese schnellen Blattgemüse verhältnismäßig eng gepflanzt. Das heißt, dass sie auch sehr schnell die ganze Beetfläche bedecken. Und bedeckte Erde ist immer gut – fürs Bodenleben, gegen Erosion, bei Regen und Trockenheit.

Erste Ernte: Im Frühling gucken zunächst die ersten kleinen Blätter aus der Erde. Egal ob mehrjährige Pflanzen wie Bärlauch, Sauerampfer, Brennesseln, Giersch oder frisch gesäte wie Spinat und Babykale – es ist wunderbar, wenn diese leckeren Blätter direkt in Salatschüssel oder Kochtopf wandern. Nämlich gerade im Frühling stellt uns eine regionale und klimafreundliche Ernährung vor große Herausforderungen: Das Lagergemüse ist verbraucht, und die neue regionale Ernte vieler bekannter Gemüse lässt noch auf sich warten. Im Supermarkt finden sich Tomaten, Salate und Co., die viele Kilometer zurückgelegt haben und allzu häufig aus Regionen kommen, in denen es eigentlich nicht genug Wasser für einen großflächigen intensiven Lebensmittelanbau gibt.



Geteilte Ernte: Nicht nur wir mögen Blätter. Auch Schnecken, Erdflöhe und Vögel essen gern mit. Ja, das nervt und macht schon mal richtig wütend. Aber auch hier sind Blattgemüse genial. Gerade weil sie keine richtige Pflanzenfamilie sind, werden meistens nicht alle Blätter gleichermaßen geliebt. Erdflöhe mögen Kohlblätter, interessieren sich aber nicht für Salat. Vögel fressen am liebsten Keimlinge, aber lassen größere Blätter in Ruhe ... nur bei Schnecken sind wir in manchen Jahren ratlos (KW 13).

Und trotzdem gilt für alle: Zu einem vielfältigen und stabilen Garten gehören auch all die kleinen und größeren »Fraßfeinde«. Nur wenn sie da sind, können sich auch ihre Gegenspieler etablieren, und ganz häufig stellt sich – ohne dass wir es merken – ein Gleichgewicht ein. Wir nehmen vor allem wahr, wenn es nicht geklappt hat. Es lohnt sich also, genau hinzusehen. Denn nur so merken wir es, wenn z. B. ein Schädling gar nicht erst zum Problem wurde. Im Klimawandel ist diese Artenvielfalt ganz besonders wichtig.

Überall Ernte: Da Blattgemüse so vielfältig sind, gibt es welche für die Sonne und für den Schatten, fürs Gewächshaus und das Freiland, welche, die auf windigen Balkons im Kübel wachsen, und solche, die ein geschütztes Hochbeet lieben. Mit Sicherheit findet ihr auch Blattgemüse, das in eurem Garten wächst.

Frische Ernte: Viele Blattgemüse lassen sich schlecht lagern. Das ist zwar auf der einen Seite unpraktisch, andererseits sind wir dadurch gezwungen, immer frisch zu ernten. Es ist kein Geheimnis, dass frische Blätter, Wurzeln und Früchte häufig besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen sind. Und wenn ihr doch mal zu viel geerntet haben solltet, hält sich sogar sehr zartes Grün ein paar Tage,

wenn es an einem kühlen Ort in ein feuchtes Tuch eingeschlagen wird. Und natürlich können viele Blätter auch in Form von Pesto, Aufstrichen etc. haltbar gemacht werden.

Winterernte: Unter den Blattgemüsen gibt es viele, die äußerst frosthart sind und den ganzen Winter über geerntet werden können. Sie sorgen also für Abwechslung in der winterlichen Küche. Wie wäre es mit mildem Winterkopfsalat, scharfer Winterkresse oder feinen Erbsenblättern? Nicht zu vergessen natürlich auch Klassiker wie Feldsalat und Spinat. Im Winter sind zwar die Gemüselager häufig noch voll. Wer sich aber wirklich regional ernähren will, freut sich bestimmt über mehr Vielfalt. Zu Wurzelgemüse vom Blech passt wunderbar ein knackiger Salat, und frisches Grün schmeckt lecker im Kräuterquark.

Leckere Ernte: Ganz besonders wichtig: Blattgemüse wächst nicht nur gut, es gibt unzählige Verarbeitungsvarianten. Wahrscheinlich spielen all die leckeren Blätter vor allem deshalb eine Nebenrolle in der Küche, da wir häufig nicht wissen, was wir damit anfangen sollen. Klar, es gibt Klassiker wie Rucola auf Pizza, eine Schüssel frischen Salat oder Basilikumpesto. Aber wie wäre es mit Federkohlchips, panierten Rote-Bete-Blättern oder Grünkohllasagne (tG 2023, KW 2)? An vielen Stellen in diesem taschenGARTEN werdet ihr über leckere Rezepte stolpern.

Mit Blattgemüse rund ums Jahr

Frühling

Ernte: Im zeitigen Frühjahr sind es in erster Linie überwinterte Gemüse und (Wild-)Stauden, von denen wir ernten können. Habt ihr noch Grünkohl oder Feldsalat im Garten? Treiben Petersilie, Sauerampfer und Schnittlauch schon aus? Wie steht es mit der Winterkresse oder dem Bärlauch? Es lohnt sich, bereits im Vorjahr einiges zu säen und zu pflanzen. Denn was wir jetzt aussäen, braucht in der Regel länger als überwinterte Pflanzen: In unbeheizten Gewächshäusern oder Frühbeeten gibt es die erste Ernte von neu gesäten Pflanzen meist Mitte/Ende April, und im Freiland müssen wir an vielen Standorten bis in den Mai hinein warten.

Aussaaten und Pflanzungen: In den meisten Jahren starten wir Anfang/Mitte März mit den ersten Pflanzungen

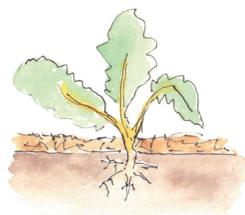


und Direktsaaten. Wenn es das Wetter zulässt, pflanzen wir gleichzeitig im Gewächshaus und im Freiland: Da die Pflanzen draußen langsamer wachsen, sind im Freiland gewöhnlich die ersten erntereif, wenn im Gewächshaus schon alle abgeerntet sind. Pflanzungen haben gegenüber Direktsaaten den Vorteil, dass wir bei der Anzucht an einem warmen Ort die Keimung beschleunigen können. Denn auch wenn Spinat oder Asiasalat sogar bei niedrigen Temperaturen gesät werden können, dauert es bei Kälte sehr lange, bis sich das erste Grün zeigt. Bei Zimmertemperatur hingegen keimen die Pflänzchen nach wenigen Tagen. Sobald sich die ersten Spitzen zeigen, solltet ihr die Keimlinge an einen hellen und kühlen Ort stellen, sonst strecken sie sich in die Länge (vergeilen) und werden sehr schwach und anfällig für Krankheiten. Ohne künstliche Beleuchtung sind für die Anzucht von vielen Blattgemüsen, die im Frühling gesät werden, meist Frühbeet oder Gewächshaus die erste Wahl. Wie immer gilt: Lüften ist wichtig! Gestaute Hitze oder zu viel Feuchtigkeit mögen die wenigsten Gemüsepflanzen.

Pflege: Im Frühling ist auch ein guter Zeitpunkt, um Unkraut in den Staudenbeeten zu zupfen und, sobald sich der Boden etwas erwärmt hat, den Mulch überall dort zu erneuern, wo die Schicht dünn geworden ist. Unter Mulch erwärmt sich der Boden oft langsam, und Nährstoffe werden deshalb im Frühling schlecht umgesetzt. Eventuell solltet ihr deshalb in gemulchten Beeten z. B. mit einer Jauche nachdüngen: Das unterstützt die Aktivität im Boden.

Sommer

Ernte: Im Sommer denken wir vielleicht zuerst an Fruchtgemüse, doch nach wie vor gibt es viele leckere Blätter, die wir nicht verpassen sollten: typische Blattgemüse wie Salate und Mangold natürlich, aber auch all die Blätter, die wir häufig kaum beachten, da wir die Pflanzen aus anderen Gründen anbauen – wie Rote-Bete-, Kürbis-, Kohlrabi- oder Radieschenblätter (S. 166).



Aussaaten und Pflanzungen: Den ganzen Sommer über ist Pflanz- und Aussaatzeit für verschiedenste Blattgemüse. Alle Pflanzen, die nicht dauerhaft beerntet werden können, können regelmäßig nachgepflanzt werden, um eine kontinuierliche Ernte zu ermöglichen. Wichtig ist, dass ihr passende Sorten verwendet. Manche Salatsorten mögen Hitze und lange Tage nicht – nur Sommersorten bilden schöne Köpfe. Viele schnelle Blattgemüse können sogar gepflanzt werden, wenn ihr das Beet kurze Zeit später für etwas anderes verplant habt. Denn Feder-

kohl, Rucola, Großblättrige Kresse oder Erbsengrün können schon nach wenigen Wochen geerntet werden.

Und auch wenn Herbst und Winter fern scheinen: Noch im Juni ist es Zeit für die Pflanzung von Grünkohl, im Juli können Radicchio und Endivien für den Herbst gepflanzt werden, und Anfang August ist es Zeit für den ersten Feldsalat und Spinat. Viele Stauden zur Pflanzung im Herbst können jetzt gesät werden. Manche Blattgemüse keimen bei Hitze schlecht. Hier hilft eine Beschattung.

Pflege: Haben Pflanzen viel Stress durch Hitze oder Trockenheit, gehen sie schneller in die Blüte. Doch die Pflanzen sollen im vegetativen Wachstum bleiben, damit wir ihre Blätter ernten können. Also müssen wir gute Bedingungen für sie schaffen: Mulch schützt vor Verdunstung, und möglicherweise kann auch über die Keimung hinaus eine Beschattung sinnvoll sein, falls eure Beetflächen in der prallen Sonne liegen.

Herbst

Ernte: Im Herbst stehen uns jede Menge tolle Blattgemüse zur Verfügung. Noch gibt es Salate wie im Sommer, und gleichzeitig werden die ersten Herbstblätter reif. Eine beeindruckende Vielfalt – ihr könnt aus dem Vollen schöpfen.

Aussaaten und Pflanzungen: Das meiste ist bereits gesät und gepflanzt – für die Ernte jetzt im Herbst, für den Winter und teilweise sogar schon fürs nächste Frühjahr. Wir können noch viele Stauden in Vorfreude auf das nächste Jahr pflanzen und Herbstknoblauch und Winterzwiebeln stecken, von denen wir im Frühling einen Teil der Blätter nutzen können (aber nur so viel, dass genug Fotosynthesefläche verbleibt). Zu Beginn des Herbstes ist es noch möglich, ein paar Schnellwaxer für die Winterernte ins Gewächshaus oder Frühbeet zu pflanzen (z. B. Spinat, Asiasalate, Rucola, Winterkresse, Feldsalat ...).

Pflege: Wenn der Herbst kommt und die Nächte kälter werden, brauchen viele Pflanzen einen Kälteschutz. Nicht unbedingt, weil sie sofort erfrieren würden, sondern eher weil sie bei Kälte nicht mehr gut wachsen und ihnen ein paar Grad mehr einfach guttun. Deshalb bietet es sich an, Vliese als Abdeckung zu nutzen. Gleichzeitig ist es aber auch wichtig, dass die Pflanzen gut abtrocknen, sonst machen sich Pilze breit. Auch wenn es kalt ist, sollten daher Gewächshäuser gelüftet werden. Ein weiteres Problem des Herbstes ist, dass Wühlmäuse verstärkt zuschlagen, um Wintervorräte zu sammeln. Manchmal lohnt es sich, bei starkem Befall etwas früher zu ernten, um den Mäusen zuvorzukommen. Außerdem nutzen wir

Fallen und versuchen, die Tiere mit allen möglichen Gerüchen zu vertreiben: Kno-
blanch, Jauche aus Holunderblättern, Frettchenmist ... Vielleicht könnt ihr auch
gute Bedingungen für natürliche Feinde wie Greifvögel und Hermeline schaffen.

Winter

Ernte: Im Winter ist vor allem Erntezeit. Bei frostfreiem Wetter können Winter-
blattgemüse im Freiland und im Gewächshaus geerntet werden. Frostfrei sollte es
sein, da es die meisten Blätter schlecht vertragen, wenn sie in gefro-
renem Zustand geerntet werden: In der warmen Küche werden sie
beim Auftauen matschig. Eine tolle Winterernte beschern
uns z. B. Spinat, Feldsalat, Hirschhornwegerich, Winter-
kopfsalat und Postelein.



Aussaaten und Pflanzungen: In der Winterzeit könnt ihr
sogenannte Microgreens auf der Fensterbank anbauen (KW 52), und im ausge-
henden Winter geht's dann schon wieder los mit den Aussaaten fürs Frühjahr.

Pflege: Außer dem Belüften von Gewächshäusern und Frühbeeten gibt es in
Bezug auf die Blattgemüse im Winter wenig zu tun. So bleibt euch vielleicht Zeit,
Rezepte auszuprobieren und zu überlegen, was ihr im nächsten Jahr anbauen
möchtet.

Blätter im Überblick

Abschließend findet ihr auf den folgenden Seiten eine bunte Sammlung an Blatt-
gemüsen und Würzkräutern zur Inspiration für euren Garten. Die Liste erhebt
keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit, denn es gibt noch viele mehr. Weitere
Blattgemüse werden ab S. 162 und in verschiedenen Kalenderwochen vorgestellt.

Asiasalat	Asiasalat ist ein Sammelbegriff für verschiedene rucolaähnliche Pflanzen. Sie schmecken würzig – manche nach Meerrettich, andere eher nach Senf oder Radieschen. Im Sommer neigen viele Sorten zum Schossen. Das restliche Jahr über sind sie sehr dankbar im Anbau.
Basilikum	Basilikum ist wohl für viele der Inbegriff des Sommers. Es gibt viele verschiedene Sorten, die sich in Farbe, Geschmack und Blattgröße unterscheiden. Egal welche Sorte ihr anbaut: Geerntet werden immer die Triebspitzen und nicht die Blätter an der Seite. Nur so kann Basilikum wieder schön austreiben (tG 2013, S. 137).

Catalogna	Catalogna bildet kräftige, gesunde Pflanzen, die ähnlich wie Löwen- zahn aussehen. Die Blätter haben einen bitteren Geschmack und können als Salat oder gekocht gegessen werden.
Endivien	Den leicht bitteren Herbstsalat gibt es mit glattem und krau- sem Blatt. Rechtzeitig gepflanzt, bildet er sehr große Köpfe und schmeckt besonders lecker fein geschnitten mit geraspeltm Apfel oder auch mit Kartoffelstückchen im Salat.
Erbsengrün	Von Erbsen essen wir klassischerweise die Kerne, doch auch die Blätter können gegessen werden. Am besten schmecken die jungen Triebe. Es bietet sich eine enge Direktsaat im Beet oder der Anbau in Kisten/Töpfen an. Das funktioniert auch bei niedrigen Tem- peraturen oder auf der Fensterbank als sogenanntes Microgreen (KW 52).
Federkohl	Zum Federkohl gehört sowohl der Palm- als auch der Grünkohl. Es gibt viele verschiedene Sorten, die kombiniert sehr schön aussehen. Viele Varianten eignen sich sowohl für den Babyleaf-Anbau als auch zum Anbau von großen Pflanzen (KW 12).
Feldsalat	Der klassische Wintersalat schlechthin! Im Freiland sind Aussaaten in der ersten Augsthälfte am erfolgversprechendsten.
Grüne-Soße-Kräuter	Es gibt verschiedene Rezepte für kalte Kräutersaucen, oft mit Schmand und Ei. Für die bekannte Frankfurter Variation werden beispielsweise Schnittlauch, Borretsch, Petersilie, Sauerampfer, Kerbel, Pimpinelle und Kresse genutzt.
Neuseeländerspinat	Neuseeländerspinat ist super geeignet, um die Spinatlücke im Sommer zu überbrücken. Die frostempfindliche Pflanze wird kaum von Schädlingen befallen und kann roh und gekocht geges- sen werden.
Postelein	Postelein keimt nur bei Temperaturen unter 12 °C. Die wüchsige Salatpflanze kann im Herbst und Winter an geschützten Standor- ten im Freiland angebaut werden. Wenn es bei euch sehr kalt und windig ist, solltet ihr Postelein eher ins Gewächshaus pflanzen. Die Blätter sind fleischig und im Geschmack sehr mild.
Radicchio	Radicchio sieht ähnlich aus wie Rotkohl, gehört aber zu den Korbblütlern. Er lässt sich einige Wochen lagern und kann somit bis in den Winter hinein roh und gekocht gegessen werden. Auch wenn der bittere Geschmack zunächst ungewohnt erscheinen mag: Bitterstoffe sind sehr gesund und schmecken immer besser, je mehr man davon isst.
Rote Bete	Rote Bete bauen wir meistens wegen der Knollen an – aber auch die Blätter sind lecker. Entweder pupft ihr einzelne Blätter von den Knollen ab, oder ihr macht enge Aussaaten für die schnelle Blatternte (oft schon nach sechs Wochen erntereif).

Rucola	Salatrauke hat runde, weiche Blätter, wächst schneller und ist milder. Wilde Rauke hat eine gezackte Blattform, verträgt Kälte besser und ist geerntet länger haltbar. Beide Varianten können die ganze Gartensaison über angebaut werden, fangen aber im Sommer schnell an zu blühen – deshalb macht der Anbau im Frühling und Herbst/Winter am meisten Freude.
Scheerkohl	Scheerkohl ist ein weicher Blattkohl. Er ist sehr schnell erntereif und kann ähnlich wie Spinat zubereitet werden. Er ist nur bedingt frosthart, kann aber in milden Jahren ganzjährig angebaut werden (evtl. Winterschutz verwenden).
Spinat	Spinat ist wohl einer der Blattgemüse-Klassiker: lecker, vielseitig verwendbar und einfach anzubauen. Wir finden, er darf in keinem Garten fehlen!
Weinblätter	Weinblätter kennen wir vor allem gefüllt mit Reis. Sie eignen sich außerdem statt Alufolie z. B. für Fetapäckchen beim Grillen. Auf diese Weise kann die Verpackung einfach kompostiert werden, und unser Sommerfest verursacht weniger Müll.
Wildkräuter	Es gibt jede Menge tolle Wildkräuter, die sich als Blattgemüse eignen. Tipps hierzu findet ihr ab S. 167.
Zuckerhut	Der Name Zuckerhut kommt wohl vor allem durch die Form und nicht durch den Geschmack. Denn wie es sich für einen Zichoriensalat gehört, ist er bitter. Besonders am Zuckerhut ist, dass er sich für einen Salat außergewöhnlich lang – nämlich mehrere Wochen – lagern lässt. Fein geschnitten mit süßer Sauce köstlich!
Zwiebelgrün	Von Frühlingszwiebeln essen wir ganz selbstverständlich die Blätter. Aber auch von »normalen« Zwiebeln können während des Wachstums einzelne Blätter geerntet werden. Auf diese Weise haben wir das ganze Jahr über »Zwiebeln« aus dem Garten zur Verfügung.

Ferientermine

	Schuljahr 2023/24					Schuljahr 2024/25	
	Weihnachten	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
BW	23.12.–05.01.		23.03.–05.04.	21.05.–31.05.	25.07.–07.09.	28.10.–30.10.+31.10.*	23.12.–04.01.
BY	23.12.–05.01.	12.02.–16.02.	25.03.–06.04.	21.05.–01.06.	29.07.–09.09.	28.10.–31.10.+20.11.*	23.12.–03.01.
BE	23.12.–05.01.	05.02.–10.02.	25.03.–05.04.	10.05.	18.07.–30.08.	04.10.+21.10.–02.11.	23.12.–31.12.
BB	23.12.–05.01.	05.02.–09.02.	25.03.–05.04.	10.5.	18.07.–31.08.	04.10.+21.10.–02.11.	23.12.–31.12.
HB	23.12.–05.01.	01.02.–02.02.	18.03.–28.03.	10.05.+21.05.	24.06.–02.08.	4.10.–19.10.+1.11.	23.12.–04.01.
HH	22.12.–05.01.	02.02.	18.03.–28.03.	10.05.+21.05.–24.05.	18.07.–28.08.	04.10.+21.10.–01.11.	20.12.–03.01.
HE	27.12.–13.01.		25.03.–13.04.		15.07.–23.08.	<i>Zur Drucklegung noch nicht bekanntgegeben.</i>	
MV	21.12.–03.01.	05.02.–16.02.	25.03.–03.04.	10.05.+17.05.–21.05.	22.07.–31.08.	4.10.+21.–26.10.+1.11.	23.12.–06.01.
NI	27.12.–05.01.	01.02.–02.02.	18.03.–28.03.	10.05.+21.05.	24.06.–03.08.	04.10.–19.10.+01.11.	23.12.–04.01.
NW	21.12.–05.01.		25.03.–06.04.	21.05.	08.07.–20.08.	14.10.–26.10.	23.12.–06.01.
RP	27.12.–05.01.		25.03.–02.04.	21.05.–29.05.	15.07.–23.08.	14.10.–25.10.	23.12.–08.01.
SL	21.12.–02.01.	12.02.–16.02.	25.03.–05.04.	21.05.–24.05.	15.07.–23.08.	14.10.–25.10.	23.12.–03.01.
SN	23.12.–02.01.	12.02.–23.02.	28.03.–05.04.	10.05.+18.05.–21.05.	20.06.–02.08.	07.10.–19.10.	23.12.–03.01.
ST	21.12.–03.01.	05.02.–10.02.	25.03.–30.03.	21.05.–24.05.	24.06.–03.08.	30.09.–12.10.+01.11.	23.12.–04.01.
SH	27.12.–06.01.		02.04.–19.04.	10.05.–11.05.	22.07.–31.08.***	21.10.–01.11.	19.12.–07.01.
TH	22.12.–05.01.	12.02.–16.02.	25.03.–06.04.	10.05.	20.06.–31.07.	30.09.–12.10.	23.12.–03.01.

* Nur für Schüler*innen

** In Brandenburg sind der 19.5. und der 2.10. variable Ferientage, sofern die Schulkonferenz nichts anderes beschlossen hat.

*** Sylt, Föhr, Amrum, Helgoland und Halligen: 17.7.–19.8. bzw. 9.10.–27.10.

Januar 2024

1	Mo 01 Neujahr	Do 01
	Di 02	Fr 02
	Mi 03	Sa 03
	Do 04	So 04
	Fr 05	6 Mo 05
	Sa 06 Heilige Drei Könige (BW, BY, ST)	Di 06
	So 07	Mi 07
2	Mo 08	Do 08
	Di 09	Fr 09
	Mi 10	Sa 10
	Do 11	So 11
	Fr 12	7 Mo 12 Rosenmontag
	Sa 13	Di 13
	So 14	Mi 14
3	Mo 15	Do 15
	Di 16	Fr 16
	Mi 17	Sa 17
	Do 18	So 18
	Fr 19	8 Mo 19
	Sa 20	Di 20
	So 21	Mi 21
4	Mo 22	Do 22
	Di 23	Fr 23
	Mi 24	Sa 24
	Do 25	So 25
	Fr 26	9 Mo 26
	Sa 27	Di 27
	So 28	Mi 28
5	Mo 29	Do 29
	Di 30	
	Mi 31	

Februar 2024

März 2024

	Fr 01	14 Mo 01 Ostermontag
	Sa 02	Di 02
	So 03	Mi 03
10	Mo 04	Do 04
	Di 05	Fr 05
	Mi 06	Sa 06
	Do 07	So 07
	Fr 08 Internationaler Frauentag (BE)	15 Mo 08
	Sa 09	Di 09
	So 10	Mi 10
11	Mo 11	Do 11
	Di 12	Fr 12
	Mi 13	Sa 13
	Do 14	So 14
	Fr 15	16 Mo 15
	Sa 16	Di 16
	So 17	Mi 17
12	Mo 18	Do 18
	Di 19	Fr 19
	Mi 20 Frühlingsanfang	Sa 20
	Do 21	So 21
	Fr 22	17 Mo 22
	Sa 23	Di 23
	So 24	Mi 24
13	Mo 25	Do 25
	Di 26	Fr 26
	Mi 27	Sa 27
	Do 28	So 28
	Fr 29 Karfreitag	18 Mo 29
	Sa 30	Di 30
	So 31 Ostersonntag / Sommerzeitbeginn	

April 2024

Mai 2024

	Mi 01 Tag der Arbeit		Sa 01
	Do 02		So 02
	Fr 03	23	Mo 03
	Sa 04		Di 04
	So 05		Mi 05
19	Mo 06		Do 06
	Di 07		Fr 07
	Mi 08		Sa 08
	Do 09 Christi Himmelfahrt		So 09
	Fr 10	24	Mo 10
	Sa 11		Di 11
	So 12		Mi 12
20	Mo 13		Do 13
	Di 14		Fr 14
	Mi 15		Sa 15
	Do 16		So 16
	Fr 17	25	Mo 17
	Sa 18		Di 18
	So 19 Pfingstsonntag		Mi 19
21	Mo 20 Pfingstmontag		Do 20 Sommeranfang
	Di 21		Fr 21
	Mi 22		Sa 22
	Do 23		So 23
	Fr 24	26	Mo 24
	Sa 25		Di 25
	So 26		Mi 26
22	Mo 27		Do 27
	Di 28		Fr 28
	Mi 29		Sa 29
	Do 30 Fronleichnam (BW, BY, HE, NW, RP, SL)		So 30
	Fr 31		

Juni 2024

Juli 2024

27	Mo 01		Do 01
	Di 02		Fr 02
	Mi 03		Sa 03
	Do 04		So 04
	Fr 05	32	Mo 05
	Sa 06		Di 06
	So 07		Mi 07
28	Mo 08		Do 08
	Di 09		Fr 09
	Mi 10		Sa 10
	Do 11		So 11
	Fr 12	33	Mo 12
	Sa 13		Di 13
	So 14		Mi 14
29	Mo 15		Do 15 Mariä Himmelfahrt (BY, SL)
	Di 16		Fr 16
	Mi 17		Sa 17
	Do 18		So 18
	Fr 19	34	Mo 19
	Sa 20		Di 20
	So 21		Mi 21
30	Mo 22		Do 22
	Di 23		Fr 23
	Mi 24		Sa 24
	Do 25		So 25
	Fr 26	35	Mo 26
	Sa 27		Di 27
	So 28		Mi 28
31	Mo 29		Do 29
	Di 30		Fr 30
	Mi 31		Sa 31

August 2024

September 2024

	So 01		Di 01
36	Mo 02		Mi 02
	Di 03		Do 03 Tag der Deutschen Einheit
	Mi 04		Fr 04
	Do 05		Sa 05
	Fr 06		So 06
	Sa 07	41	Mo 07
	So 08		Di 08
37	Mo 09		Mi 09
	Di 10		Do 10
	Mi 11		Fr 11
	Do 12		Sa 12
	Fr 13		So 13
	Sa 14	42	Mo 14
	So 15		Di 15
38	Mo 16		Mi 16
	Di 17		Do 17
	Mi 18		Fr 18
	Do 19		Sa 19
	Fr 20 Weltkindertag (TH)		So 20
	Sa 21	43	Mo 21
	So 22 Herbstanfang		Di 22
39	Mo 23		Mi 23
	Di 24		Do 24
	Mi 25		Fr 25
	Do 26		Sa 26
	Fr 27		So 27 Sommerzeitende
	Sa 28	44	Mo 28
	So 29		Di 29
40	Mo 30		Mi 30
			Do 31 Reformationstag (BB, HB, HH, NI, MV, SN, ST, TH, SH)

Oktober 2024

November 2024

	Fr 01 Allerheiligen (BW, BY, NW, RP, SL)		So 01 1. Advent
	Sa 02	49	Mo 02
	So 03		Di 03
45	Mo 04		Mi 04
	Di 05		Do 05
	Mi 06		Fr 06
	Do 07		Sa 07
	Fr 08		So 08 2. Advent
	Sa 09	50	Mo 09
	So 10		Di 10
46	Mo 11		Mi 11
	Di 12		Do 12
	Mi 13		Fr 13
	Do 14		Sa 14
	Fr 15		So 15 3. Advent
	Sa 16	51	Mo 16
	So 17		Di 17
47	Mo 18		Mi 18
	Di 19		Do 19
	Mi 20 Buß- und Betttag (SN)		Fr 20
	Do 21		Sa 21 Winteranfang
	Fr 22		So 22 4. Advent
	Sa 23	52	Mo 23
	So 24		Di 24 Heiligabend
48	Mo 25		Mi 25 1. Weihnachtsfeiertag
	Di 26		Do 26 2. Weihnachtsfeiertag
	Mi 27		Fr 27
	Do 28		Sa 28
	Fr 29		So 29
	Sa 30	1	Mo 30
			Di 31 Silvester

Dezember 2024

Übersicht Mini-Infos nach Kalenderwochen

- KW 1** So funktioniert der Kalenderteil
- KW 2** Fruchtfolge vs. Mehrfachbelegung der Beete
- KW 3** Wann mit der Anzucht beginnen?
- KW 4** Anzuchterde ohne Torf
- KW 5** Anzucht als enge Direktsaat
- KW 6** Gemüsebeete für Aussaaten und Pflanzungen vorbereiten
- KW 7** Macht der Klimawandel die Gartenplanung hinfällig?
- KW 8** Rezept: Kräutersuppe »Neunstärke«
- KW 9** Onlinekurs für regenerative Landwirtschaft
- KW 10** Los geht's!
- KW 11** Tierhaltung und Klimawandel
- KW 12** Blattkohlvarianten
- KW 13** Schnecken
- KW 14** Ein blaues Wunder: der Natterkopf
- KW 15** Rezept: Gefüllte Breitwegerichröllchen
- KW 16** Mangold
- KW 17** Grüner Spargel
- KW 18** Kohlrabiblätter-Kartoffel-Suppe
- KW 19** Was hat der Kolonialismus mit der Klimakrise zu tun?
- KW 20** Wasser wird mehr und mehr zum Problem

Montag

11

Dienstag

12

Mittwoch

13

Donnerstag

14

Freitag

15

Samstag

16

3. Advent

Sonntag

17

Übersicht Mini-Infos nach Kalenderwochen

- KW 21** Tomaten & Co. zwischen die Salate pflanzen
- KW 22** Direktsaaten bei Trockenheit
- KW 23** Literaturtipp: Wer knabbert da an meinem Gemüse?
- KW 24** Mehrfachbelegung der Beete
- KW 25** Nährstoffmangel
- KW 26** Grünkohl statt Braunkohle!
- KW 27** Literaturtipp: Frische Früchte, kaputte Körper. Migration, Rassismus und die Landwirtschaft in den USA
- KW 28** Hirschhornwegerich
- KW 29** Kimchi aus Rote-Bete-Blättern
- KW 30** Intersektionalität und Klimawandel
- KW 31** Hülsenfrüchte statt Haber-Bosch
- KW 32** Lebendiger Boden durch Mulch
- KW 33** Mulchen – so geht's!
- KW 34** Kleine Salatkunde
- KW 35** Pflanzentriebe köpfen
- KW 36** Gründüngungen
- KW 37** Vorbereitung Untersaat /-pflanzung für KW 38
- KW 38** Ab in die letzte Runde
- KW 39** (Gemüse-)Staudenbeet mit Blumenschmuck
- KW 40** Wintersteckzwiebeln

Montag

18

)

Dienstag

19

Mittwoch

20

Donnerstag

21

Winteranfang, Wintersonnenwende

Freitag

22

Samstag

23

4. Advent / Heiligabend

Sonntag

24

Übersicht Mini-Infos nach Kalenderwochen

KW 41 Gemüsebeete winterfest machen

KW 42 Kompost für die nächste Saison

KW 43 Das Huhn des Waldes

KW 44 Maibereen

KW 45 Knusprige Leaf-to-Root-Fritter mit Tomaten-Tahina-Dip

KW 46 Literaturtipp: Market Gardening & Agroforst

KW 47 Radieschenblätter-Pesto

KW 48 Mit dem Fahrrad einkaufen

KW 49 Was bedeutet BIPoC?

KW 50 Kompostierbare Schnur

KW 51 Gemüseeintopf »Matapa«

KW 52 Mikrogrün – Microgreens

KW 1 Mut und Hoffnung in der Klimakrise



1. Weihnachtsfeiertag

Montag

25

2. Weihnachtsfeiertag

Dienstag

26



Mittwoch

27

Donnerstag

28

Freitag

29

Samstag

30

Silvester

Sonntag

31

So funktioniert der Kalenderteil

Auf der rechten Seite habt ihr Platz für eure persönlichen Termine. Die linke Seite haben wir für euch mit spannenden Mini-Infos rund ums Gärtnern, zum Klimawandel und daran angrenzende Themen vollgepackt. So könnt ihr jede Woche über einen kurzen Text stolpern, der euch vielleicht den richtigen Anstoß für euren Garten gibt oder euch auf ein interessantes Buch aufmerksam macht. Manchmal stellen wir auch spannende politische Begriffe und Konzepte vor oder versorgen euch mit einem leckeren Rezept.

Dazu gibt's natürlich die wöchentliche Anbautabelle, die euch dabei unterstützen kann, auch in einem kleinen Garten viel zu ernten. Was wir uns bei der wöchentlichen Anbautabelle gedacht haben und was es mit all den Zahlen und Abkürzungen auf sich hat, wird in den Kapiteln »Gärtnern mit dem taschenGARTEN« ab S. 6 und »Fragen an ein Samenkorn« ab S. 170 sowie in der Legende auf S. 176 genau erklärt.

Diese Kombination aus politischen Hintergründen und gartenpraktischen Tipps zieht sich durch den ganzen taschenGARTEN. Denn für uns ist klar: Gärtnern und Essen sind politisch – jede Woche neu!



Neujahr

Montag

1

Dienstag

2

Mittwoch

3

C

Donnerstag

4

Freitag

5

Heilige Drei Könige (BW, BY, ST)

Samstag

6

Sonntag

7

Fruchtfolge vs. Mehrfachbelegung der Beete

Als Fruchtfolge wird es bezeichnet, wenn die einzelnen Pflanzenfamilien über die Jahre in den Beeten abgewechselt werden, sodass auf einer Fläche zum Beispiel nicht mehrmals Kohlgewächse auf Kohlgewächse folgen. Wenn wir in jedem Beet ein bis zwei Kulturen pro Jahr pflanzen, ist das alles kein Problem: Dann können wir im ersten Jahr Salat und Kürbis anbauen, im zweiten Jahr Frühlingszwiebeln und Wirsing und im dritten Jahr Möhren. So halten wir die häufig empfohlenen drei Jahre Abstand ein.

Was machen wir aber, wenn wir – wie im biointensiven Anbau praktiziert – drei bis fünf Belegungen pro Jahr haben? So viele Pflanzenfamilien bauen wir ja gar nicht an, wie wir hier für eine Fruchtfolge bräuchten! Durch die Mehrfachbelegung wird es also unmöglich, grundsätzlich mehrere Jahre vergehen zu lassen, bis wieder Pflanzen aus derselben Familie gepflanzt werden. Das macht aber nichts, denn ein biointensiver Garten ist unglaublich vielfältig und klein strukturiert. Bisher haben wir in diesem System keine Fruchtfolgeprobleme. Sollten doch mal typische Fruchtfolgekrankheiten auftauchen, könnt ihr immer noch bei einzelnen Beeten besonders auf zeitlichen Abstand achten.



Montag

8

Dienstag

9

Mittwoch

10

Donnerstag

11

Freitag

12

Samstag

13

Sonntag

14

Wann mit der Anzucht beginnen?

Bei der Anbauplanung hier im taschenGARTEN werden die meisten Beete im Garten mehrfach mit Gemüse belegt. Damit das möglich ist, müssen die ersten Sätze (S. 174) früh im Jahr gesät oder gepflanzt werden. Besonders die Anzucht erfordert gute Bedingungen, damit die Pflanzen gesund und rechtzeitig groß genug sind. Nur so sind sie auch zum vorgesehenen Zeitpunkt erntereif und können Platz für die nächsten Sätze machen. Für eine erfolgreiche Anzucht brauchen eure Pflänzchen genügend Licht, und die Temperatur sollte stimmen. Die ersten Salate, Kohlpflanzen und Lauch können z. B. in ein kühles, helles Treppenhaus oder ein ungeheiztes Schlafzimmer (10 bis 15 °C) mit Ausrichtung nach Süden gestellt werden. Grundsätzlich gilt: Je mehr Licht vorhanden ist, desto höher darf auch die Temperatur sein. Da die Tage jetzt noch so kurz sind und es selbst an einem Südfenster verhältnismäßig wenig Licht gibt, sollten die Pflanzen nicht auf einer Heizung stehen. Ist es zu warm und zu dunkel, vergeilen die Pflanzen. Das heißt, sie strecken sich in Richtung Licht, haben kaum Stabilität und sind sehr anfällig für Krankheiten. Erst die Wärme liebenden Tomaten, Paprika und Auberginen vertragen höhere Temperaturen. Falls eure Anzuchtbedingungen nicht ganz so optimal sind, ist es sinnvoll, die Jungpflanzen für die ersten Sätze zu kaufen oder einfach erst später einzusteigen.



Übrigens: Die in unseren Anbautabellen unter »Menge« angegebenen Stückzahlen bei der Anzucht sind immer etwas höher als später bei der Pflanzung. So habt ihr etwas Puffer, falls nicht alle Pflänzchen gut wachsen, und könnt die schönsten zum Pflanzen aussuchen.

Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	(Sommer-)Porree	1		AS/FB	15	50
<i>Nur bei guten Anzuchtbedingungen – ansonsten Jungpflanzen kaufen</i>						

Montag
15

Dienstag
16

Mittwoch
17

Donnerstag
18

Freitag
19

Samstag
20

Sonntag
21



Anzuchterde ohne Torf

Die meisten Blumen- und Anzuchterden bestehen zu einem großen Teil aus Torf. Torf ist ein ausgezeichneter Wasser- und Nährstoffspeicher und lässt sich ganz wunderbar zu kleinen, schwarzen Würfeln – den sogenannten Erdpresstöpfen – pressen, in denen dann die Jungpflanzen wachsen können. Das Problem dabei ist, dass für den Torfabbau Moore trockengelegt werden, dabei einzigartige Ökosysteme zerstört und riesige Mengen an CO₂, Methan und Lachgas freigesetzt werden. In den Mooren weltweit ist nämlich mehr Kohlenstoff gespeichert als in allen Wäldern auf dem Planeten. Der Klimawandel wird durch den Torfabbau also stark vorangetrieben.

Deshalb: Verwendet unbedingt torffreie Erden – es werden immer mehr torffreie und organisch gedüngte angeboten. Ihr könnt sie aber auch aus 1/3 Erde, 1/3 gut gereiftem Kompost und 1/3 Sand selbst anmischen.

Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	Salat	1		MT	10	24
	Fenchel	1		MT	10	18
	<i>Nur bei guten Anzuchtbedingungen – ansonsten Jungpflanzen kaufen oder später säen</i>					
	Petersilie	1		MT	10	3
	<i>Nur bei guten Anzuchtbedingungen – sonst Jungpflanzen kaufen. Vor allem wenn ihr wenige Pflanzen setzen wollt, lohnt es sich nicht, sie selbst vorzuziehen.</i>					
	Schnittlauch	1		MT	10 Korn/Topf	2
	<i>Falls ihr nur eine / wenige Pflanzen braucht, ist es eventuell einfacher, Schnittlauch im Topf zu kaufen und auszupflanzen.</i>					
	Kohlrabi	1		MT	10	18
	Kopfkohlrrecte	1		MT/FB	10	7
	Babyleaf-Salat	1		MT/FB	10	65
	Blumenkohl	1		MT/FB	10	8
	Brokkoli	1		MT/FB	10	8

Montag
22

Dienstag
23

Mittwoch
24



Donnerstag
25

Freitag
26

Samstag
27

Sonntag
28

Anzucht als enge Direktsaat

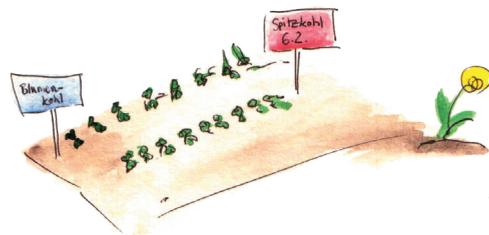
Neben der Anzucht von Gemüsejungpflanzen in Multitopfplatten (S. 172) empfehlen wir vor allem bei Kohl und Lauch enge Direktsaaten: Die Samen werden eng gesät und, sobald sich die Jungpflanzen entwickelt haben, auf den endgültigen Pflanzabstand auseinandergesetzt. Die Direktsaat kann je nach Jahreszeit und je nachdem, was euch zur Verfügung steht, im Gewächshausboden, in einem (mistbeheizten) Frühbeet (wenn es noch kalt ist) oder direkt im Freiland (sobald es warm wird) erfolgen. Diese Art der Anzucht bietet sich an, weil

- nur eine kleine Fläche gejätet werden muss – im Unterschied zu Aussaaten, die gleich im endgültigen Abstand gemacht werden,
- vor dem Pflanzen die schönsten Kandidaten ausgesucht werden können,
- schlechte Keimfähigkeiten nicht so sehr stören wie bei Aussaaten im endgültigen Abstand, wo es Lücken gäbe,
- die Anzucht wenig Platz braucht,
- die Erde nicht so schnell austrocknet wie in Multitopfplatten und somit weniger Gießaufwand entsteht.

Vor allem im Sommer können auf diese Weise viele Pflanzen vorgezogen werden – Voraussetzung dafür ist, dass ihr die Schnecken fernhalten könnt. In der wöchentlichen Anbautabelle empfehlen wir eine Anzucht als Direktsaat im Frühbeet (FB) oder Freiland (FL).

Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	Spinat	1		MT 3 Korn/Topf	10	77 (1 MT-Platte)
	Rucola	1		MT 5 Korn/Topf	10	22



Montag

29

Dienstag

30

Mittwoch

31

Donnerstag

1

Freitag

2

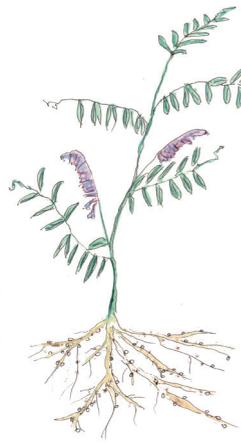
Samstag

3

Sonntag

4

Gemüsebeete für Aussaaten und Pflanzungen vorbereiten



Das klingt nach Spaten und Umgraben – aber halt! Durch diese starken mechanischen Eingriffe werden Bodenleben und Bodengefüge massiv gestört. Besser ist es deshalb, wenn ihr eure Beete mit so wenig Erdbewegung wie möglich vorbereitet.

Für die ersten Sätze ist es ideal, wenn bereits im Herbst aller Bewuchs entfernt und der Boden über den Winter mit einer Mulfschicht oder Mulchfolie abgedeckt wurde. Diese kann Anfang März einfach heruntergenommen werden. Dann könnt ihr bei Bedarf oberflächlich Kompost verteilen, und los geht's!

Für alle späteren Sätze ist es schön, wenn über den Winter eine abfrierende Gründüngung auf den Beeten gewachsen ist. Denn nichts lockert einen Boden besser als ein dichtes Wurzelgeflecht. Wichtig ist, dass die Wurzeln im Boden verbleiben (S. 8). Schneidet Pflanzenreste bei der Beetvorbereitung einfach direkt unter der Erdoberfläche ab – evtl. könnt ihr sie auch als Mulchmaterial liegen lassen (KW 32 + 33). Die Wurzeln verrotten und hinterlassen Humus und Hohlräume. Nur Quecken, Brennnesseln und andere Wurzelunkräuter sollten ganz entfernt werden.

Ihr habt all das im letzten Herbst nicht vorbereitet?

Kein Problem: Entfernt den Bewuchs mit einem scharfen Messer oder einer Pendelhacke. Falls euer Boden schon abgetrocknet und verdichtet ist, könnt ihr auch vorsichtig mit einer Grabgabel oder Grelinette lockern (tG 2021, KW 22). Im Herbst erinnern wir euch dann noch mal daran, was ihr schon in diesem Jahr tun könnt, damit der Start in 2025 leichter fällt.

Gartenideen für diese Woche

Direktsaat	Art	Satz	Wie	Wo	Menge
	Ackerbohnen	Breitsaat		B6+7, C3+4	4m ²

Montag

5

Dienstag

6

Mittwoch

7

Donnerstag

8

Freitag

9

Samstag

10

Sonntag

11

Macht der Klimawandel die Gartenplanung hinfällig?

Es war schon immer so, dass in der Landwirtschaft und im Garten alles nur bedingt planbar war: In manchen Jahren gab es mehr Regen als in anderen, ein Sommer war besonders warm, oder der erste Schnee fiel schon im Oktober. Und doch gab es relativ verlässliche Richtwerte. Für viele Standorte galt: Ab Anfang März können die ersten Salate gepflanzt werden, Mitte Mai kommen die frostempfindlichen Pflanzen in die Beete, und im Oktober können noch Gründüngungen ausgesät werden.

Leider nehmen mit dem Klimawandel auch die Wetterextreme zu, und die Jahreszeiten scheinen sich zu verschieben oder gar völlig durcheinanderzugera-ten: Manchmal ist es im Januar ungewöhnlich warm, im Juni gibt es plötzlich Frost, oder der Herbst hat fast hochsommerliche Temperaturen ... Die Wechsel zwischen den Extremen können zudem innerhalb weniger Tage stattfinden, mit Temperaturstürzen oder -anstiegen um 10, 20 oder sogar 30 °C.

Bei dieser Unplanbarkeit fragen wir uns manchmal, welche Aussaaten und Pflanzungen wir euch eigentlich für wann empfehlen sollen. Können wir überhaupt noch Empfehlungen aussprechen? Und doch: Es ist nach wie vor sinnvoll, vorab eine Anbauplanung zu erstellen. In der späteren Umsetzung wird es aber wichtiger, genau hinzugucken: Sind Frostnächte angekündigt, und welche Pflanzen müssen wir schützen? Ist unser Boden schon warm genug, oder behalten wir die Pflänzchen lieber noch etwas im Haus? Sind die Temperaturen niedrig genug, sodass unser Postelein im Beet keimen kann, oder sollten wir ihn lieber zum Keimen in den kühlen Keller stellen?

Trotz aller Umsicht wird es zukünftig immer weniger zu verhindern sein, dass manche unserer Pflanzen bei einem Wetterextrem erfrieren, ertrinken oder vertrocknen. Wie so oft können wir auch diesen Unsicherheitsfaktoren unter anderem mit Vielfalt begegnen: Je mehr verschiedene Pflanzen wir anbauen, desto diverser die Habitate in unserem Garten gestaltet sind, desto sicherer ist unsere Ernte.



Rosenmontag

Montag

12

Dienstag

13

Mittwoch

14

Donnerstag

15

)

Freitag

16

Samstag

17

Sonntag

18

Rezept: Kräutersuppe »Neunstärke«

von Sabine Clement

1 Zwiebel, etwas Öl, klein gehackte Kräuter der Saison, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft



Die Zwiebel im heißen Öl anschwitzen, die klein gehackten Kräuter der Saison dazugeben und mit etwas Wasser kalt ablöschen. Köcheln lassen und mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Die Neunstärke lässt sich mit Hafermilch, Sahne oder Parmesan verfeinern und beliebig mit Kartoffeln und Gemüse variieren. Ich schneide gern einige Kartoffeln vom Vortag hinein. Möhrenschnitten, schnell mit dem Sparschäler abgezogen und ein paar Minuten mitgekocht, machen aus der Suppe nicht nur einen Gaumen-, sondern auch einen Augenschmaus. Als Kräuter bieten sich für die Suppe die Wildkräuter an, die gerade in guter Qualität verfügbar sind. Viel verwendet werden Brennessel, Taubnessel, Giersch, Knoblauchrauke, Spitzwegerich, Wiesenbärenklau, Wiesenlabkraut, Sauerampfer und Gänseblümchen.

Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	Sellerie	1		MT	16	12
<i>Nur bei guten Anzuchtbedingungen – sonst Jungpflanzen kaufen</i>						
	Paprika	1		AS	21	6
	Peperoni	1		AS	21	2
	Aubergine	1		AS	21	5

Montag

19

Dienstag

20

Mittwoch

21

Donnerstag

22

Freitag

23



Samstag

24

Sonntag

25



Onlinekurs für regenerative Landwirtschaft

Der Agrarsektor steht aktuell vor großen Herausforderungen. Die regenerative Landwirtschaft kann Lösungsmöglichkeiten bieten. Trotzdem gibt es in den meisten Bildungseinrichtungen kaum Kurse explizit zu diesem Gebiet. Der kostenfreie Onlinekurs »RegAgri4Europe« möchte diese Lücke schließen: Er richtet sich vor allem an Student*innen, Auszubildende und Landwirt*innen – aber auch für Hausgärtner*innen gibt es spannende Inhalte. Es werden Praktiken vermittelt, die die Bodenfruchtbarkeit und die biologische Vielfalt erhöhen, die Wasserkreisläufe verbessern, die Widerstandsfähigkeit gegenüber dem Klimawandel stärken und die Kohlenstoffbindung fördern, um dadurch CO₂ aus der Atmosphäre zu entziehen. Die Kursteilnehmer*innen lernen nachhaltige Anbaumethoden kennen, wie Gründüngungen und Zwischenfrüchte, Mulchen, Direktpflanzung und Keyline Design. Die Lerninhalte lassen sich in die aktuellen internationalen Lehrpläne und Studiengänge integrieren und werden auf Englisch, Französisch, Griechisch und Deutsch angeboten.

Weitere Infos und Anmeldung:

vle.regagri4europe.eu

Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	Salat <i>als Pflücksalat</i>	2		MT	14	18
	Fenchel	2		MT	15	18
	Kohlrabi	2		MT	14	12
	Federkohl (Babyleaf)	1		MT	14	22

Montag

26

Dienstag

27

Mittwoch

28

Donnerstag

29

Freitag

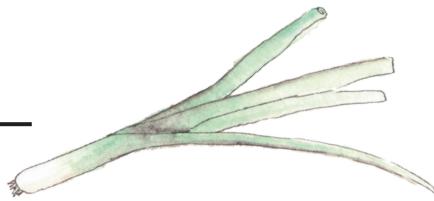
1

Samstag

2

Sonntag

3



Los geht's!

Jetzt soll es richtig losgehen. Ob das funktioniert, hängt natürlich auch vom Wetter ab. Falls noch Schnee liegt, müsst ihr zumindest im Freiland noch etwas warten.

Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	Mangold	1		MT	16	11
	Tomaten	1		AS	21	12
Pflanzung	Aussaat aus KW					
	Salat	1	30*30	GH+B3	4	10+10
	Spinat	1	25*10	GH	5	2 m ²
	Rucola	1	20*10	GH	5	0,5 m ²
	Fenchel	1	25*25	C8	4	16
<i>Falls ihr eure Jungpflanzen später gesät habt oder sie noch klein sind, könnt ihr mit dem Pflanzen noch etwas warten.</i>						
	Petersilie	1	20*20	GH	4	2
	Schnittlauch	1	20*20	D6	4	1
	Zwiebeln	1	25*8	D2+3		100
	Zwiebeln (Direktverzehr)	1	25*8	B5		40
	Kohlrabi	1	30*30	GH+B4	4	5+10
	Kopfkohl (Spitzkohl)	1	40*40	C1	4	5
	Babyleaf-Salat	1	10*10	A1+2	4	60
<i>Drei Reihen an den Beetrand pflanzen, sodass daneben eine Doppelreihe Erbsen Platz hat.</i>						
	Blumenkohl	1	40*40	GH	4	6
	Brokkoli	1	40*40	GH	4	6
Direktsaat						
	Rucola	2	20*1	B5		0,25 m ²
	Scheerkohl	1	20*5	A7		1 m ²
	Radieschen	1	15*1	GH		0,5 m ²
	Rettich	1	25*2	C7		0,5 m ²
	Spinat	2	20*3	B1+B2		2 m ²
	Möhren (Direktverzehr)	1	20*2	D1		1 m ²

Montag
4

Dienstag
5

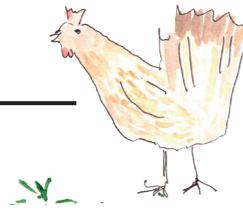
Mittwoch
6

Donnerstag
7

Internationaler Frauentag (BE)
Freitag
8

Samstag
9

Sonntag
10



Tierhaltung und Klimawandel

Die industrielle Massentierhaltung trägt mit etwa 15 Prozent der globalen Treibhausgasemissionen maßgeblich zur Klimakrise bei. Die Tiere stoßen bei der Verdauung – insbesondere von Kraftfutter – große Mengen Klimagase aus. Für die Produktion von Futtermitteln werden tropische Wälder abgeholzt sowie energieintensive Düngemittel verwendet, und beides verursacht sehr hohe Emissionen. Darüber hinaus steht der Anbau von Futtermitteln in direkter Konkurrenz zum Anbau von Nahrungsmitteln. Aber auch unabhängig vom Klimawandel ist die Massentierhaltung hochproblematisch: Z. B. missachtet sie jegliche Ansprüche ans Tierwohl, und Arbeiter*innen in der deutschen Fleischindustrie werden gnadenlos ausgebeutet.

Dennoch ist es für die Debatten um Ernährungssouveränität und Klimawandel nicht zielführend, Tierhaltung im Allgemeinen zu verteufeln. Denn in vielen Regionen der Erde, in denen kaum Ackerbau möglich ist, sind Menschen von Weidetieren abhängig. Und auch die Klimabilanz von Tierhaltung muss differenziert betrachtet werden. Ein holistisches Weidemanagement beispielsweise, bei dem eine Herde nur für kurze Zeit an einer Stelle weidet und dann weiterzieht, kann enorme Mengen Kohlenstoff im Boden speichern und ganz wesentlich zum Erosionsschutz beitragen.

Eine sofortige Abkehr von der industriellen Massentierhaltung aber wäre eine hochgradig wirkungsvolle Klimaschutzmaßnahme, würde extremes Tierleid verhindern und weltweit riesige Flächen für Aufforstung sowie vielfältige Landwirtschaft freigeben. Gleichzeitig können wir die Fähigkeiten von Tieren nutzen, um unsere Böden zu regenerieren – auch im Hausgarten. Hier eignen sich beispielsweise Hühner oder andere Geflügel in mobilen Ställen. Aber auch die gezielte Förderung von Würmern, Insekten & Co. kann unsere Böden aufbauen.

Zum Weiterlesen:

Birner, K., Dieltl, S. (2021): *Schlachtbank Europas. Die Fleischindustrie*. In: *Die modernen Wanderarbeiter*innen. Arbeitsmigrant*innen im Kampf um ihre Rechte*. Unrast Verlag.

Idel, A. (2010): *Die Kuh ist kein Klima-Killer. Wie die Agrarindustrie die Erde verwüstet und was wir dagegen tun können*. Metropolis.

Montag

11

Dienstag

12

Mittwoch

13

Donnerstag

14

Freitag

15

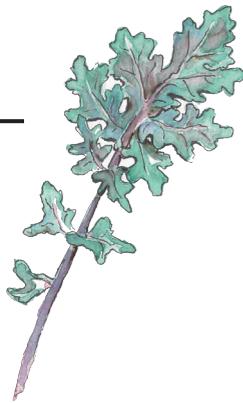
Samstag

16

Sonntag

17

Blattkohlvarianten



Es gibt unglaublich viele verschiedene Kohlgewächse und auch jede Menge, die als Blattgemüse genutzt werden können. Herausfordernd beim Kohl ist zwar, dass oft Schnecken, Erdflöhe oder Kohlweißlinge begeistert an den Blättern fressen, doch lasst euch hiervon nicht abschrecken! Kulturschutznetze (S. 176) helfen bei Erdflöhen sowie Raupen, und sogar bezüglich Schnecken gibt es Tricks (KW 13). Außerdem sind in den Übergangsjahreszeiten Erdflöhe und Raupen selten ein Problem. Neben Klassikern wie Grünkohl, Rucola und Kresse gibt es noch unzählige weitere Blattkohlvarianten. Viele von ihnen können in kleinem Stadium gegessen werden, sind sehr schnell erntereif und kommen gut mit niedrigen Temperaturen zurecht. Wir sollten sie auf keinen Fall verpassen! Wie wäre es z. B. mit Red Russian? Das ist eine Grünkohlvariante, die als Babyleaf geerntet werden kann. Schmeckt lecker gebraten mit Zwiebeln und Sahne oder Sojasahne zu Nudeln oder Kartoffeln, kann in einem Curry verwendet und sogar zu Chips verarbeitet werden. Besonders toll an Red Russian ist, dass dieser Kohl im Sommer nicht zum Schossen neigt, sondern die ganze Saison über vielfach beerntet werden kann.

Noch mehr Blattkohl: Winterkresse, verschiedene Asiasalate (Namenia, Red Giant, Green in Snow ...), Scheerkohl, Tatsoi, Pak Choi ... Haltet die Augen offen: Es gibt noch viel mehr. Und natürlich können auch Blätter von Brokkoli, Blumenkohl oder Radieschen gegessen werden. Wie immer gilt: Beachtet die Sortenhinweise bezüglich Aussaatzeitpunkt und Pflanzabständen.

Gartenideen für diese Woche

Direktsaat	Art	Satz	Wie	Wo	Menge
	Radieschen	2	15*1	B8	0,5m ²
	Mairübchen	1	25*5	B8	0,5m ²

Montag
18

Dienstag
19

Frühlingsanfang
Mittwoch
20

Donnerstag
21

Freitag
22

Samstag
23

Sonntag
24



Schnecken

Beim Thema Schnecken geht wohl vielen Gärtner*innen jegliche Gelassenheit verloren. Die Tipps zur Schneckenbekämpfung sind schier unendlich. Wir haben hier allerdings häufig das Gefühl, dass die Fülle an empfohlenen Methoden eher Ausdruck von Verzweiflung ist, als dass alle Tricks wirklich wirksam wären. Und ja: Wir sind auch manchmal verzweifelt. Leider fühlen sich bei wenig Bodenbearbeitung und viel Mulch auch die Schnecken wohl. Sie gehören zu den Tieren, die organisches Material zersetzen und Humus aufbauen. Nur blöd, wenn sie hierfür unseren Salat verspeisen.

Wir reihen uns also ein in die unzähligen Geschichten über den Kampf gegen die schleimigen Vielfraße:

- Unsere Präventionsmaßnahme Nummer eins: Vor allem im Frühling lassen wir vor der Pflanzung die Hühner auf die entsprechenden Beete. Denn sie fressen gern kleine Schnecken und Schneckeneier. Auch Laufenten sind super. Sie können z. B. am Rand der Beete weiden. Dann kriechen nicht so viele Schnecken von der Wiese in Richtung Gemüse.
- Wenn nach der Pflanzung noch Schnecken auftauchen, kommt bei uns die Strategie Ablenkung. Wir lassen hierfür häufig Kohlblätter liegen. Diese mögen zumindest unsere Schnecken besonders gern, sammeln sich dort und verschonen (meistens) die frisch gesetzten Pflänzchen. Aber zugegeben: Wir verschonen die Schnecken nicht, wenn wir sie frühmorgens oder am Abend dort entdecken.
- Und zu guter Letzt – wenn das auch noch nicht zuverlässig hilft – streuen wir Schneckenkorn. Achtet darauf, nur Schneckenkorn zu verwenden, welches im Bioanbau zugelassen ist.

Gartenideen für diese Woche

Direktsaat	Art	Satz	Wie	Wo	Menge
	Zuckererbsen	1	20*8	A1+2	2 m Reihe
	<i>Doppelreihe neben Babyleaf-Salat</i>				
	Zuckererbsen		8*2	A3	1 m ²
	<i>für Blatternte</i>				



Montag

25

Dienstag

26

Mittwoch

27

Donnerstag

28

Karfreitag

Freitag

29

Samstag

30

Ostersonntag / Sommerzeitbeginn

Sonntag

31



Ein blaues Wunder: der Natterkopf

Der wunderschöne Natterkopf ist euch vielleicht schon einmal am Wegesrand begegnet, denn er mag am liebsten eher karge und trockene Standorte. Doch glücklicherweise zeigt er sich flexibel und wächst auch im mit Nährstoffen besser versorgten Garten.

Mit ihm können wir wahrlich ein blaues Wunder erleben: Die zahlreichen anfangs rosalila angehauchten Blüten verfärben sich bei vollständiger Öffnung tiefblau und bieten reichlich Nektar. Während seiner langen Blütezeit von Mai bis Oktober wird der Natterkopf daher von verschiedensten Insekten wie Schwebfliegen, Hummeln, Tag- und Nachtfaltern sowie Honig- und Wildbienen besucht. Die Natterkopf-Mauernbiene und die Fels-Natterkopfbiene sind sogar so sehr auf ihn spezialisiert, dass sie nur dort leben, wo auch er lebt.

Der Natterkopf wird 25 bis 100 Zentimeter groß – überirdisch, wohlgemerkt! Denn unterirdisch bildet er bis zu zwei Meter lange Wurzeln aus, mit denen er sich über lange Trockenperioden hinweg mit Wasser versorgen kann. Auch in den heißer und trockener werdenden Sommern der Zukunft werden wir ihn daher vermutlich weiter bewundern können. Natterkopf kann von März bis Mai vorgezogen oder im Freiland gesät werden.

Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	Rosenkohl	1		MT/FB/FL	19	7
Pflanzung					Aussaat aus KW	
	Salat <i>als Pflücksalat</i>	2	25*25	C2	9	16
	Kohlrabi	2	30*30	C6	9	10
	Federkohl (Babyleaf)	1	20*20	A4	9	20
Direktsaat						
	Rucola	3	20*1	C7		0,5m ²

Ostermontag

Montag

1

C

Dienstag

2

Mittwoch

3

Donnerstag

4

Freitag

5

Samstag

6

Sonntag

7

Rezept: Gefüllte Breitwegerichröllchen

von Sabine Clement

- 5 getrocknete Tomaten
- 1 TL Sesam
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Brennnessel-, Wilde-Möhre- oder Wiesenbärenklausamen
- ca. 1 EL Olivenöl
- 1 Tasse gekochtes Quinoa (mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt)
- Breitwegerichblätter



Alle Zutaten außer Quinoa und Breitwegerichblättern miteinander pürieren und anschließend mit der Quinoa vermengen. Breitwegerichblätter waschen und überbrühen. Die Blätter mit je 1 EL der Quinoamischung füllen. Die Wegerichblätter aufrollen, mit einem Zahnstocher zusammenspießen und in einer Pfanne rundum goldbraun braten.

Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	Wassermelone	1		10er-Topf	21	4
	Basilikum	1		MT	21	12
Pflanzung					Aussaat aus KW	
	Fenchel	2	25*25	A8	9	16
	(Sommer-)Porree	1	25*10	C5	3	40



Montag

8

Dienstag

9

Mittwoch

10

Donnerstag

11

Freitag

12

Samstag

13

Sonntag

14

Mangold

Nicht schon wieder Mangold! Das bekamen wir im ersten Jahr der Solawi Rüb-chen oft zu hören. Im zweiten Jahr sind wir dazu übergegangen, Woche für Wo-che eine große Kiste hinzustellen, aus der sich unsere Mitglieder so viel nehmen durften, wie sie wollten. Meistens war die Kiste am Ende leer. Niemals hätten wir uns getraut, so viel Mangold in die Anteile zu packen. Diese überraschende Mangoldbegeisterung freut uns umso mehr.

Mangold ist unglaublich dankbar im Anbau. Nach der Pflanzung im Frühjahr in gut gemulchte Beete gießen wir nicht einmal in Trockenjahren und können trotzdem den ganzen Sommer über die äußeren Blätter abbrechen. Können! Nicht müssen. Im Unterschied zu Zucchini (die uns ja schon nach wenigen Tagen Nichternte mit übergroßen Früchten »bestrafen«), ist Mangold geduldig. Auch wenn wir ihn wochenlang ignorieren, bleiben die Blätter frisch und verholzen nicht. Aber je öfter wir ernten, desto mehr Blätter bildet er.

Mangold ist perfekt für den Einstieg ins Gärtnern, zudem ist er wunderschön und ein ideales Notfallgemüse, falls unerwartete Erntelücken auftauchen. Jetzt fehlen euch nur noch die Rezepte? Wie wäre es mit Kartoffel-Mangold-Auflauf, Mangoldrollen, Quiche, Nudelsauce oder Lasagne? Und falls ihr die Stängel nicht mögt, lasst sie ein-fach weg – dann wird auch Mangold zart wie frischer Blattspinat.



Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	Stangensellerie	1		MT	22	8
	Catalogna	1		MT	21	10
	Tatsoi	1		MT	21	10
Pflanzung					Aussaat aus KW	
	Sellerie	1	35*35	D6	8	9
	Mangold	1	30*30	A5	10	9
Direktsaat						
	Rote Bete (Direktverzehr)	1	25*4	A6		1 m ²

)

Montag

15

Dienstag

16

Mittwoch

17

Donnerstag

18

Freitag

19

Samstag

20

Sonntag

21

Grüner Spargel



Das meiste Lagergemüse ist aufgegessen, und noch gibt es kaum frischen regionale Nachschub. Auch wenn im Frühling alles sprießt, fordert er uns in Bezug auf eine regionale und saisonale Ernährung oft stärker heraus als der Winter. Eines der ersten Gemüse, das bei uns reif wird, ist Spargel. Und besonders Grünspargel lässt sich, da er nicht abgedeckt werden muss, leicht im eigenen Garten anbauen und ist somit eine tolle Bereicherung auf unserem Frühlingsspeisezettel.

Ein Spargelbeet braucht Zeit ...

- Im ersten Jahr wird gepflanzt. Am besten kauft ihr Pflanzen – eine Aussaat ist auch möglich, es dauert aber länger bis zur ersten Ernte. Falls in eurer Nähe niemand Jungpflanzen verkauft, könnt ihr im Internet zahlreiche Angebote inklusive Anbautipps finden. Ernten dürft ihr im ersten Jahr leider noch nichts.
- Im zweiten Jahr kann an jeder Pflanze eine Stange geerntet werden. Diese erste Ernte weckt die Vorfreude auf die kommenden Jahre.
- Denn ab dem dritten Jahr könnt ihr für etwa 15 Jahre in jedem Frühling frischen Spargel ernten. Köstlich!

Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	(Winter-)Porree	2		AS/FB/FL	28	40

Montag

22

Dienstag

23



Mittwoch

24

Donnerstag

25

Freitag

26

Samstag

27

Sonntag

28

Kohlrabiblätter-Kartoffel-Suppe

von Cécile Guillet

- Blätter von 2 Kohlrabi
- 2 klein geschnittene Zwiebeln
- 300 g gewürfelte Kartoffeln
- etwas Öl
- 500 ml Gemüsebrühe
- Muskat



Kohlrabiblätter mit Stängeln klein schneiden und gemeinsam mit den Zwiebeln und Kartoffeln kurz in etwas Öl anbraten. Dann alles mit Gemüsebrühe ablöschen und köcheln, bis das Gemüse weich ist. Nun kann die Suppe püriert und mit Muskat abgeschmeckt werden.

Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	Kürbis	1		10er-Topf	21	6
	Gurke	1		10er-Topf	21	11

Montag

29

Dienstag

30

☾ Tag der Arbeit

Mittwoch

1

Donnerstag

2

Freitag

3

Samstag

4

Sonntag

5

Was hat der Kolonialismus mit der Klimakrise zu tun?

Auf den ersten Blick scheinen Kolonialismus und Klimawandel zwei sehr unterschiedliche Dinge zu sein. Doch eine genauere Betrachtung zeigt, wie eng die Verknüpfung ist (S. 9). Kurz und auf den Punkt gebracht analysieren Imeh Ituen, Angela Asomah, Tonny Nowshin und Kevin Okonkwo die Zusammenhänge in einem kleinen Erklärvideo der taz: <https://youtu.be/ufcZE7Ebb0>.



Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	Salat <i>als Pflücksalat</i>	3		MT	23	18
	Zucchini	1		10er-Topf	21	3
	Kohlrabi	3		MT	23	12
	Kopfkohl (z. B. Wirsing, Weißkohl, Rotkohl)	2		MT/FB/FL	23	6
Pflanzung	Aussaat aus KW					
	Rosenkohl	1	40*40	C4	14	5
Direktsaat	Möhren (Lager)	2	20*2	D4+5		1,8m ²
	Wurzelpetersilie	1	20*2	D5		0,2m ²
	Pastinake	1	30*4	D7		0,5m ²
	Chicorée	1	30*5	D7		0,5m ²
	Buschbohnen	1	30*6	A7		1m ²

Montag

6

Dienstag

7

Mittwoch

8



Donnerstag

9

Christi Himmelfahrt

Freitag

10

Samstag

11

Sonntag

12

Wasser wird mehr und mehr zum Problem

Wasser ist einer der begrenzenden Faktoren für einen erfolgreichen Anbau. Da durch den Klimawandel Trockenperioden länger werden und Starkregenereignisse zunehmen, wird es immer wichtiger, dass wir sorgsam mit dem Wasser umgehen, das uns zur Verfügung steht.

- Eine Mulchschicht verringert die Verdunstung und ihr müsst weniger gießen.
- Meist ist es wassersparender, alle paar Tage ausführlich zu gießen als jeden Tag ein bisschen. Bei kleinen Wassergaben verdunstet ein relativ großer Teil und steht gar nicht für das Pflanzenwachstum zur Verfügung. Wasser kann am besten aufgenommen werden, wenn ihr in den frühen Morgen- und späten Abendstunden gießt.
- Es bietet sich die Nutzung einer wassersparenden Tröpfchenbewässerung an. Wenn es sehr lange nicht regnet oder ihr die Tröpfchenbewässerung im Gewächshaus nutzt, ist es gut, zwischendurch auch mal flächig zu gießen, damit die Erde insgesamt feucht wird. Denn auch das Bodenleben braucht Wasser.
- Wenn möglich, sammelt Regenwasser in Tonnen oder Zisternen.
- Dachwasser könnt ihr im Winter in eure Gärten leiten, so werden natürliche Speicher wieder aufgefüllt.
- Ein humusreicher und lebendiger Boden kann Wasser besser speichern und es über einen langen Zeitraum an die Pflanzen abgeben. Auch aus dieser Perspektive ergibt es deshalb Sinn, viele bodenverbessernde Maßnahmen umzusetzen (S. 7f.).



Montag

13

Dienstag

14

)

Mittwoch

15

Donnerstag

16

Freitag

17

Samstag

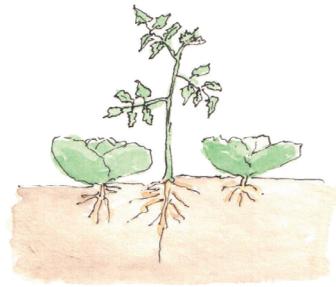
18

Pfingstsonntag

Sonntag

19

Tomaten & Co. zwischen die Salate pflanzen



Falls ihr den ersten Schwung Gemüse im Gewächshaus noch nicht ganz abgeerntet habt, könnt ihr Tomaten, Paprika und Auberginen einfach dazwischenpflanzen. Ein paar Wochen können sie vor allem zwischen niedrigen Pflanzen wie Salat gut wachsen. Irgendwann bekommt dann der Salat nicht mehr genug Licht. Aber bis dahin habt ihr ihn wahrscheinlich schon aufgegessen.

Gartenideen für diese Woche

Pflanzung	Art	Satz	Wie	Wo	Aussaat aus KW	Menge
	Kürbis	1	100*100	B1-5	18	5
	Gurke	1	50*50	B8+GH	18	4+5
	Zucchini	1	100*100	B6+7	19	2
	Wassermelone	1	100*50	GH	15	3
	Tomaten	1	50*50	GH	10	10
	Paprika	1	50*50	GH	8	5
	Peperoni	1	50*50	GH	8	1
	Aubergine	1	50*50	GH	8	4
	Basilikum	1	20*20	GH	15	10
	Catalogna	1	30*30	A1	16	8
	Tatsoi	1	30*30	A2	16	8

Pfingstmontag

Montag

20

Dienstag

21

Mittwoch

22



Donnerstag

23

Freitag

24

Samstag

25

Sonntag

26



Direktsaaten bei Trockenheit

In trockenen Jahren scheint es manchmal unmöglich, Direktsaaten wie Möhren, Pastinaken oder Feldsalat zum Keimen zu bringen. Oft ist vor allem bei lehmhaltigen Böden trotz Gießens die oberste Bodenschicht so verhärtet, dass die Keimlinge es nicht schaffen, die Erdoberfläche zu durchdringen, selbst wenn genügend Feuchtigkeit für die Keimung vorhanden war. Zusätzlich kann Hitze die Keimung verhindern, wenn günstige Keimtemperaturen überschritten werden.

Wie so oft helfen uns auch hier höhere Humusgehalte. Denn humusreiche Böden speichern besser Feuchtigkeit und neigen weniger zum oberflächlichen Verschlämmen. Wieder ein Argument dafür, uns an den regenerativen Prinzipien zur Bodenverbesserung zu orientieren. Doch was tun, wenn es trotzdem nicht klappt oder unser Boden noch nicht wunderbar weich und fruchtbar ist? Wir können unsere Direktsaaten mit Vlies abdecken, das hält die Feuchtigkeit im Boden und beschattet ein bisschen. Auch andere Techniken zum Schattenspenden helfen: Der Feldsalat kann z. B. in den Schatten von Stangenbohnen oder Rosenkohl gesät werden.

Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	Grünkohl	1		MT/FB/FL	26	6
Pflanzung					Aussaat aus KW	
	Stangensellerie	1	30*30	C1*	16	6
Direktsaat						
	Radieschen	3	15*1	C1*		1 m Reihe

**Eventuell ist in C1 noch nicht aller Spitzkohl abgeerntet. Ihr könnt den Stangensellerie und die Radieschen an die freien Stellen pflanzen/säen.*

Pflanzung in Ackerbohnenmulch: Falls ihr Ackerbohnen als Gründüngung gesät habt, könnt ihr sie ganz tief abmähen und dann direkt als Mulchmaterial liegen lassen. Funktioniert besonders gut bei Kürbisgewächsen und Kohl (tG 2023, KW 22).

Montag
27

Dienstag
28

Mittwoch
29

☾ Fronleichnam (BW, BY, HE, NW, RP, SL)

Donnerstag
30

Freitag
31

Samstag
1

Sonntag
2

Literaturtipp: Wer knabbert da an meinem Gemüse?

F. Kiss und A. Steinert, Löwenzahn Verlag (2021)

Wer kennt das nicht – Kohlblätter sind angefressen, aber es ist kein Übeltäter auszumachen? Oder alles ist voll von dicken Läusen, und wir wissen uns nicht zu helfen? Das Buch von Kiss und Steinert ist für solche Fragen eine ganz wunderbare Hilfe. Neben spannenden Porträts allerlei hungrigen Kleingetiers finden sich viele gute Tipps zur Förderung eines natürlichen Gleichgewichts im Garten. Die vielen Fotos zeigen eindrücklich, wie tierisch lebendig so ein Gemüsegarten ist. Und natürlich verraten uns die Autor*innen auch, was wir tun können, falls einzelne Schädlinge doch mal überhandnehmen sollten.

Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	Kohlrabi (<i>Superschmelz</i>)	4		MT	27	10
	Brokkoli	2		MT/FB/FL	27	7
	Hirschhornwegerich	1		MT	28	20
Pflanzung	Aussaat aus KW					
	Salat	3	25*25	C6*	19	16
	Kohlrabi	3	30*30	C7	19	10
	Kopfkohl	2	40*40	C3	19	5
Direktsaat						
	Rote Bete (<i>Lager</i>)	2	25*4	A3		1 m ²
	Buschbohnen	2	30*6	A4		1 m ²

*Es kann sein, dass auf Beet B6 noch ein paar Kohlrabis stehen. Ihr könnt den Salat trotzdem schon in die Lücken pflanzen oder die Pflanzung auf die nächste Woche verschieben.



Montag

3

Dienstag

4

Mittwoch

5

Donnerstag

6

Freitag

7

Samstag

8

Sonntag

9

Mehrfachbelegung der Beete

In der Anbauplanung empfehlen wir für die meisten Beete eine Mehrfachbelegung. Dafür muss ungefähr abgeschätzt werden, wie lang die einzelnen Gemüse zum Reifen brauchen. Wir orientieren uns dabei an Angaben von Saatgutzüchter*innen und unseren eigenen Erfahrungen. Allerdings kann die Entwicklungsdauer je nach Sorte sehr unterschiedlich sein: Bei verschiedenen Möhrensorten variiert sie beispielsweise zwischen 90 und 150 Tagen. Wichtig ist also, dass ihr dies bei eurer Sortenwahl beachtet und eure Anbauplanung gegebenenfalls anpasst. Interessant sind die Durchschnittswerte für einzelne Sorten und Arten auch, weil sie euch Rückschlüsse darüber geben, ob die Wachstumsbedingungen bei euch passend sind. Falls die Reifung viel länger dauert als angegeben, kann es sein, dass ihr zu wenig gegossen habt, es zu kalt war oder Nährstoffe fehlten. Macht euch auf die Suche danach, was schiefgegangen sein könnte, und versucht die Bedingungen entsprechend zu verbessern (s. auch »Gärtnern mit dem taschenGARTEN« ab S. 6). Manche Faktoren können wir jedoch schlichtweg nicht beeinflussen: Wenn der Frühjahrs-Blumenkohl im Gewächshaus aufgrund niedriger Temperaturen viel langsamer wächst als sonst, müssen wir uns irgendwann entscheiden, ob wir ihn unfertig ernten oder die Tomaten später pflanzen. Hier hilft nur, mit Beobachtung und Geduld zu lernen, mit der Anbauplanung flexibel umzugehen.



Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	Fenchel	3		MT	28	5
	Blumenkohl	2		MT/FB/FL	28	7
	Winterkresse	1		MT	28	20

Montag

10

Dienstag

11

Mittwoch

12

Donnerstag

13

Freitag

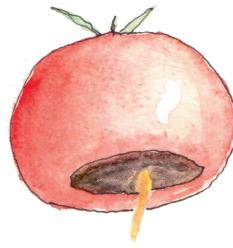
14

Samstag

15

Sonntag

16



Nährstoffmangel

Sowohl bei Nährstoffmangel als auch bei Nährstoffüberschuss wachsen Pflanzen schlecht. Da es viel einfacher ist nachzudüngen, als vorhandene Nährstoffe wieder wegzunehmen, empfehlen wir, beim Düngen vorsichtig zu sein. Natürlich heißt das auch, dass ihr während des Wachstums kontrollieren solltet, ob eure Pflanzen gut versorgt sind. Stickstoffmangel erkennt ihr z. B. daran, dass sich die älteren Blätter gelb verfärben. Auch manch anderen Mangel kann man gut erkennen (S. 188). Wenn ihr vor Beginn der Anbausaison wissen wollt, welche Nährstoffe in eurem Boden vorhanden sind, könnt ihr eine Bodenprobe machen lassen. Mit dem Ergebnis bekommt ihr in der Regel auch Düngempfehlungen.

Montag
17

Dienstag
18

Mittwoch
19

Sommeranfang Donnerstag
20

Freitag
21

○ Samstag
22

Sonntag
23



Grünkohl statt Braunkohle!

Ob mit Pinkel, Bregenwurst oder Kassler – Grünkohl mit deftigem Fleisch gehört ab November zu den Klassikern der norddeutschen Küche. Dazu gibt es Brat- oder Salzkartoffeln. In anderen Regionen wurde Grünkohl lange Zeit kaum angebaut und ist daher dort relativ unbekannt. Dabei ist Grünkohl im Garten unkompliziert und kann sehr vielfältig verarbeitet werden. Wer also die traditionellen Grünkohlgerichte nicht leiden kann oder (vegetarische) Abwechslung sucht, kann viele weitere Rezepte ausprobieren: Grünkohl passt auch in Salat, Lasagne oder Curry. Und es gibt sogar vegane Varianten von »Grünkohl auf norddeutsche Art« mit veganem Zwiebelschmelz und Räuchertofu. Nicht nur die Zubereitung von Grünkohl ist vielfältig. Neben den typisch grünen krausen Varianten gibt es auch rötliche und solche mit glatterem Blatt, niedrig wachsenden Grünkohl und Sorten, die über 1,50 m hoch werden.

Ganz besonders toll an Grünkohl ist, dass er so frosthart ist und wir ihn deshalb den ganzen Winter über ernten können. So bietet er in dieser Zeit eine wunderbar regionale Gemüsealternative zu wärmebedürftigen Arten, die entweder aus beheizten Gewächshäusern oder aus weit entfernten südlichen Anbaugebieten stammen. Beides ist mit einem enormen Energieaufwand verbunden. In diesem taschenGARTEN nehmen wir den Grünkohl als Sinnbild für eine regionale und klimafreundliche Ernährungsweise, die unabhängig von fossilen Energieträgern wie beispielsweise Braunkohle ist.

Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	Radicchio	1		MT	30	6
	Zuckerhut	1		MT	30	6
	Endivien	1		MT	30	5
Pflanzung	Aussaats aus KW					
	Grünkohl	1	40*40	C8	22	5

Montag
24

Dienstag
25

Mittwoch
26

Donnerstag
27

C Freitag
28

Samstag
29

Sonntag
30

Literaturtipp: Frische Früchte, kaputte Körper. Migration, Rassismus und die Landwirtschaft in den USA

S. M. Holmes, transcript Verlag (2021)

Autor Seth M. Holmes verbrachte im Rahmen einer wissenschaftlichen Arbeit mehrere Jahre mit indigenen Wanderarbeiter*innen aus Oaxaca (Mexiko) bei der Landarbeit in den USA. Er überquerte mit ihnen illegal die Grenze in die USA, pflückte in den dortigen Feldarbeitslagern Erdbeeren im Akkord und begleitete seine Gefährt*innen zu Ärzt*innen. Hierbei gewann er tiefe Einblicke in die rassistischen Strukturen, die den Lebens- und Arbeitsalltag sowie die Gesundheitsversorgung der Landarbeiter*innen prägen. In seinem Buch fällt er nie in vereinfachende Erklärungsmuster zurück, die beispielsweise die Arbeitgeber*innen allein für die Situation der Arbeiter*innen verantwortlich machen. Stattdessen bezieht er das globale Wirtschaftssystem ein, in welchem die Farmbesitzer*innen selbst unter großem Preis- und Wettbewerbsdruck stehen und um den Erhalt ihrer Farmen bangen.

Ein berührendes, erschütterndes und fesselndes Buch, das auf schmerzhaft Weise soziale Ungleichheiten aufdeckt und nach gerechten Arbeitsverhältnissen und rassismuskritischer Auseinandersetzung in Landwirtschaft, Gesundheitssystem und Gesamtgesellschaft verlangt. Unbedingte Leseempfehlung!



Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	Chinakohl	1		MT	30	5
Pflanzung					Aussaat aus KW	
	Kohlrabi (<i>Superschmelz</i>)	4	35*35	A8	23	8
	Brokkoli	2	50*50	A2	23	5
Direktsaat						
	Radieschen <i>in Lücken säen</i>	4	15*1	D1		

Montag

1

Dienstag

2

Mittwoch

3

Donnerstag

4

Freitag

5

Samstag

6

Sonntag

7



Hirschhornwegerich

Die Pflanze hat schöne, gezackte Blätter und macht ihrem Namen alle Ehre. Sie schmeckt relativ mild und wird häufig als leicht salzig beschrieben. Hirschhornwegerich passt in Mischsalate oder gehackt in Kräuterquark. Lecker! Besonders praktisch ist, dass die Rosetten vielfach geschnitten werden können und immer wieder nachwachsen – vorausgesetzt, der Vegetationspunkt bleibt erhalten. Schneidet hierfür einfach zwei Finger breit über dem Boden ab, dann kann nichts schiefehen. Da das Saatgut sehr fein ist, ist es einfacher, Pflänzchen vorzuziehen, als direkt auszusäen. Ausgesät werden kann von Februar bis September. Späte Aussaaten sollten ins Gewächshaus gepflanzt werden, dort entwickeln sie sich in der Regel besser. Hirschhornwegerich ist sehr frosthart und kann in vielen Jahren sogar im Winter geerntet werden. Es handelt sich also wieder einmal um eine tolle Entdeckung zur Bereicherung der regionalen Winterküche.

Gartenideen für diese Woche

Pflanzung	Art	Satz	Wie	Wo	Aussaat aus KW	Menge
	Fenchel	3	25*25	A7	24	4
	Blumenkohl	2	40*40	A1	24	5
	(Winter-)Porree	2	25*10	A7	17	30
	Hirschhornwegerich	1	25*10	C5	23	18
	Winterkresse	1	25*10	C5	24	18

Montag
8

Dienstag
9

Mittwoch
10

Donnerstag
11

Freitag
12

Samstag
13

Sonntag
14

Kimchi aus Rote-Bete-Blätternvon *Cécile Guillet*

- 50 g Reismehl
- 1 kg Rote-Bete-Blätter, in feine Streifen geschnitten
- 30 g (Meer-)Salz
- ca. 4 Knoblauchzehen
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 Zwiebel (oder mehr), gewürfelt
- 3 EL Sojasauce
- 1 kleine Birne, gewürfelt
- Chiliflocken
- Reissirup, Muskat und Pfeffer nach Geschmack
- 1–2 Karotten, in feine Stifte geschnitten



250 Milliliter Wasser mit dem Reismehl unter Rühren aufkochen, bis ein dicker Brei entsteht. Topf vom Herd nehmen. Die Rote-Bete-Blätter waschen und abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen, Blätter gut durchkneten, damit das Wasser aus den Blättern ziehen kann. Knoblauch, Ingwer, Zwiebel, Sojasauce und Birne im Mixer pürieren. Das Püree mit Chiliflocken, Gewürzen und evtl. Reissirup sowie den Karotten unter den Reisbrei rühren. Zum Schluss die Rote-Bete-Blätter unterziehen.

Das Kimchi in Schraubgläser füllen und dabei darauf achten, dass keine Luft eingeschlossen wird, also die Masse fest ins Glas drücken. Mindestens einen Zentimeter Raum zum Deckel lassen, damit das Kimchi ausreichend Platz bei der Fermentierung hat. Warm und lichtgeschützt mindestens vier Tage fermentieren lassen. Das Kimchi kann anschließend sofort gegessen werden, schmeckt aber nach zwei bis drei Wochen am besten. Geschlossen hält es im Kühlschrank mehrere Monate.

Montag

15

Dienstag

16

Mittwoch

17

Donnerstag

18

Freitag

19

Samstag

20

○

Sonntag

21

Intersektionalität und Klimawandel

Im Kontext von Klimawandel und Klimagerechtigkeit wird immer wieder von Intersektionalität gesprochen. Dieser Begriff beschreibt das Zusammenwirken von unterschiedlichen Unterdrückungsmechanismen. Er verdeutlicht, dass Diskriminierungen sich überschneiden (*to intersect*) und Menschen nicht nur von einer Diskriminierungsform betroffen sein können, sondern von mehreren. Demnach kann z. B. eine lesbische indigene Frau aufgrund ihrer sexuellen Orientierung, ihrer Geschlechtsidentität, ihrer Herkunft und Hautfarbe von einer Mehrfachdiskriminierung betroffen sein. Dadurch macht sie wahrscheinlich völlig andere Erfahrungen als eine heterosexuelle weiße Frau, die aufgrund ihres Geschlechts Benachteiligungen erfährt.

Was hat das mit dem Klimawandel zu tun? Die Auswirkungen des Klimawandels auf die Menschen sind sehr unterschiedlich (S. 9). Strukturell benachteiligte Menschen trifft die Klimakrise deutlich härter, und Mehrfachdiskriminierungen können diesen Effekt zusätzlich verstärken. Bei jeglichen Klimaschutzmaßnahmen müssen wir daher offen sein für intersektionale Zusammenhänge und uns fragen: Schließen sie die Bedürfnisse von strukturell benachteiligten Menschen und Gruppen mit ein? Stärken sie die am meisten betroffenen Menschen und geben sie ihnen eine Plattform?

Zum Weiterlesen:

www.fridaysforfuture.de/sommer-der-utopien-nene



Gartenideen für diese Woche

Pflanzung	Art	Satz	Wie	Wo	Aussaat aus KW	Menge
	Radicchio	1	30*30	D2	26	5
	Zuckerhut	1	30*30	D2	26	5
	Chinakohl	1	35*35	D3	27	4
	Endivien	1	35*35	D3	26	4

Montag

22

Dienstag

23

Mittwoch

24

Donnerstag

25

Freitag

26

Samstag

27

Sonntag

28



Hülsenfrüchte statt Haber-Bosch

Stickstoff ist einer der wichtigsten Pflanzennährstoffe und somit eine entscheidende Grundlage für gesundes Wachstum und gute Erträge. In der konventionellen Landwirtschaft wird häufig mithilfe des sogenannten Haber-Bosch-Verfahrens synthetisch hergestellter Stickstoff eingesetzt. Dies ist jedoch ein sehr energieaufwendiges Verfahren. Glücklicherweise gibt es auch andere Möglichkeiten, den Boden mit ausreichend Stickstoff zu versorgen – z. B. mit dem Anbau von Hülsenfrüchten wie Lupinen, Klee oder Erbsen. An deren Wurzeln leben nämlich sogenannte Knöllchenbakterien, die in der Lage sind, Stickstoff aus der Luft zu binden und den Pflanzen zum Wachsen zur Verfügung zu stellen. Insbesondere Hülsenfrüchte-Gründüngungen (S. 187) sind also gute Vorkulturen für starkzehrende Pflanzen. Für die Bodenfruchtbarkeit insgesamt ist es am besten, wenn ihr Gründüngungsmischungen verwendet. Auch hier gilt: Vielfalt schafft gesunde Ökosysteme.

Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	Mangold	2		MT/FB/FL	35	12
Direktsaat	Spinat	3	20*3	C1		1 m ²

Mangold zur Überwinterung: Mangold, der jetzt ausgesät wird, lässt sich meistens besser überwintern als der Satz aus dem Frühling. Wenn es kalt wird, könnt ihr die Pflanzen bis aufs Herz abernten und mit einem Minitunnel abdecken. In den meisten Jahren übersteht Mangold den Winter recht gut und wächst dann schon in den ersten warmen Tagen im nächsten Frühling weiter. Mitte Mai fangen die überwinterten Pflanzen dann meist an zu schießen.

Montag
29

Dienstag
30

Mittwoch
31

Donnerstag
1

Freitag
2

Samstag
3

Sonntag
4



Lebendiger Boden durch Mulch

In der Natur gibt es keinen gesunden unbedeckten Boden. Sobald freie Flächen auftauchen – z. B. nach einem Waldbrand –, kommen sogenannte Pionierpflanzen und bedecken den Boden schnell wieder. Die Pflanzen tragen mit ihren Wurzeln zur Verwitterung des Unterbodens und zur Entstehung eines fruchtbaren, humusreichen Bodens bei. Natürliche Spreu wie Laub bietet Futter für das Bodenleben.

In Gärten und auf Äckern ist es leider oft anders: Zwischen frisch gepflanztem Gemüse oder während des Winters – immer wieder gibt es lange Zeiten, in denen Boden unbedeckt und ungeschützt daliegt. Dabei ist nackter Boden sehr anfällig für Erosion durch Wind und Regen. Außerdem machen stärkere Temperaturschwankungen sowie Austrocknung dem Bodenleben zu schaffen. Ganz anders ist das bei gemulchtem Boden: Zahlreiche Studien belegen, dass die Zusammensetzung des Bodenlebens unter Mulch dem von natürlichen Böden ähnelt und sich Mulch beispielsweise sehr positiv auf die Entwicklung der Regenwurmpopulation auswirkt. Diese wiederum erhöht das Wasseraufnahmevermögen und die -speicherkapazität des Bodens. Außerdem wird durch die Zersetzung des Mulchmaterials zusätzliche organische Substanz in den Boden eingebracht. Also denkt übers Mulchen nach (KW 33), wenn euer Boden nicht vollständig bewachsen ist.

Gartenideen für diese Woche

Direktsaat	Art	Satz	Wie	Wo	Menge
	Feldsalat	1	15*2	C2+D8	2 m²

Feldsalat: Noch mitten im Sommer ist es soweit – der erste Feldsalat kann gesät werden! Wir empfehlen mehrere Sätze (KW 32–35 im Freiland und KW 38 im Gewächshaus). Im Freiland macht es durchaus Sinn, lieber früher als später zu säen. Falls ihr also Platz auf den Flächen habt, könnt ihr mit den Aussaaten einfach schon loslegen. Beachtet dabei immer auch die Sorteninfos! Feldsalat kann auch vorgezogen werden. Das macht Sinn, falls ihr noch keinen Platz in euren Beeten habt oder falls es sehr heiß ist. Dann keimt Feldsalat nämlich schlecht. Anzuchtplatten könnt ihr zum Keimen auch in einen kühlen Keller stellen.

Montag

5

Dienstag

6

Mittwoch

7

Donnerstag

8

Freitag

9

Samstag

10

Sonntag

11



Mulchen – so geht's!

Mulchen könnt ihr mit allen möglichen organischen Materialien, die in eurem Garten anfallen. Wichtig ist, dass ihr euch darüber im Klaren seid, welche Effekte die unterschiedlichen Ausgangsstoffe auf den Boden und eure Pflanzen haben. Wir arbeiten gern mit mehreren Schichten. Z. B. verteilen wir nährstoffreichen Kompost oder Schafwolle auf der Beetoberfläche und decken dann alles mit einem Mulchmaterial ab, das vor allem dazu dient, die Feuchtigkeit zu halten und die Zersetzung der unteren Schicht zu begünstigen. Hier findet ihr eine Übersicht mit Mulchmaterialien, die wir gern im Gemüsegarten verwenden:

Rasenschnitt	Reich an Stickstoff, hat einen direkten Düngeeffekt und zersetzt sich schnell. Sollte direkt nach dem Mähen verteilt werden und keine Samen enthalten. Je nach Witterung und Boden neigen dicke Schichten zum Gammeln.
Heu	Ergibt beständige Mulchschichten und hat einen hohen Kohlenstoffgehalt. Bei Starkzehrern daher mit Kompost oder Schafwolle kombinieren. Oft sind Grassamen ein Problem.
Stroh	Enthält viel Kohlenstoff und wenig Stickstoff; bietet sich vor allem in Kombination mit Kompost und/oder Schafwolle an. Das Stroh sollte nicht mit Pestiziden behandelt sein.
Gemüsereste	Auch Möhregrün, Rote-Bete-Blätter, Kohlblätter usw. können zum Mulchen verwendet werden.
Laub	Eignet sich besonders zur Abdeckung über den Winter, wenn es zur Aussaat von Gründungen schon zu spät im Jahr ist. Achtet darauf, kein Eichen- und Walnusslaub zu verwenden, da die meisten Gemüsepflanzen die darin enthaltene Gerbsäure schlecht vertragen.
Schafwolle	Sehr reich an Stickstoff – ähnlich wie Hornspäne, aber aus artgerechter Tierhaltung erhältlich. Da auch Wolle Feuchtigkeit zur Zersetzung braucht, muss sie abgedeckt werden, wenn ein Düngeeffekt erwünscht ist.
Abgemähte Grün- düngungen	Ergeben je nach Zusammensetzung Mulchmaterial mit unterschiedlichen Eigenschaften. Weiche Pflanzenteile enthalten viel Stickstoff, holzige Stängel sind reich an Kohlenstoff (ähnlich wie Stroh oder Heu).

Gartenideen für diese Woche

Direktsaat	Art	Satz	Wie	Wo	Menge
	Spinat	4	20*3	C7	1 m ²
	Feldsalat	2	15*2	D1	1 m ²

)

Montag
12

Dienstag
13

Mittwoch
14

Mariä Himmelfahrt (BY, SL)

Donnerstag
15

Freitag
16

Samstag
17

Sonntag
18

Kleine Salatkunde

Kopfsalat, Eichblatt, Romana, Eissalat, Lollo, Batavia in verschiedenen Rot- und Grüntönen ... All diese Salate gehören zu Varietäten der Art *Lactuca sativa*. Von den einzelnen Varietäten gibt es wiederum unzählige Sorten – also verschiedene Kopfsalate, Romanasalate usw. Die Blätter sind weich bis knackig, gezackt oder rund, der Geschmack reicht von mild bis herb-bitter. Manche bilden kompakte Köpfe, andere eher lose Rosetten, die gut als Pflücksalat geerntet werden können. Natürlich unterscheiden sie sich auch im Anbau: Achtet darauf, Sorten zu wählen, die jahreszeitlich passen. Manche Salate wachsen gut im Frühling, gehen aber im Sommer zu schnell in die Blüte. Sommersorten hingegen sind weniger empfindlich gegenüber Hitze und langen Tagen. Im Winter könnt ihr sehr frostharten Winterkopfsalat anbauen. Oft ist in der Sortenbeschreibung auch angegeben, wie pilzresistent der entsprechende Salat ist. Natürlich ist es sinnvoll, robuste Sorten auszusuchen.

Und wer noch mehr Salatvielfalt möchte: Salate aus der Gattung *Cichorium* wie z. B. Endivien, Zuckerhut, Radicchio und Catalogna sind eine tolle Ergänzung.

Ein Salatbeet mit vielen verschiedenen Sorten sieht wunderschön aus. Und auch hier beschert euch Sortenvielfalt (und somit genetische Vielfalt) im Vergleich zum Anbau weniger Sorten eine größere Sicherheit bei unkalkulierbaren klimatischen Bedingungen.



Gartenideen für diese Woche

Direktsaat	Art	Satz	Wie	Wo	Menge
	Feldsalat	3	15*2	A6	1m²



Montag
19

Dienstag
20

Mittwoch
21

Donnerstag
22

Freitag
23

Samstag
24

Sonntag
25



Pflanzentriebe köpfen

Die Blüten, die sich jetzt noch bei Tomaten, Paprika, Auberginen und Kürbissen bilden, schaffen es in den meisten Jahren nicht mehr zur Reife. Deshalb könnt ihr jetzt all diese Pflanzen »köpfen« – das heißt, ihr kappt ihre Triebe nach der letzten Blüte. So können die Pflanzen all ihre Kraft in die Ausbildung der vorhandenen Fruchtansätze stecken.

Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW	Menge
	Salat (<i>Winterkopfsalat</i>)	5		MT	38	28
	Asiasalat	1		MT	38	45
Pflanzung					Aussaat aus KW	
	Mangold	2	30*30	A4*	31	10
Direktsaat						
	Feldsalat	4	15*2	B8		1 m ²

**Für diese Woche empfehlen wir euch die Pflanzung von Mangold zur Überwinterung und zur Ernte im nächsten Jahr. Falls die Bohnen in A4 noch gute Erträge liefern, könnt ihr sie ganz oder teilweise stehen lassen und den Mangold einfach dazwischenpflanzen. So kann er trotzdem schon mal anwachsen. Später könnt ihr dann die Bohnen einfach an der Erdoberfläche abschneiden.*

C

Montag

26

Dienstag

27

Mittwoch

28

Donnerstag

29

Freitag

30

Samstag

31

Sonntag

1

Gründüngungen

Gründüngungen sind Pflanzen, die wir zur Bodenverbesserung anbauen. Für den Boden und das Bodenleben ist ein lebendiger Bewuchs das Beste, da das Leben der Pflanzen und Mikroorganismen eng miteinander verwoben ist. Nur gemeinsam können sie existieren. In der Hauptanbausaison sind die Beete in der Regel durchgehend mit Gemüse bewachsen. Doch irgendwann ist alles abgeerntet, und wir sollten den Boden anderweitig bedecken. Hier kommen die Gründüngungen ins Spiel. Freie Flächen können normalerweise bis in den Oktober hinein eingesät werden. Gründüngungen entwickeln sich besonders gut, wenn sie möglichst früh ausgesät werden. Daher bietet es sich auch an, sie als Untersaaten unter die Hauptkultur zu säen, während diese noch weiter beerntet wird. Das empfehlen wir z. B. für Zucchini auf B6 und B7. Möglich ist das aber auch z. B. zwischen den letzten Salaten oder Kohlrabis. Weitere Infos zu Gründüngungen gibt es auf S. 187.



Montag

2

Dienstag

3

Mittwoch

4

Donnerstag

5

Freitag

6

Samstag

7

Sonntag

8

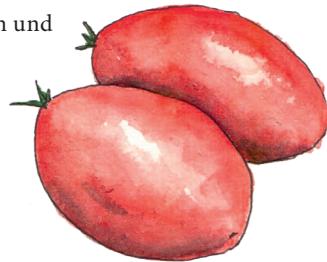
Vorbereitung Untersaat/-pflanzung für KW 38

Gewächshaus: Eure Tomaten stehen bestimmt noch?! Trotzdem empfehlen wir, schon nächste Woche Feldsalat, Rucola und andere Leckereien im Gewächshaus unterzubringen. An manchen Stellen ist vielleicht schon genug Platz, sodass ihr Salate pflanzen oder Spinat säen könnt. Falls aber alles noch recht dicht bewachsen ist, könnt ihr die unteren Blätter bei den Tomaten entfernen. So entsteht auf dem Boden Platz, der für die Aussaaten und Pflanzungen genutzt werden kann. Später beim Abräumen der Tomatenpflanzen könnt ihr diese einfach direkt an der Erdoberfläche abschneiden und vorsichtig hinaustragen.

Freiland: Vielleicht sind eure Kürbisse noch nicht ganz erntereif. Um die Beetfläche aber auch im Herbst noch einmal zu nutzen, ergibt es trotzdem Sinn, schon bald im Kürbisbeet zu säen oder zu pflanzen.

- Erntet alle reifen Kürbisse (viele Sorten sind erntereif, sobald der Stiel anfängt, rissig und trocken zu werden).
- Entfernt alle Pflanzen, die keine oder nur noch ganz kleine Früchte haben, welche in diesem Jahr nicht mehr ausreifen werden.
- Falls ihr immer noch nicht genug Platz im Beet habt, könnt ihr ältere Blätter abschneiden. Sie sind um diese Jahreszeit meistens von Mehltau (Pilz) befallen und für das Wachstum der Früchte nicht mehr so wichtig.

Jetzt müsstet ihr genug Platz für die Pflanzungen und Aussaaten nächste Woche haben.



Montag

9

Dienstag

10

Mittwoch

11

Donnerstag

12

Freitag

13

Samstag

14

Sonntag

15



Ab in die letzte Runde

In dieser Woche steht die letzte große Gemüsepflanz- und -säktion in diesem Jahr an. Da die Tage schon deutlich kürzer werden und die Nächte oft kühl sind, solltet ihr die Pflanzen ins Gewächshaus oder an eine Stelle im Freiland pflanzen, an der ihr bei Kälte einen Minitunnel aufbauen könnt. Ebenso wichtig ist aber auch, dass genügend Luft an euer Gemüse kommt, sonst machen sich schnell Schimmelpilze breit. Das heißt: Gewächshaus regelmäßig lüften, nicht zu viel gießen und den Bewuchs um die Minitunnel flach halten, sodass der Wind eine Chance hat, die Pflänzchen abzutrocknen.

Gartenideen für diese Woche

Pflanzung	Art	Satz	Wie	Wo	Aussaat aus KW	Menge
	Salat (<i>Winterkopfsalat</i>)	4	30*30	B1+GH	35	10+15
	Asiasalat	1	25*10	B5	35	40
Direktsaat						
	Spinat	5	20*3	GH+B3+4		2 m ² +2 m ²
	Rucola	5	20*1	GH		2,5 m Reihe
	Feldsalat	5	15*2	GH		2 m ²
	Asiasalat	2	20*5	GH		2,5 m Reihe
	Radieschen	5	15*1	GH		0,5 m ²
	Phazelia			B6+7		1 m ² +1 m ²
	Postelein	1	20*2	B2+GH		1 m ² + 0,5 m ²

Montag
16

Dienstag
17

○ Mittwoch
18

Donnerstag
19

Weltkindertag (TH) Freitag
20

Samstag
21

Herbstanfang Sonntag
22

(Gemüse-)Staudenbeet mit Blumenschmuck

Neben dem einjährigen Blattgemüse gibt es auch Stauden, deren Blätter gegessen werden können (S. 159). Mehrjährige Pflanzen lassen sich aufgrund der Fruchtfolgerotation nur schlecht in die Beete der einjährigen Gemüse integrieren. Es bietet sich also an, für sie ein Extrabeet anzulegen. Daher haben wir dieses Jahr den Beetplan in der hinteren Buchklappe um ein (Gemüse-)Staudenbeet ergänzt. Neben Gemüsestauden findet ihr hier auch Beispiele für schöne Blühpflanzen. Solange die Stauden noch klein sind, kann ein Staudenbeet zudem auch wunderbar durch einjährige Blumen oder Gemüse ergänzt werden.

Diese Mischung aus Blüh- und Gemüsestauden sowie Ein- und Mehrjährigen in einem Beet ist in vielerlei Hinsicht toll: Ihr könnt leckere Blätter ernten, es sieht wunderschön aus, und zudem finden Insekten Nahrung und einen Lebensraum. Nur giftige Pflanzen würden wir hier nicht dazwischensetzen, da man sonst bei der Ernte so extrem genau gucken muss. Natürlich solltet ihr ganz grundsätzlich nur essen, was ihr sicher bestimmen könnt. Aber manchmal kommt es ja vor, dass sich die falschen Blätter dazwischenschleichen, wenn viele verschiedene Pflanzen gemischt wachsen.

Achtet bei der Zusammenstellung eurer Bepflanzung darauf, dass ihr zum Standort (sonnig, halbschattig ...) passende Arten wählt.



Montag

23

C

Dienstag

24

Mittwoch

25

Donnerstag

26

Freitag

27

Samstag

28

Sonntag

29

Wintersteckzwiebeln

Zwiebeln werden traditionell im Frühling gesteckt und können dann ab etwa Juli geerntet werden. Es gibt aber auch sogenannte Wintersteckzwiebeln, die bereits im Oktober des Vorjahres gesteckt werden können. Diese Zwiebeln haben einen Vorsprung gegenüber Frühjahrssteckzwiebeln und sind etwa einen Monat früher reif. Und ganz generell gilt: Bei allen Speisezwiebeln müsst ihr nicht unbedingt warten, bis die trockene, runde Zwiebel erntereif ist. Ihr könnt auch vorab einzelne Blätter pflücken (S. 19) oder die Zwiebeln als »Frühlingszwiebeln« frisch ernten.



Montag

30

Dienstag

1

Mittwoch

2

Tag der Deutschen Einheit

Donnerstag

3

Freitag

4

Samstag

5

Sonntag

6

Gemüsebeete winterfest machen

Nun ist es Zeit, euren Garten winterfest zu machen. Auf einigen eurer Beete wachsen womöglich schon Gründüngungen. Lebendiger Bewuchs ist für den Boden das Allerbeste – auch ein Bewuchs aus Beikräutern bildet einen wirksamen Schutz.

Alle unbewachsenen Beete sollten über den Winter abgedeckt werden, um Bodenerosion vorzubeugen. Hierfür bietet sich eine Mulfschicht oder Mulffolie an. Besonders praktisch ist das für Flächen, auf denen ihr im nächsten Jahr die frühesten Sätze pflanzen oder säen wollt. So könnt ihr im März direkt starten und müsst nicht warten, bis es trocken genug ist.



Montag

7

Dienstag

8

Mittwoch

9

Donnerstag

10

Freitag

11

Samstag

12

Sonntag

13

Kompost für die nächste Saison

Damit ihr im Frühling wieder genug Kompost zur Verfügung habt, bietet es sich an, jetzt einen Komposthaufen aufzusetzen. Mit den passenden Ausgangsmaterialien ist dieser in der Regel pünktlich zum Saisonstart fertig. Als Faustregel gilt: Trockene und feuchte, feste und weiche Materialien gemischt, ergeben einen guten Kompost. Wir machen es immer so, dass wir den Sommer über anfallendes Material auf einem großen Haufen sammeln. Im Herbst schichten wir dann alles einmal um und mischen es mit frischem Pferdemist. Der Mist und der zusätzliche Sauerstoff sorgen für eine heiße Rotte, sodass der Kompost auch im Winterhalbjahr schnell fertig wird. Anstatt Pferdemist könnt ihr auch andere Mistarten oder dünne Schichten Rasenschnitt verwenden. In trockenen Jahren solltet ihr besonders darauf achten, dass der Haufen feucht genug ist.

Eine wunderbare Ergänzung zu so einem Heißrotte-Kompost ist ein kalter Wurmkompost. Dieser hat eine ganz andere mikrobielle Zusammensetzung und bereichert euer Bodenleben.



Weitere Infos dazu gibt's im tG 2022, S. 11.

Gartenideen für diese Woche

Pflanzung	Art	Satz	Wie	Wo	Menge
	Knoblauch	1	25*10	A8	40

Montag

14

Dienstag

15

Mittwoch

16

Donnerstag

17

Freitag

18

Samstag

19

Sonntag

20

Das Huhn des Waldes

Im letztjährigen taschenGARTEN ging es schwerpunktmäßig ums Thema Obst. Wir hoffen, ihr seid seitdem über einige Streuobstwiesen geschlendert und habt alte Baumbestände bestaunt. Im Frühjahr und Herbst ist hier neben prächtiger Obstblüte und prallen Früchten womöglich noch etwas ganz anderes zu entdecken: das Huhn des Waldes (Chicken of the Woods). Ein anderer Name dafür ist »Schwefelporling«. Es handelt sich dabei nicht um ein Tier, sondern um einen Pilz, der unter anderem an alten Obstbaumstämmen wächst. Der Baumpilz ist auffallend schwefelgelb bis orange, sehr ergiebig und äußerst schmackhaft. Schneidet das Fleisch in Streifen, kocht es ab und bratet es anschließend gut durch. Es ist in Geschmack und Konsistenz dem Hühnerfleisch erstaunlich ähnlich.

Erntet nur junge, saftige Pilze mit abgerundeten Kanten, und nehmt keine Pilze, die an giftigen Bäumen wachsen. Esst nur Pilze, die ihr sicher bestimmen könnt. Im Zweifel fragt eine sachverständige Person aus eurem Umfeld. An vielen Orten werden auch Pilzsprechstunden angeboten.



Montag

21

Dienstag

22

Mittwoch

23

Donnerstag

24

Freitag

25

Samstag

26

Sommerzeitende

Sonntag

27

Maibeeren

Wollt ihr schon früh im Jahr süße Früchte naschen? Dann können wir euch Maibeeren (auch Honigbeeren genannt) empfehlen. Denn wie der Name schon sagt, reifen an dem Strauch bereits im Mai blaue, längliche Früchte. Besonders praktisch ist zudem, dass die Beeren gut unter den Blättern versteckt sind und deshalb kaum von Vögeln weggefressen werden. Das heißt aber natürlich, dass auch wir gut gucken müssen, um die leckere Ernte nicht zu verpassen. Gepflanzt werden kann jetzt im Herbst oder auch im Frühling.



Montag

28

Dienstag

29

Mittwoch

30

Reformationstag (BB, HB, HH, NI, MV, SN, ST, TH, SH)

Donnerstag

31

● Allerheiligen (BW, BY, NW, RP, SL)

Freitag

1

Samstag

2

Sonntag

3

Knusprige Leaf-to-Root-Fritter mit Tomaten-Tahina-Dip

von *Sophia Hoffmann*



Knusprige Leaf-to-Root-Fritter

ca. 250 g Gemüseblätter (z.B. Rote Bete, Radieschen, Kohlrabi) und/oder Mangold, weiche Kräuter wie Petersilie, Koriander, Basilikum

80 g Weizenmehl, 80 g Speisestärke, etwas Stärke zum Wenden

½ TL gemahlene Kurkuma, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL Salz

200 ml kaltes Mineralwasser, Bratöl zum Frittieren

Tomaten-Tahina-Dip

200g »müde« Tomaten, am besten Cocktailtomaten

etwas Olivenöl

1 EL Tahina (feine Sesampaste), Saft einer halben Zitrone (3 EL), Salz, Pfeffer

Zubereitung: Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten in eine Auflaufform geben, mit etwas Olivenöl beträufeln und im Backofen ca. 20 Minuten rösten, bis sie aufgeplatzt und karamellisiert sind. Zusammen mit Tahina und Zitronensaft zu einem cremigen Dip pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüseblätter/Kräuter waschen und trocken tupfen. Lange Stiele von Mangold oder Rote Bete vom Blatt abtrennen und halbieren. Mehl, Speisestärke, Gewürze, Salz und Mineralwasser zu einem flüssigen Ausbackteig verrühren. Etwa zwei Finger dick Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Etwas Stärke in einen tiefen Teller geben und die Gemüseteile portionsweise darin wenden, überschüssige Stärke abstreifen. Anschließend in den Teig tauchen und überschüssigen Teig abtropfen lassen. Nun im Öl beidseitig frittieren, pro Seite etwa 30 Sekunden bis 1 Minute. Die Fritter abtropfen lassen und zusammen mit dem Dip servieren.

Sophia Hoffmann ist Köchin, Autorin und Gastronomin. Sie beschäftigt sich mit Zero Waste Cooking und betreibt in Berlin das Restaurant HAPPA.

Weitere Infos:

www.sophiahoffmann.com

Montag

4

Dienstag

5

Mittwoch

6

Donnerstag

7

Freitag

8

Samstag

9

Sonntag

10

Literaturtipp: Market Gardening & Agroforst

L. Schleep, Löwenzahn Verlag (2022)

Immer wieder berichten wir davon, wie wichtig es ist, unsere Gärten als vielfältige Ökosysteme zu gestalten. Vielfältig bezüglich der angebauten Arten und Sorten und der unterschiedlichen Lebensräume für Tiere und Wildpflanzen. Denn Vielfalt schafft Stabilität, und das wiederum ermöglicht Ernährungssouveränität. Spannende Herangehensweisen hierzu finden sich im Agroforst. Gemeint ist eine Kombination aus landwirtschaftlicher oder gärtnerischer Produktion und Bäumen oder Sträuchern, von denen Holz und Früchte geerntet werden.

In seinem Buch erläutert Leon Schleep, wie Agroforst im (professionellen) Gemüseanbau umgesetzt werden kann: Welche Pflanzen eignen sich kombiniert mit Gemüse? Welchen Einfluss haben die verschiedenen Pflanzen aufeinander? Wie wirkt sich das auf den Ertrag aus? Und warum hilft uns Agroforst im Klimawandel? Ganz besonders spannend sind die Interviews im hinteren Teil des Buches. Hier wird wunderbar deutlich, dass Agroforst kein theoretisches Konstrukt ist, sondern es längst Betriebe gibt, die sehr erfolgreich auf diese Weise anbauen. Lassen wir uns von ihnen inspirieren.

Auch wenn das Buch eher für gärtnerische Betriebe geschrieben ist, lässt sich das allermeiste auch auf Hausgärten übertragen. Somit ist es nicht nur für Profis spannend, sondern auch für Selbstversorger*innen und Menschen, die sich aus anderen Gründen für eine resiliente Lebensmittelproduktion interessieren.



Montag

11

Dienstag

12

Mittwoch

13

Donnerstag

14

○

Freitag

15

Samstag

16

Sonntag

17



Radieschenblätter-Pesto

Eine Empfehlung aus der haltBAR-Gruppe der GartenWerkStadt in Marburg von Jutta Greb

In unseren Kursen verarbeiten wir gemeinsam Ernteüberschüsse und machen sie haltbar. Die Teilnehmer*innen lernen dabei Techniken kennen wie Einkochen, Trocknen oder Fermentieren und legen Vorräte an. Dabei ist es uns wichtig, klimafreundliche Rezepte und Methoden vorzustellen: Wir wählen Rezepte mit kurzen Kochzeiten, nutzen die Nachwärme vom Backofen und gebrauchte Einmachgläser.

Wie so oft ist es auch beim Haltbarmachen sinnvoll, sich zusammenzutun, voneinander zu lernen, Material zu teilen und gemeinsam einen riesigen Berg Zucchini oder Quitten zu verarbeiten. Vielleicht gibt es ähnliche Angebote in eurer Nähe? Oder ihr ergreift selbst die Initiative und gründet eine Gruppe ...

Rezept:

Blätter von einem Bund Radieschen
4 EL geröstete Sonnenblumenkerne
4 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
1 EL Sesammus
1–2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer

Vor allem im Frühling und Herbst sind frische Radieschenblätter oft so schön, dass es schade wäre, sie wegzuerwerfen. Blätter waschen und gegebenenfalls schlechte aussortieren. Dann alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren – fertig! Falls das Pesto noch zu fest ist, könnt ihr einfach etwas Wasser dazugeben. Es kann auch mit Parmesan, Salbei oder etwas Minze verfeinert werden und schmeckt lecker zu Nudeln, aufs Brot oder als Dip. Radieschenblätter verwelken normalerweise schnell und werden auf diese Weise konserviert. Das Pesto ist im Kühlschrank und mit Öl bedeckt ca. 4 Wochen haltbar.

Montag

18

Dienstag

19

Buß- und Betttag (SN)

Mittwoch

20

Donnerstag

21

Freitag

22

C

Samstag

23

Sonntag

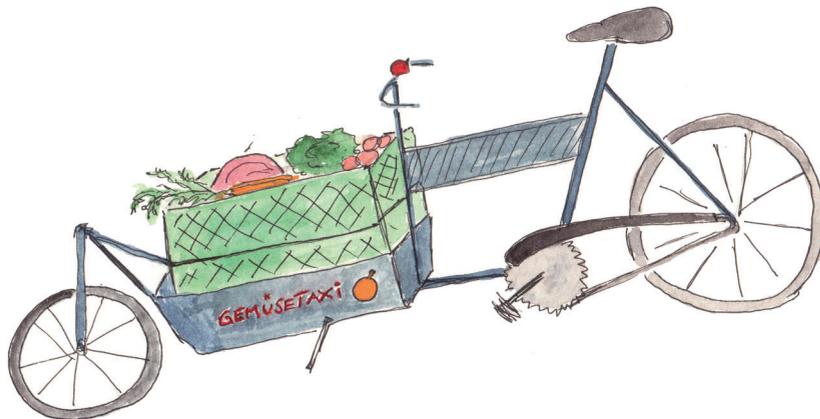
24

Mit dem Fahrrad einkaufen

Von Spanien nach Deutschland fahren kolonnenweise Lkws, beladen mit Obst, Gemüse und Olivenöl für unsere mediterranen Kochgelüste rund ums Jahr. Dafür werden gigantische Autobahnen gebaut und Unmengen an Diesel verbraucht. Daher ist es äußerst sinnvoll, sich möglichst das ganze Jahr über regional zu versorgen. Was allerdings noch mehr Treibhausgase pro Kilogramm Nahrungsmittel verursacht, ist eine Autofahrt zum drei Kilometer entfernten Laden, um dort noch schnell einen Salat zu besorgen, der beim Großeinkauf vergessen wurde. Deshalb: Schwingt euch aufs Rad, oder geht zu Fuß, und setzt euch für die Verkehrswende ein!

Zum Weiterlesen:

Thompson, C. et al. (2021): *Aktionsbuch Verkehrswende. Acker, Wiese & Wald statt Asphalt*. oekom. Eine pdf-Version kann kostenfrei auf der Internetseite des Verlages heruntergeladen werden.



Montag

25

Dienstag

26

Mittwoch

27

Donnerstag

28

Freitag

29

Samstag

30

● 1. Advent

Sonntag

1

Was bedeutet BIPOC?

In Klimakämpfen auf der ganzen Erde machen Schwarze, Indigene und People of Color (BIPOC) deutlich, dass sie vom Klimawandel stärker betroffen sind als Weiße. Was ist mit »BIPOC« und »weiß« gemeint?

BIPOC steht für Black, Indigenous and People of Color. Der Begriff ist eine emanzipatorische und solidarische Selbstbezeichnung; er wurde von Menschen aus Widerstandsbewegungen gewählt und ist während langjähriger Kämpfe gegen Fremdzuschreibungen und Unterdrückung durch die weiße Mehrheitsgesellschaft entstanden. Wichtig zu verstehen ist: Bei der Verwendung von BIPOC geht es nicht um Hautfarbe, sondern um die gemeinsame Erfahrung von Ausgrenzung aufgrund von Herkunft, Religion, Name, Hautfarbe oder Aussehen. Menschen, die diese Diskriminierungserfahrungen nicht machen, werden als »weiß« bezeichnet. Auch das bezieht sich nicht auf eine Hautfarbe, sondern beschreibt eine gesellschaftspolitische Machtposition. Während weiße Menschen das Privileg genießen, sich zu diesen Themen keine Gedanken machen zu müssen, erfahren BIPOC regelmäßig Diskriminierungen und kommen nicht umhin, sich damit auseinanderzusetzen.

Der Begriff BIPOC wird teilweise kritisiert, weil er sehr große und unterschiedliche Gruppen miteinander vermengt und daher den Blick auf Verschiedenheiten verdeckt. In diesem taschenGARTEN verwenden wir ihn dennoch, da wir die globalen Machtstrukturen in der Klimakrise sichtbar machen wollen.

**Zum Weiterlesen:**

Ogette, T. (2022): *Ein rassismuskritisches Alphabet*. cbj.

Montag

2

Dienstag

3

Mittwoch

4

Donnerstag

5

Freitag

6

Samstag

7

) 2. Advent

Sonntag

8

Kompostierbare Schnur

Im Garten brauchen wir immer wieder Schnur – um Tomaten und Stangenbohnen zu binden, Gemüseschutznetze zusammenzuschüren oder um eine besonders schöne, große Sonnenblume am Umfallen zu hindern.

Viele Schnüre enthalten Plastik. Das macht sie zwar witterungsbeständiger, für viele Zwecke ist das aber gar nicht nötig oder sogar unpraktisch. Verwenden wir kompostierbare Schnur, müssen wir sie zum Ende der Saison z. B. gar nicht aus den Tomatenpflanzen herauslösen, sondern können alles zusammen direkt auf den Kompost befördern. Außerdem produziert plastikfreie Schnur kein Mikroplastik in unserem Garten.

Geeignet sind z. B. Schnüre aus Sisal oder Jute. Achtet darauf, dass sie dick genug sind. Das macht sie beständiger und verhindert Einschnürungen an den Pflanzen.



Montag

9

Dienstag

10

Mittwoch

11

Donnerstag

12

Freitag

13

Samstag

14

○ 3. Advent

Sonntag

15

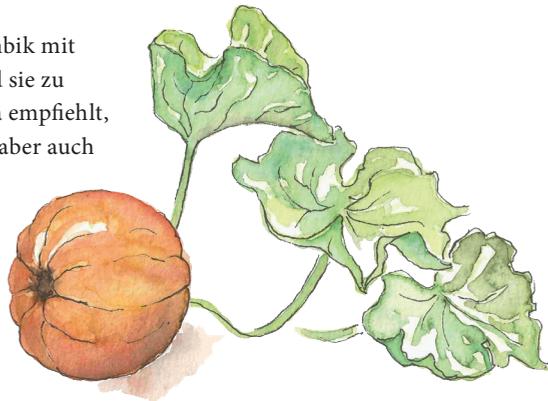
Gemüseintopf »Matapa«

inspiriert von Delta Aleixo Salimo Osório, aufgeschrieben von Jemusse Abel Ndanduatha und Michaela Meurer

700 g Kürbisblätter (alternativ: Spinat, Grünkohl oder andere Kohlsorten)
 2 große Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 2 große Tomaten
 2 EL Öl
 1 Dose Kokosmilch
 150 g Erdnüsse (alternativ durch Erdnussbutter ersetzen)
 300 ml Gemüsebrühe
 Salz und, wer es scharf mag, Chilipulver

Kürbisblätter waschen und zerkleinern (falls ihr Kohl nehmt, diesen besser kurz in Salzwasser vorkochen und dann abtropfen lassen), Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Tomaten klein schneiden, Erdnüsse mahlen oder zerstoßen. Die Zwiebeln in Öl anbraten, die Tomaten dazugeben. Dann die Blätter und den Knoblauch einrühren und einige Minuten mitbraten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Nach und nach die zerkleinerten Erdnüsse hinzugeben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit Salz und eventuell Chili abschmecken. Die Matapa ist fertig, wenn die Flüssigkeit weitgehend eingekocht ist – sollten die Blätter dann noch nicht weich genug sein, einfach noch etwas Wasser hinzugeben und weiterköcheln.

Serviert wird Matapa in Mosambik mit weißem Reis (S. 152). Gern wird sie zu Fleischgerichten oder, wie Delta empfiehlt, mit Meeresfrüchten gegessen – aber auch die vegane Variante schmeckt ganz hervorragend. Viel Spaß beim Ausprobieren!



Montag

16

Dienstag

17

Mittwoch

18

Donnerstag

19

Freitag

20

Winteranfang

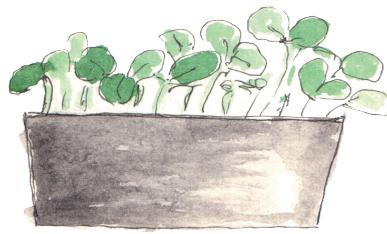
Samstag

21

4. Advent

Sonntag

22



Mikrogrün – Microgreens

Erbsen, Brokkoli, Rotklee, Radieschen, Bockshornklee, Linsen, Rote Bete und vieles mehr können als Minipflanze gegessen werden: Ähnlich wie Sprossen, aber etwas größer, erntet man sie kurz nach dem Keimblattstadium.

Immer häufiger werden diese sogenannten Microgreens angebaut. Sie sind wunderbar vielfältig im Geschmack. Manche eignen sich gut für Salat oder aufs Brot, andere können auch in die Pfanne geworfen werden. Spannend ist zudem, dass kurz nach der Aussaat schon geerntet werden kann und der Anbau sehr gut planbar ist. Hierdurch können die Minipflänzchen helfen, Erntelücken zu überbrücken. Da viele auch im Winter auf der Fensterbank gut wachsen, bringen sie außerdem mehr Vielfalt in die regionale Winterküche.

Microgreens können in Erde oder ähnlich wie Kresse z. B. auf Hanfmatten angebaut werden. Beim Anbau auf Hanfmatten muss je nach Sorte mit einem Bioflüssigdünger nachgedüngt werden (bitte sparsam verwenden!). Die kleinen Pflänzchen auf der Fensterbank wecken schon die Vorfreude auf die nächste Gartensaison.

Montag

23

Heiligabend

Dienstag

24

1. Weihnachtsfeiertag

Mittwoch

25

2. Weihnachtsfeiertag

Donnerstag

26

Freitag

27

Samstag

28

Sonntag

29

Mut und Hoffnung in der Klimakrise

Angesichts der großen Herausforderungen und der düsteren Perspektive, die der Klimawandel mit sich bringt, würden wir manchmal am liebsten den Kopf in den Sand stecken. Einfach wegschauen, vergessen, weitermachen wie bisher. Es scheint so schwer – oder gar unmöglich? –, hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken.

Doch die Klimakrise zu verdrängen, hilft auch nicht weiter. Gefühle wie Angst, Trauer und Verzweiflung brauchen ihren Platz. Wenn wir uns diesen Gefühlen zuwenden, mit Freund*innen darüber sprechen und gut für uns sorgen, können wir auch wieder Hoffnung schöpfen. Z. B. aus all den wunderbaren Projekten, in denen sich Menschen weltweit für unseren Planeten und füreinander einsetzen. Auch das eigene Handeln kann Hoffnung geben: Wer sich mit anderen zusammen für Klimaschutz engagiert, kann Gemeinschaft und Wirksamkeit erfahren. Und nicht zuletzt kann der eigene Garten ein Mut machender Ort sein, an dem wir gesunden Lebensraum für Tiere und Pflanzen schaffen – ist doch das Keimen, Wachsen und Blühen von Pflanzen ein Sinnbild für Hoffnung.

Zum Weiterlesen:

Dohm, L., Schulze, M. (2022): *Klimagefühle. Wie wir an der Umweltkrise wachsen, statt zu verzweifeln*. Knaur.

Und für die, die einen etwas spirituelleren Blickwinkel auf das Thema mögen:

Macy, J., Johnstone, C. (2014): *Hoffnung durch Handeln. Dem Chaos standhalten, ohne verrückt zu werden*. Junfermann Verlag.



Montag

30

Silvester

Dienstag

31

Neujahr

Mittwoch

1

Donnerstag

2

Freitag

3

Samstag

4

Sonntag

5

Januar 2025

	Mi 01 Neujahr		Sa 01
	Do 02		So 02
	Fr 03	6	Mo 03
	Sa 04		Di 04
	So 05		Mi 05
2	Mo 06 Heilige Drei Könige (BW, BY, ST)		Do 06
	Di 07		Fr 07
	Mi 08		Sa 08
	Do 09		So 09
	Fr 10	7	Mo 10
	Sa 11		Di 11
	So 12		Mi 12
3	Mo 13		Do 13
	Di 14		Fr 14
	Mi 15		Sa 15
	Do 16		So 16
	Fr 17	8	Mo 17
	Sa 18		Di 18
	So 19		Mi 19
4	Mo 20		Do 20
	Di 21		Fr 21
	Mi 22		Sa 22
	Do 23		So 23
	Fr 24	9	Mo 24
	Sa 25		Di 25
	So 26		Mi 26
5	Mo 27		Do 27
	Di 28		Fr 28
	Mi 29		
	Do 30		
	Fr 31		

Februar 2025

März 2025

	Sa 01		Di 01
	So 02		Mi 02
10	Mo 03 Rosenmontag		Do 03
	Di 04		Fr 04
	Mi 05		Sa 05
	Do 06		So 06
	Fr 07	15	Mo 07
	Sa 08 Internationaler Frauentag (BE)		Di 08
	So 09		Mi 09
11	Mo 10		Do 10
	Di 11		Fr 11
	Mi 12		Sa 12
	Do 13		So 13
	Fr 14	16	Mo 14
	Sa 15		Di 15
	So 16		Mi 16
12	Mo 17		Do 17
	Di 18		Fr 18 Karfreitag
	Mi 19		Sa 19
	Do 20 Frühlingsanfang		So 20 Ostersonntag
	Fr 21	17	Mo 21 Ostermontag
	Sa 22		Di 22
	So 23		Mi 23
13	Mo 24		Do 24
	Di 25		Fr 25
	Mi 26		Sa 26
	Do 27		So 27
	Fr 28	18	Mo 28
	Sa 29		Di 29
	So 30 Sommerzeitbeginn		Mi 30
14	Mo 31		

April 2025

Mai 2025

Juni 2025

Do 01 Tag der Arbeit		So 01
Fr 02	23	Mo 02
Sa 03		Di 03
So 04		Mi 04
19 Mo 05		Do 05
Di 06		Fr 06
Mi 07		Sa 07
Do 08		So 08 Pfingstsonntag
Fr 09	24	Mo 09 Pfingstmontag
Sa 10		Di 10
So 11		Mi 11
20 Mo 12		Do 12
Di 13		Fr 13
Mi 14		Sa 14
Do 15		So 15
Fr 16	25	Mo 16
Sa 17		Di 17
So 18		Mi 18
21 Mo 19		Do 19 Fronleichnam (BW, BY, HE, NW, RP, SL)
Di 20		Fr 20
Mi 21		Sa 21 Sommeranfang
Do 22		So 22
Fr 23	26	Mo 23
Sa 24		Di 24
So 25		Mi 25
22 Mo 26		Do 26
Di 27		Fr 27
Mi 28		Sa 28
Do 29 Christi Himmelfahrt		So 29
Fr 30	27	Mo 30
Sa 31		

Juli 2025

August 2025

Di 01		Fr 01
Mi 02		Sa 02
Do 03		So 03
Fr 04	32	Mo 04
Sa 05		Di 05
So 06		Mi 06
28 Mo 07		Do 07
Di 08		Fr 08
Mi 09		Sa 09
Do 10		So 10
Fr 11	33	Mo 11
Sa 12		Di 12
So 13		Mi 13
29 Mo 14		Do 14
Di 15		Fr 15 Mariä Himmelfahrt (BY, SL)
Mi 16		Sa 16
Do 17		So 17
Fr 18	34	Mo 18
Sa 19		Di 19
So 20		Mi 20
30 Mo 21		Do 21
Di 22		Fr 22
Mi 23		Sa 23
Do 24		So 24
Fr 25	35	Mo 25
Sa 26		Di 26
So 27		Mi 27
31 Mo 28		Do 28
Di 29		Fr 29
Mi 30		Sa 30
Do 31		So 31

September 2025

36	Mo	01		Mi	01	
	Di	02		Do	02	
	Mi	03		Fr 03	Tag der Deutschen Einheit	
	Do	04		Sa	04	
	Fr	05		So 05		
	Sa	06	41	Mo	06	
	So 07			Di	07	
37	Mo	08		Mi	08	
	Di	09		Do	09	
	Mi	10		Fr	10	
	Do	11		Sa	11	
	Fr	12		So 12		
	Sa	13	42	Mo	13	
	So 14			Di	14	
38	Mo	15		Mi	15	
	Di	16		Do	16	
	Mi	17		Fr	17	
	Do	18		Sa	18	
	Fr	19		So 19		
	Sa	20	Weltkindertag (TH)	43	Mo	20
	So 21			Di	21	
39	Mo	22	Herbstanfang	Mi	22	
	Di	23		Do	23	
	Mi	24		Fr	24	
	Do	25		Sa	25	
	Fr	26		So 26	Sommerzeitende	
	Sa	27	44	Mo	27	
	So 28			Di	28	
40	Mo	29		Mi	29	
	Di	30		Do	30	
				Fr	31	

Reformationstag (BB, HB, HH, NI, MV, SN, ST, TH, SH)

Oktober 2025

November 2025

	Sa	01	Allerheiligen (BW, BY, NW, RP, SL)	49	Mo	01
	So 02				Di	02
45	Mo	03			Mi	03
	Di	04			Do	04
	Mi	05			Fr	05
	Do	06			Sa	06
	Fr	07			So 07	2. Advent
	Sa	08		50	Mo	08
	So 09				Di	09
46	Mo	10			Mi	10
	Di	11			Do	11
	Mi	12			Fr	12
	Do	13			Sa	13
	Fr	14			So 14	3. Advent
	Sa	15		51	Mo	15
	So 16				Di	16
47	Mo	17			Mi	17
	Di	18			Do	18
	Mi	19	Buß- und Bettag (SN)		Fr	19
	Do	20			Sa	20
	Fr	21			So 21	4. Advent, Winteranfang
	Sa	22		52	Mo	22
	So 23				Di	23
48	Mo	24			Mi	24
	Di	25			Do 25	1. Weihnachtsfeiertag
	Mi	26			Fr 26	2. Weihnachtsfeiertag
	Do	27			Sa	27
	Fr	28			So 28	
	Sa	29		1	Mo	29
	So 30		1. Advent		Di	30
					Mi	31

Silvester

Dezember 2025

Wenn Kleinbäuer*innen nicht produzieren, isst die Stadt nicht zu Abend

Ein Interview mit Delta Aleixo Salimo Osório aus Nampula, geführt von Jemusse Abel Ndanduatha und Michaela Meurer

Nampula ist eine Provinz im Norden des südostafrikanischen Staates Mosambik. Sie ist vergleichsweise dicht besiedelt, und die gleichnamige Provinzhauptstadt stellt das wichtigste Handelszentrum in Mosambiks Nordregion dar. Dennoch lebt die überwiegende Mehrheit der Menschen auf dem Land. Ihr Überleben sichern die meisten durch kleinbäuerliche Landwirtschaft zur Subsistenz und den Verkauf von Überschüssen. Immer deutlicher zeigen sich in der Region Effekte des globalen Klimawandels – in erster Linie in Form zunehmender Trockenheit, einer Verschiebung der Regenzeit und der Zunahme von Zyklonen (tropischen Wirbelstürmen), die sich über dem Indischen Ozean bilden. Über die aktuelle Situation kleinbäuerlicher Landwirtschaft in Nampula haben Jemusse aus Mosambik und Michaela aus Deutschland mit Delta gesprochen, die bei der Organisation UPCN, der União Provincial dos Camponeses (Provinzverband der Kleinbäuer*innen), in Nampula tätig ist.

Im mosambikanischen Portugiesisch ist es unüblich zu gendern. Da sich Delta allerdings explizit auf Menschen unterschiedlichen Geschlechts bezieht, haben wir uns in der Übersetzung für eine gegenderte Schreibweise entschieden.

Michaela: Delta, du arbeitest in der UPCN – was ist das, und was sind eure Ziele?

Richtig, ich bin Koordinatorin bei UPCN, der União Provincial dos Camponeses. Viele Kleinbäuer*innen organisieren und vernetzen sich in ihren Gemeinden in Verbänden. Die UPCN ist die Dachorganisation dieser lokalen Verbände auf Ebene der Provinz Nampula. Unser Ziel ist es, die sozialen, ökonomischen und kulturellen Interessen der Kleinbäuer*innen zu vertreten. Die UPCN wurde im April 2014 gegründet – ist also noch sehr jung. Landesweit aber gibt es uns schon seit den 1980er-Jahren in Form der UNAC, der União Nacional dos Camponeses (Nationaler Verband der Kleinbäuer*innen). Die wiederum ist Mitglied von La Via Campesina – also der internationalen Bewegung, in der sich Kleinbäuer*innen aus der ganzen Welt organisieren.



Jemusse: Was genau versteht ihr darunter, die Interessen der Kleinbäuer*innen zu vertreten? Kannst du uns da ein Beispiel geben?

Unser Ziel ist es, dass die Kleinbäuer*innen gestärkt und ihre Bedürfnisse besser berücksichtigt werden. Dass sie in der Lage sind, ihre Rechte zu verteidigen und in Zukunft selbst zu sagen, wenn sie mit einer bestimmten Situation nicht zufrieden sind. Seit unserer Gründung ist eine der größten Schwierigkeiten die Frage gesicherter Landrechte – DUAT heißt das hier: *direito de uso e acesso à terra*, also das Recht zur Nutzung von und dem Zugang zu Land. Das ist ein großes Problem in den Gemeinden, denn dieses Recht ist in der Praxis nicht immer gewährleistet. Und dann kann es vorkommen, dass die Bäuer*innen von einem Moment auf den anderen ihr Land verlieren, obwohl sie es bearbeiten. Das hängt ganz oft mit mangelnden Informationen über ihre Rechte zusammen – die Menschen wissen vielfach gar nicht, dass das Land, auf dem sie produzieren, dem Staat gehört und damit von ihnen genutzt werden darf. Und dass sie ihr Land nicht hergeben müssen, bloß weil jemand daherkommt, der mehr Geld hat. All das wäre anders, wenn sich Bäuer*innen und ihre Gemeinden verteidigen könnten – aber das können sie eben nur, wenn sie ihre Rechte kennen.

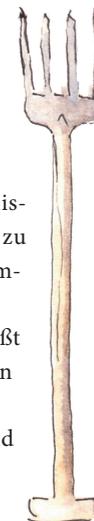
Das allerdings ist nur einer von vielen unserer strategischen Grundpfeiler. Daneben arbeiten wir zu Themen wie Gender, Nahrungssicherheit oder der Stärkung lokaler Organisationen – hierauf konzentrieren wir uns, denn genau hierdurch können wir die Kleinbäuer*innen unterstützen und ihnen Wissen über ihre Rechte vermitteln.

Michaela: Und bist du selbst auch Bäuerin? Arbeitest du in der Landwirtschaft?

Nein, im Moment nicht. Aber ich bin auf dem Land geboren und aufgewachsen, mein Vater und meine Mutter sind landwirtschaftlich tätig.

Jemusse: Welche Nahrungsmittel werden hier in der Provinz angebaut?

Vor allem Bohnen und Getreide, daneben Maniok und Süßkartoffeln ... Auch etwas Gemüse, aber bisher wird Gemüseanbau kaum praktiziert.

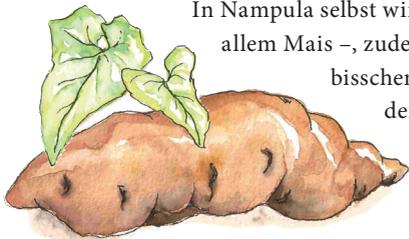


Michaela: Warum ist das so?

Ich denke, das liegt mit am Klima. Gemüseanbau wird vor allem in den etwas höher gelegenen Distrikten betrieben, in denen das Klima günstig ist. Im Allgemeinen aber ist es in Nampula zu trocken dafür. Und in der letzten Zeit leiden wir verstärkt unter dem Klimawandel, das Wasser wird jedes Jahr knapper.

Jemusse: Welche eurer Produkte werden hier in der Provinz genutzt und welche exportiert?

In Nampula selbst wird in erster Linie das Getreide genutzt – vor allem Mais –, zudem Knollenfrüchte und Bohnen. Und eben das bisschen Gemüse, das angebaut wird. Exportiert werden vor allem Bohnen, Sesam, Baumwolle – und natürlich Cashewnüsse, das hatte ich noch gar nicht erwähnt: Nampula ist einer der größten Cashewproduzenten in Mosambik.



Jemusse: Und wer versorgt die Region und die Stadt Nampula mit Nahrungsmitteln? Kleinbäuer*innen oder eher mittlere und große Betriebe?

Es sind die kleinen Produzent*innen, die den Markt in der Provinz und auch in Mosambik insgesamt bedienen, auch wenn sie nur kleine Mengen produzieren und kleine Flächen bewirtschaften. Aber sie sind in der großen Mehrheit. Deshalb sind sie es, die die Stadt versorgen, ja die uns alle versorgen. In der Kleinbäuer*innenbewegung gibt es einen Slogan, der lautet: »Wenn der Kleinbauer nicht produziert, dann isst die Stadt nicht zu Abend.« Damit wollen wir sagen: Wenn die Kleinbäuer*innen nicht anbauen, dann sind die Menschen in den Städten nicht versorgt. Und das, obwohl es die großen Produzent*innen gibt.

Michaela: Du hast eben schon vom Klimawandel gesprochen. Welche Effekte beobachtest du in der Provinz? Und was bedeutet das für die Bäuer*innen, die dort anbauen?

Das bedeutet zuallererst, dass die Kleinbäuer*innen weniger produzieren können. Die zunehmende Trockenheit führt dazu, dass die Familien häufig einen Großteil ihres Saatguts verlieren. Viele haben schlichtweg nicht die finanziellen Möglichkeiten, um große Mengen Saatgut zu kaufen. Also heben sie das Saatgut der aktuellen Saison für die nächste



auf. Normalerweise wissen sie, dass die Regenzeit im Oktober einsetzt. Deshalb bereiten sie in diesem Zeitraum ihre Felder vor, damit sie beim ersten Regenfall mit der Aussaat beginnen können. Aber durch den Klimawandel verschiebt sich die Regenzeit. Außerdem kann es sein, dass es zwar an einem Tag regnet, es dann aber zwei, drei Wochen dauert, bis der nächste Regen fällt. Auch das ist neu. Säen die Kleinbäuer*innen dann wie gewohnt beim ersten Regen aus, vertrocknet das Saatgut im Boden und kann nicht mehr keimen. Dadurch haben sie in den letzten Jahren hohe Verluste an Saatgut hinnehmen müssen und dementsprechend weniger produziert.

Und hinzu kommt ein weiteres Problem: Heute gibt es mehr Schädlinge als früher, vor allem bei Mais. In den letzten Jahren haben mehrfach große Raupenplagen einen erheblichen Anteil der Ernte zerstört. Das ist ein riesiges Problem: Stell dir nur einen Bauern vor, der zwei Erntesaisons hintereinander nicht produzieren kann! Genauso problematisch für die Ernte sind allerdings Zyklone. Wir hatten jetzt häufiger den Fall, dass wir in einer Regenzeit mehrere Zyklone hintereinander hatten – das hat die komplette Planung der Kleinbäuer*innen durcheinandergebracht und viele Felder zerstört. Man kann also schon sagen, dass das Leben der Menschen hier auf dem Land vom Klimawandel stark betroffen ist.

Jemusse: Wie gehen die Kleinbäuer*innen damit um?

Tatsächlich ist das ein neues Phänomen, bzw. es kommt gerade erst in der Realität auf dem Land an. Erst jetzt fangen die Bäuer*innen an, dem Klimawandel Beachtung zu schenken. Wir als kleinbäuerliche Organisation haben verschiedene Herangehensweisen an die Situation. Unter anderem plädieren wir dafür, Praktiken aus dem ökologischen Landbau, wie die Agrarökologie, zu nutzen und z. B. beim Insektenschutz biologische Mittel einzusetzen. Das mindert den negativen Einfluss auf die Böden und erhöht wiederum deren Produktivität. Deshalb ist die Einführung von Techniken aus dem Bereich der Agrarökologie auch eine Antwort auf das Problem des Klimawandels.

Abgesehen davon, bilden wir unsere Mitglieder auch weiter, damit sie besser Bescheid wissen, was Klimawandel ist und was genau da passiert. Wie kann man sich schützen? Woher bekommt man Informationen? Und so weiter. Gerade arbeiten wir an einer weiteren Strategie: Vom Nationalen Institut für Meteorologie erhalten wir Klimaprognosen für jede Erntesaison. Diese Informationen verbreiten wir in den Gemeinden mittels kleiner Broschüren und über lokale Radiostationen, damit die Kleinbäuer*innen die richtigen Zeitpunkte zur Aussaat besser einschätzen können. Zusätzlich geben wir die Informationen bei

regelmäßigen Treffen an die lokalen Verbände weiter. Während dieser Treffen denken wir auch gemeinsam darüber nach, welche Aktionen wir starten können – und welche Aktionen zur jeweiligen Gemeinde und Region passen.

Jemusse: Hier kommt ein neuer Aspekt ins Spiel, die Agrarökologie. Kannst du uns ein Beispiel geben, wie solche Anbautechniken aussehen?

Unsere Mitglieder übersetzen Agrarökologie häufig auf Makua (*lokale Sprache in Teilen Nordmosambiks, Anm. d. Redaktion*) im Sinne von »Techniken nutzen, die nicht nur die Produktion erhöhen, sondern auch die Qualität der Böden verbessern«. Ein Beispiel: Wenn der Boden schon seit mehr als zwei Jahren genutzt wird, wird er üblicherweise brachliegen gelassen und häufig ein neues Feld mittels Brandrodung urbar gemacht. Wir empfehlen hingegen, Blätter und Pflanzenreste auf dem Feld liegen zu lassen, um damit direkt den Boden zu mulchen. Das ist eine Technik der Agrarökologie.

Aber nicht immer müssen wir nur auf diese neuen Anbaumethoden setzen. Im Gegenteil kann uns auch manchmal althergebrachtes Wissen sehr nützlich sein. Auch hier ein Beispiel: Nicht alle Kleinbäuer*innen haben die finanzielle Möglichkeit, gut verschließbare Gefäße und Säcke zu kaufen, um die landwirtschaftlichen Produkte nach der Ernte lange zu lagern und haltbar zu machen. Aber sie können sich auf alte Techniken besinnen, die unsere Vorfahren schon kannten, und z. B. Tontöpfe zur Lagerung nutzen oder durch das Mischen mit Chili oder Asche Lebensmittel haltbar machen. Im Fall von Maiskörnern, die zur Aussaat im nächsten Jahr aufgehoben werden sollen, empfehlen wir, das Saatgut nicht im Lager aufzubewahren, sondern die Maiskolben von unten an die Dächer der Küchengebäude zu binden. Wir kochen hier auf dem Land ja mit Holz, und der Rauch vernichtet dann das Ungeziefer im Mais. Es gibt eine Menge solcher althergebrachter Techniken. Viele aber sind mit der Zeit in Vergessenheit geraten – wohl auch, weil es neuen, technischen Fortschritt gab. Vieles von damals hat aber wirklich großes Potenzial.



Jemusse: Oft wird ja gesagt, dass Landwirtschaft im Zuge des Klimawandels immer risikoreicher wird. Habt ihr Informationen darüber, ob Menschen sich deshalb von der Landwirtschaft abwenden?

Nein, zumindest nicht dass ich wüsste. Der Grund dafür ist ganz einfach: Die Landwirtschaft ist die Basis der Landbevölkerung. Wie können sie damit

aufhören, wenn ihr Überleben zu 100 Prozent davon abhängt? Wir bei der UPCN unterscheiden zwischen Produzent*in und Kleinbäuer*in. Für uns sind Kleinbäuer*innen die an der Basis, und diese werden niemals die Landwirtschaft aufgeben. Für sie ist das ihr Leben, und keiner wird sein Leben aufgeben. Landwirtschaftliche Aktivität einzustellen, ist gleichbedeutend mit Sterben. Bei Produzent*innen hingegen, die Landwirtschaft aus ökonomischen Gründen machen, kann es schon vorkommen, dass sie aufhören, wenn es zu beschwerlich wird.

Michaela: Noch einmal zurück zu biologischen Anbautechniken. Ihr unterstützt das ja sehr, aber auf unseren Forschungsreisen in der Provinz Nampula haben wir gesehen, dass in der Praxis viele Bäuer*innen keine biologischen Verfahren nutzen. Welche Faktoren behindern die Durchsetzung ökologischer Landwirtschaft in der Region?

Ich denke, das liegt nicht zuletzt daran, dass der Anbau basierend auf Agrochemikalien sehr stark verbreitet und beworben wurde. Es gibt unheimlich viele Informationen hierzu, aber nur sehr wenige zu biologischen Verfahren. Viele kleine Läden im ländlichen Raum verkaufen industrielle Produkte, von genmanipuliertem Saatgut über Dünger bis hin zu künstlichen Insektenmitteln. Dafür wird viel Werbung gemacht – es wird z. B. gesagt, dieses oder jenes Saatgut produziere in sehr kurzer Zeit hohe Erträge. Das ist sehr attraktiv für Kleinbäuer*innen, die ihren Kindern das Essen auf den Tisch stellen müssen, und sie werden dieses Saatgut ausprobieren.

Wir arbeiten gerade daran, das zu verändern – auch wenn das lange dauern wird. Um die Informationen über biologische Landwirtschaft stärker zu verbreiten, bilden wir einige unserer Mitglieder weiter, damit diese dann selbst das erworbene Wissen in ihre Gemeinden tragen können. Diese Mitglieder legen dann Demonstrationsfelder an, auf denen sie das neu Erlernte anwenden und ausprobieren. Die Nachbar*innen können dort zuschauen, mitmachen und sich das Wissen für ihre eigenen Felder aneignen. Das ist nicht leicht, aber wir hoffen, dass wir damit langfristig Erfolg haben werden.

Michaela: Und wer macht so viel Werbung?

Tja, verschiedene Akteure: der Privatsektor – Saatgutfirmen und Firmen, die agrochemische Mittel verkaufen. Auch der Staat wird einen Einfluss darauf haben.

Jemusse: Wir haben schon viel über die aktuelle Situation gesprochen, lass uns nun aber auch noch einen Blick in die Zukunft werfen. Was müsste sich deiner Meinung nach ändern, damit die Kleinbäuer*innen in Nampula ein gutes Leben führen können? Was braucht es dafür? Was wünschst du dir dafür?

Ich würde mir wünschen, dass die Bäuer*innen gut produzieren können, dass sie Zugang zum Wissen biologischer Anbauweisen haben ... ach, diese Frage ist so einfach, aber doch so schwer zu beantworten. Neben Klimawandel ist eines der größten Probleme der sichere Zugang zu Land. Wenn die Bäuer*innen sicheres Landrecht hätten, wäre das schon ein großer Schritt.

Auch hinsichtlich der Ausstattung mit Maschinen sehe ich Bedarf. Die Regierung unterstützt hier z. B. im Bereich maschineller Bodenbearbeitung. Aber von diesen Regierungsprojekten profitieren immer nur wenige Einzelpersonen, und so bleibt der Zugang zu Traktoren und anderen Maschinen auf eine Minderheit beschränkt. Für Kleinbäuer*innen aber, die drei Hektar bearbeiten, ist es gar nicht

so leicht, die komplette Fläche von Hand zu pflügen und dabei all die anderen anstehenden Arbeiten weiterlaufen zu lassen. Da wäre es hilfreich, mehr maschinelle Unterstützung zu haben. Gut wäre es auch, wenn es Saatgut gäbe, das nicht genmanipuliert ist, das aber dennoch besser an die aktuellen Bedingungen angepasst ist.



Michaela: Kannst du uns zum Schluss noch ein Rezept aus Mosambik empfehlen, das wir in Deutschland nachkochen können?

Da würde ich euch den Gemüseintopf »Matapa« aus Maniokblättern empfehlen, der ist sehr lecker (KW 51). Mit viiiiiieel Erdnuss und Kokos und dazu Krabben oder Krebs. Da es in Deutschland Maniok nicht gibt, könnt ihr einfach Kürbisblätter nehmen. Allerdings habe ich noch nie probiert, ob dazu auch Krabben passen. Und als Beilage empfehle ich weißen Reis. Guten Appetit!

Jemusse und Michaela: Vielen Dank für das Gespräch und all die Informationen, Delta!

Vielfältige Gemüsestauden: Wenn Blätter immer wieder kommen

von Polly Heinke

Einjährige Pflanzen machen den größten Teil unserer pflanzlichen Lebensmittel aus. Dabei sind ausdauernde Pflanzen oft besonders dankbar im Anbau und viele tolle Stauden essbar. Neben Kräutern und Heilpflanzen gibt es auch einige, die als Blattgemüse verwendet werden können. Als ich anfang, mich fürs Gärtnern zu begeistern, dachte ich darüber nach, Gemüsegärtnerin zu werden, und arbeitete auch eine Weile im Gemüsebau. Dann habe ich immer mehr meine Faszination für Stauden entdeckt. Ich mag es, Stauden über viele Jahre beobachten und erleben zu können. Für mich ist dadurch ein anderes Kennenlernen und Verstehen möglich. Und so habe ich mich entschlossen, Staudengärtnerin zu werden.

Stauden brauchen den passenden Standort

Das A und O beim Anbau von Stauden ist, sie an den passenden Standort zu pflanzen. Auch wenn es häufig angezweifelt wird, gibt es für jeden Garten die passenden Pflanzen. Stauden sind so unglaublich divers. Das ist großartig! Es gibt Sonnentänzer*innen, die in praller Sonne auf mageren Böden am besten wachsen, und solche, die sich lieber unter dichten Blätterdächern im Schatten verstecken. Es gibt Stauden für jede Himmelsrichtung und jeden Bodentyp. Es gibt sogar Pflanzen, die auf 2.000 Meter Höhe gedeihen. Bei dieser Vielfalt ist garantiert auch etwas für euren Garten dabei. Dabei empfehle ich, die sich verändernden klimatischen Bedingungen mitzudenken und die Pflanzenauswahl dementsprechend anzupassen. In den letzten Jahren ist mehr und mehr eine Standortverschiebung zu beobachten, die Sonnenintensität hat sich verändert, und in den trockenen Sommern wurde Wasser mehr und mehr zum Thema. Je sonniger der Standort ist, desto weniger Feuchtigkeit steht zur Verfügung. Das heißt, dass klassische Beetstauden und Küchenkräuter wie z. B. Petersilie zunehmend auch absonnig bis halbschattig gepflanzt werden können. Je tiefer wir in diese Welt der Stauden eintauchen, desto leichter wird es uns fallen, schon an den Blättern oder am Wuchs zu erkennen, unter welchen Bedingungen eine Pflanze gut gedeiht. So wachsen z. B. Pflanzen, die sehr früh austreiben, häufig im Schatten oder Halbschatten. Denn nur solange Bäume und Sträucher noch keine Blätter tragen, haben Pflanzen wie Bärlauch eine Chance, genug Licht abzubekommen. So bringen sie schon im Frühling frisches Grün auf unsere Teller.





Staudenbeete anlegen

Da Stauden viel länger an einem Platz stehen als einjährige Pflanzen, ist es besonders wichtig, den richtigen Standort im Garten zu finden und das Staudenbeet gut vorzubereiten. Zunächst sollte der Boden so bearbeitet werden, dass er möglichst frei von Wurzelunkräutern ist. Quecken, Winden oder Ackerschachtelhalm gehören nicht ins Staudenbeet und sorgen langfristig für großen Unmut.

Sie wachsen immer wieder zwischen den Stauden hoch, sodass ihr gar nicht mehr mit der Pflege der Beete hinterherkommt.

Als Nächstes stellt sich die Frage: Was ist das für ein Boden, und brauchen wir Kompost? Es gibt zwar viele Stauden, die auf mageren Böden wachsen, doch auch hier kann es zu einer Standortverschiebung kommen. Humose Böden speichern besser Wasser. Bei zunehmender Trockenheit im Sommer kann es deshalb sogar für die Asket*innen unter den Stauden von Vorteil sein, in Böden mit einem etwas höheren Anteil an organischer Substanz gepflanzt zu werden. Trick 17: Staudenbeete sollten unbedingt gemulcht werden. Mulch unterdrückt Unkräuter, verringert die Verdunstung und fördert einen lebendigen Boden.

Frisch angelegte Staudenbeete wirken häufig leer, denn natürlich muss auch bei Stauden ein passender Pflanzabstand eingehalten werden. Dieser ist relativ groß, da sie erst einwachsen müssen, um dann im Laufe der Zeit zu beachtlichen Exemplaren heranzuwachsen. Deswegen können Staudenbeete gut mit einjährigen Pflanzen kombiniert werden. Mit den Jahren verdrängen die Stauden die Einjährigen zuverlässig. Toll ist auch eine Kombination aus später austreibenden Stauden und früh wachsenden Zwiebelgewächsen. So bietet das Beet fast ganzjährig ein Blütenbuffett für Insekten und Bienen und ist über einen längeren Zeitraum im Jahr mit Pflanzen bedeckt.

Ein Staudenbeet ist trotz der mehrjährigen Bepflanzung etwas sehr Dynamisches. Zunächst sind die Stauden klein – einjährige Pflanzen wirken dominanter. Dann verschiebt sich das langsam. Irgendwo verschwindet eine Pflanze, weil eine Wühlmaus geknabbert hat. So entsteht Platz für eine Neuentdeckung.

Stauden als Blattgemüse

Manche Stauden eignen sich hervorragend als Blattgemüse. Besonders spannend finde ich einige Ampferarten, Kressevarianten und natürlich die Schnittlauchartigen. Hierzu findet ihr viele Infos in der Tabelle am Ende des Textes.

Und es gibt sogar essbare Stauden, die sich für Innenräume eignen. Voraussetzung ist natürlich, dass genug Licht hereinkommt. Beim Versuch, Stauden als Zimmerpflanze zu halten, machen Läuse häufig Probleme. Das hängt mit der

häufig trockenen Luft in Innenräumen zusammen. Daher eignet sich das Badezimmer am besten: Hier ist die Luft durchs Duschen feuchter, und somit bleiben die Pflanzen gesünder. Besonders gut gefällt mir der Vietnamesische Koriander. Er ist einfach großartig! Neben dem typischen Koriandergeschmack schwingt noch eine Ingwer-Zitronen-Note im Aroma mit. Außerdem ist er unglaublich ertragreich und viel leichter anzubauen als der klassische Koriander, der meist schnell in Blüte geht. Ebenfalls gut geeignet fürs Haus sind Zimmerknoblauch, Zitronenverbene oder Fruchtsalbeivarianten wie Mandarinen- oder Ananassalbei.

Die Vielfalt der Stauden genießen

Stauden sind unglaublich vielfältig und sprechen unsere Sinne an: Sie sind etwas fürs Auge, für die Nase, für den Tastsinn. Oft lohnt es sich, die verschiedenen Blätter und Stängel zu berühren. Sie fühlen sich großartig und sehr unterschiedlich an und duften bei Berührung noch stärker. Das kann ein wahres Spektakel sein.

Die Pflanzen haben ganz unterschiedliche Wirkungen, viele können als Heilpflanzen oder zum Färben verwendet werden, und natürlich gibt es jede Menge Leckereien für die Küche. Gleichzeitig sind Staudenbeete Lebensraum und Nahrungsquelle für eine Vielzahl von Tieren. Diese Vielfalt ist so faszinierend, ich entdecke jedes Jahr neue Lieblingsstauden.



Lasst euch von den Porträts auf den nächsten Seiten inspirieren!



Ampfer

Verschiedene Ampfer sind unter anderem durch die Frankfurter Grüne Soße oder als Salatbeilage bekannt. Wie beim Pflücksalat können einzelne Blätter von außen geerntet oder die gesamte Pflanze vier Fingerbreit über dem Boden abgeschnitten werden. Daraufhin treiben wieder junge, zarte Blätter aus. Bis auf speziell gezüchtete Sorten, die vegetativ vermehrt werden, neigt Ampfer zum freudigen Versamen.

Blutampfer – *Rumex sanguineus*

Wunderschöne heimische Wildpflanze mit roten Stängeln und rot geäderten Blättern, welche mild und leicht säuerlich schmecken. Dadurch eignen sie sich ganz prächtig für Mischsalat.

Blütenfarbe, Blütezeit	Rötlich, Juni bis Juli
Höhe (mit Blüte)	40 cm
Lichtverhältnisse	Absonnig bis halbschattig (früher auch sonnig – wächst heute an sonnigen Standorten aufgrund der zunehmenden Hitze nicht mehr so gut)
Wasserbedarf	Frisch bis feuchter humoser Boden
Pflanzabstand	40 cm

Schildampfer – *Rumex scutatus*

Schnellwüchsige, ertragreiche Polsterstaude mit kleinen glatten, schildförmigen Blättern. Mit ihrem mild-säuerlichen, zitronigen Aroma sind die Blätter eine Köstlichkeit zum Naschen an heißen Sommertagen.

Blütenfarbe, Blütezeit	Weißlich-grün, Juni bis Juli
Höhe (mit Blüte)	25 bis 30 cm
Lichtverhältnisse	Sonnig bis halbschattig
Wasserbedarf	Frischer, durchlässiger Boden, hohe Standorttoleranz. Optimal für Trockensteinmauern
Pflanzabstand	40 cm

Sauerampfer – *Rumex acetosa*

Die Blätter des Sauerampfers machen ihrem Namen alle Ehre. Blätter von eher schattig wachsenden Pflanzen schmecken jedoch milder. Sauerampfer eignet sich nicht nur für die Frankfurter Grüne Soße, sondern lässt sich auch wunderbar in einer cremigen Kartoffelsuppe verarbeiten.

Blütenfarbe, Blütezeit	Rötlich, Mai bis Juni
Höhe (mit Blüte)	40 cm
Lichtverhältnisse	Sonnig bis halbschattig
Wasserbedarf	Frisch bis feuchter humoser Boden, auch für saure Standorte geeignet
Pflanzabstand	50 cm

Kresse

Die folgenden Pflanzen gehören der Familie der Kreuzblütengewächse an und werden aufgrund ihres würzigen Geschmacks mit Trivialnamen als Kresse bezeichnet.



Ausdauernde Kresse, Pfefferkraut – *Lepidium latifolium*

Diese heimische Wildpflanze macht kurze unterirdische Ausläufer. Ihre jungen Blätter haben einen sehr würzigen, kresseähnlichen Geschmack. Vorsicht: scharf!

Blütenfarbe, Blütezeit	Weiß, Mai bis Juli
Höhe (mit Blüte)	60 – 100 cm
Lichtverhältnisse	Sonnig bis absonnig
Wasserbedarf	Frisch bis feuchter humoser Boden
Pflanzabstand	50 cm

Echte Brunnenkresse – *Nasturtium officinale*

Die Blätter der wintergrünen, heimischen Wildpflanze mit würzigen bis scharfen Nuancen lassen sich wunderbar unter Salat mischen, als Brotbelag verwenden oder zu Eierspeisen und Kartoffelsalaten reichen. Dabei ist die altbekannte Pflanze im Winter und Frühjahr eine wunderbare Vitamin-C-Quelle.

Blütenfarbe, Blütezeit	Weiß, Mai bis Juli
Höhe (mit Blüte)	30 bis 50 cm
Lichtverhältnisse	Sonnig bis halbschattig
Wasserbedarf	Nährstoffreiche, flache Fließgewässer oder schattige Feuchtbeete (Wasserstand bis 20 cm)
Pflanzabstand	30 cm

Frühlings-Barbarakraut – *Barbarea verna*

Bei dieser zweijährigen Kresse können sowohl die kräftig grünen Blätter als auch die gelben Blüten verköstigt werden. Dabei kann das heimische Wildkraut mindestens bis zum Barbaratag am 4. Dezember beerntet werden. Lassen wir einige Samenstände stehen, kommt die Pflanze zuverlässig wieder.

Blütenfarbe, Blütezeit	Gelb, April bis Mai
Höhe (mit Blüte)	30 cm
Lichtverhältnisse	Halbschattig
Wasserbedarf	Frisch bis feuchter nährstoffreicher, humoser Boden
Pflanzabstand	30 cm



Schnittlauch-Gewächse

Zum Schnittlauch gehören unglaublich vielgestaltige, unverzichtbare Würzkräuter, die häufig dekorative essbare Blüten tragen. Diese sind auch bei Insekten äußerst beliebt und stellen ein Must-have in jedem Garten dar. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird die gesundheitsfördernde Wirkung verschiedener Lauchgewächse geschätzt.

Winterheckenzwiebeln – *Allium fistulosum*

Die Winterheckenzwiebel gilt als beliebte Beeteinfassung in Bäuer*innengärten. Sie bildet keine Zwiebeln aus, dafür jedoch daumendicke, aromatische Röhrchen, die das ganze Jahr über beerntet werden können. Mit der Zeit entstehen dichte Bestände, die von ebenfalls essbaren grün-weißlichen Blütenbällen geziert werden. Die genügsame Pflanze ist dankbar für gelegentliche Kompostgaben. Aus der schwäbischen Küche ist die Winterheckzwiebeln bzw. »Schnattra« nicht wegzudenken.

Blütenfarbe, Blütezeit	Cremeweiß, Juni bis August
Höhe (mit Blüte)	50 bis 80 cm
Lichtverhältnisse	Sonnig bis absonnig
Wasserbedarf	Frisch, humoser Boden
Pflanzabstand	50 cm

Schnittknoblauch – *Allium tuberosum*

Schnittknoblauch ist ein hervorragender »Notfallknoblauch«. Denn das Laub kann jederzeit geerntet werden, wenn einmal keine Zehe zur Verfügung steht. Von allen Allium-Arten hat der Schnittknoblauch die zartesten, leckersten Blüten. Sie eignen sich als schöne Dekoration, z. B. für Salate oder Sushi. Die lange, späte Blütezeit ist eine wertvolle und wirklich wunderschöne Ergänzung im Staudenbeet.

Blütenfarbe, Blütezeit	Weiß, Juni bis Oktober
Höhe (mit Blüte)	30 bis 50 cm
Lichtverhältnisse	Sonnig bis Absonnig
Wasserbedarf	Frisch, humoser Boden
Pflanzabstand	25 cm

Bärlauch – *Allium ursinum*

Die heimische Waldpflanze gehört zu den Sternchen am Essbare-Blätter-Stauden-Himmel. So können schon im zeitigen Frühjahr große Mengen der sehr aromatischen Blätter geerntet werden. Bei der Ernte unbedingt darauf achten, sie nicht mit den tödlich giftigen Maiglöckchen zu verwechseln!

Blütenfarbe, Blütezeit	Weiß, April bis Mai
Höhe (mit Blüte)	25 cm
Lichtverhältnisse	Absonnig bis halbschattig
Wasserbedarf	Frisch bis feuchter nährstoffreicher, humoser Boden
Pflanzabstand	20 cm

Jede Menge (grüne) Blätter!

Gärtner*innen berichten aus der Praxis und geben Tipps für den Hausgarten

Die Berichte sammelte Kati Bohner

Wir hoffen, dass ihr inzwischen genauso begeistert von und neugierig auf die vielfältigsten Blätter seid wie wir. Auf den fast letzten Seiten dieses taschenGARTENS lassen wir wieder Menschen aus der Praxis zu Wort kommen. Da es im diesjährigen taschenGARTEN bereits viele Infos zu den gärtnerischen Aspekten des Themas gibt, geht's in den Texten besonders ums Blättersammeln, das Entdecken von Überschüssen und – sehr wichtig – um die Verarbeitung in der Küche.

Verwenden statt Verschenden

von Cécile Guillet, Solawi Marburg

Obwohl wir als Solawi viel Gemüse an unsere Mitglieder geben, das unter anderen Umständen nicht vermarktet würde, gibt es immer wieder Überschüsse: an den Verteilpunkten und auch auf den Feldern. Vor einigen Jahren ist deshalb die Idee entstanden, gemeinsam mit den Mitgliedern möglichst viel von diesem Gemüse zu ernten und haltbar zu machen. In einem Jahr gab es größere Mengen Möhren, die ohne uns wohl auf dem Acker geblieben wären, weil sie zu klein waren. Zur Ernte hatten wir sogar eine benachbarte Solawi eingeladen. Manchmal organisieren wir eine Bohnennachernte oder verarbeiten den nicht so schönen bzw. nicht länger haltenden Chinakohl zu Kimchi. Außerdem machen wir Sauerkraut und jede Menge Saft. Hierfür werden dann nicht unbedingt Überschüsse verwendet, sondern die Verarbeitung wird von Anfang an eingeplant. Neben dem Verarbeiten von Überschüssen geht es uns auch darum, dass die Mitglieder in Kontakt kommen und wir miteinander lernen können, welche Methoden es zum Haltbarmachen gibt. Es handelt sich hierbei ja nicht unbedingt um Wissen, das wir alle automatisch mitbekommen.

Wir hatten das Glück, dass wir zu Beginn des Projekts eine Förderung im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative bekommen haben. So konnten wir eine Erstausrüstung anschaffen und Konzepte entwickeln. Unsere Solawi hat 270 Mitglieder. Wenn größere Mengen Gemüse oder Obst haltbar gemacht werden sollen, ist die Logistik nicht zu unterschätzen. Wir mussten erst einmal Orte finden, an



denen Verarbeitungsaktionen stattfinden können, und verschiedene Methoden für so große Gemüsemengen ausprobieren.

Beim Thema Blattgemüse fallen mir vor allem die Blätter ein, die wir meistens gar nicht essen. Einmal haben wir bei einem Ackereinsatz Kohlrabis geerntet und vor dem Verteilen alle Blätter abgemacht. Da kam ein riesiger Berg zusammen, und uns ist aufgefallen, wie viel Gemüse wir nicht nutzen. Und zwar nicht, weil es schlecht geworden ist, sondern einfach deshalb, weil es nicht unserer Gewohnheit entspricht. Inzwischen verwende ich Kohlrabiblätter gern in Suppe (KW 18). Aus Rote-Bete-Blättern lässt sich eine Quiche oder superleckereres Kimchi herstellen (KW 29), und Selleriegrün kann mit in einer Gemüsebrühe verwendet werden. Auch wenn das weniger bekannt ist: Die Blätter von Radieschen, Möhren oder Brokkoli sind ebenfalls essbar. Manche Blätter eignen sich besonders für Pesto, andere für gefüllte Rollen und in Gemüsepfannen. Ich finde, wir sollten unser Augenmerk viel mehr darauf richten, was es schon gibt und was wir damit machen können.

Vieles geht gemeinsam leichter: Großes Interesse an unseren Aktionen gab es z. B. immer, wenn wir Aufstriche hergestellt haben. Das lohnt sich ja kaum, wenn man nur eine Portion für einen kleinen Haushalt macht. Da bietet es sich an, reihum oder gemeinsam größere Mengen zu machen und zu verteilen. Da sich das Haltbarmachen von Aufstrichen noch sehr schwierig gestaltet, ist es hier total sinnvoll, die Aufstriche an mehrere Menschen zu verteilen (und sich im besten Fall mit dem Herstellen abzuwechseln). Fast alle Gemüse können in Aufstrichen verwendet werden. So können wir nutzen, was gerade im Überfluss vorhanden ist. Gerade für eine klimafreundliche Ernährung ist es natürlich gut, wenn möglichst viele Überschüsse irgendwie genutzt werden.

Natürlich kann auch jede*r im eigenen Garten oder der Küche anfangen, möglichst alles zu verwerten – inklusive der oben genannten Blätter. Größere Mengen Aufstriche können auch mit Nachbar*innen und Freund*innen getauscht werden. Dabei kann man wundervolle Rezepte und ganz neue Geschmäcker entdecken.

Zum Weiterlesen:

www.solawi-marburg.de

Wilde Blätter, wilde Kräuter

von Sabine Clement, Wildkräuterpädagogin, Manesse Hoop, Marburg

Ich lebe auf dem Manesse Hoop, einem alten Hof in Marburg, der am Rand eines Streuobstgebiets mit dem Namen »Heiliger Grund« liegt. Dort biete ich seit 2015 einen Wildkräutertreff an, und mittlerweile haben wir auch den Verein NatUrgrund e.V. gegründet, der Naturerfahrung im Heiligen Grund ermöglichen möchte. Im Verein bieten verschiedene Menschen Vogelstimmenwanderungen, Nistkastenbauworkshops oder Veranstaltungen zu alten Apfelsorten an. Wir wollen Wissen teilen, miteinander und mit der Natur in Kontakt kommen.



Viele Wildkräuter enthalten wertvolle Inhaltsstoffe und können deshalb eine wichtige Rolle in einer gesunden Ernährung und auch als Heilpflanzen spielen. Mir ist aber wichtig, dass wir uns bei dem Thema nicht im Wellnessfieber verlieren – sonst ist die Gefahr groß, dass wir uns nur noch um uns selbst drehen. Es geht nicht nur um die individuelle, sondern auch um die planetare Gesundheit. Die Auseinandersetzung mit und das Sammeln von Wildkräutern können uns entschleunigen, und wir können dabei wieder mehr verstehen, dass wir ein Teil der Natur sind. Das wiederum kann uns auch dabei helfen, anders mit unserem Planeten umzugehen.

Bei der Vielfalt der Kräuter unterscheiden wir zwischen Würz- und Gemüsekräutern. Würzkräuter verwenden wir eher sparsam, weil sie geschmacklich sehr intensiv sind und oft auch so viele wertvolle Inhaltsstoffe enthalten, dass wir nicht zu viel davon auf einmal essen sollten. Gemüsekräuter können auch in größeren Mengen im Salat, in Suppen oder als Füllungen genutzt werden. Leckere Gemüsekräuter sind z. B. Brennesseln, Giersch, Taubnesseln, Wiesensbärenklau, Löwenzahn, Vogelmilch, Labkraut, Spitzwegerich, Breitwegerich, Guter Heinrich und verschiedene Melde-Arten.

Wildkräuter zu bestimmen, muss man üben. Für den Einstieg empfehle ich die Teilnahme an geführten Kräuterwanderungen. Eine Pflanzenbestimmungs-App kann natürlich auch helfen. Ich benutze sie aber eher, wenn ich eigentlich weiß, was ich für eine Pflanze vor mir habe, und gerade nicht auf den Namen komme. Eine sichere Bestimmungsmethode sind Apps nicht, und wir dürfen die giftigen Doppelgänger nicht vergessen!

Wildkräuter ersetzen nicht den Gemüsegarten, aber sie können mehr Vielfalt auf unsere Teller bringen und die Erntezeit verlängern. Viele der Pflanzen fangen im baldigen Frühjahr an zu wachsen, in den letzten Jahren haben wir schon im März viel gefunden. Und gerade nach trockenen Sommern treiben Wildkräuter im Herbst, wenn die Beete im Gemüsegarten oft schon leer werden, kräftig aus – vorausgesetzt natürlich, es gibt genug Regen. In längeren Trockenperioden lassen uns aber selbst die Wildkräuter im Stich. Deshalb bietet es sich an, Kräuter, wenn es sie gerade in Hülle und Fülle gibt, zu sammeln und zu trocknen und z. B. ein Kräutersalz herzustellen. So haben wir die guten Inhaltsstoffe wie Spurenelemente und Mineralstoffe immer verfügbar. Die Pflanzen sollten geerntet werden, wenn sie einen vitalen Eindruck machen. Die beste Zeit, um Pflanzen zum Trocknen zu sammeln, ist der späte Vormittag. Bei zu großer Hitze verströmen sie ihre ätherischen Öle, bei feuchter Witterung werden weniger ätherische Öle gebildet, und die Pflanzen verderben schneller. Die geernteten Pflanzen trockne ich auf einem dunklen Dachboden, z. B. locker verteilt auf einem mit einem Spannbettlaken abgedeckten Wäscheständer. In jedem Fall werden Pflanzen zum Trocknen ins Haus geholt. Auf dem Balkon aufgehängte Kräuter sehen schön aus, taugen aber nicht zur Bevorratung. Sie verlieren Inhaltsstoffe durch die Sonneneinstrahlung und leiden dadurch, dass sie immer wieder der Feuchtigkeit ausgesetzt werden. Nach ca. 14 Tagen, wenn die Pflanzen nicht mehr biegsam sind, sondern rascheln und sich brechen lassen, können sie in dunklen Gläsern, Papp- oder Blechkisten aufbewahrt werden.

Wenn ich mit Wildkräutern kochen will, gehe ich nicht mit einem fertigen Plan los. Vielmehr schaue ich, was gerade wächst. Manchmal entsteht eine leckere Suppe mit Brennnesseln und Taubnesseln – dazu gedünstete Zwiebeln und ein paar Bohnen. Ein andermal kommen Labkraut und Löwenzahn in den Salat, oder ich mache eine Marinade mit Schafgarbe und Gundelrebe. Je länger man sich damit beschäftigt, desto mehr Ideen entstehen. Für den Einstieg gibt's leckere Rezepte in KW 8 und KW 15.

Zum Weiterlesen:

Beiser, R. (2022): *Unsere essbaren Wildpflanzen. Bestimmen, sammeln, zubereiten und genießen*. Kosmos.

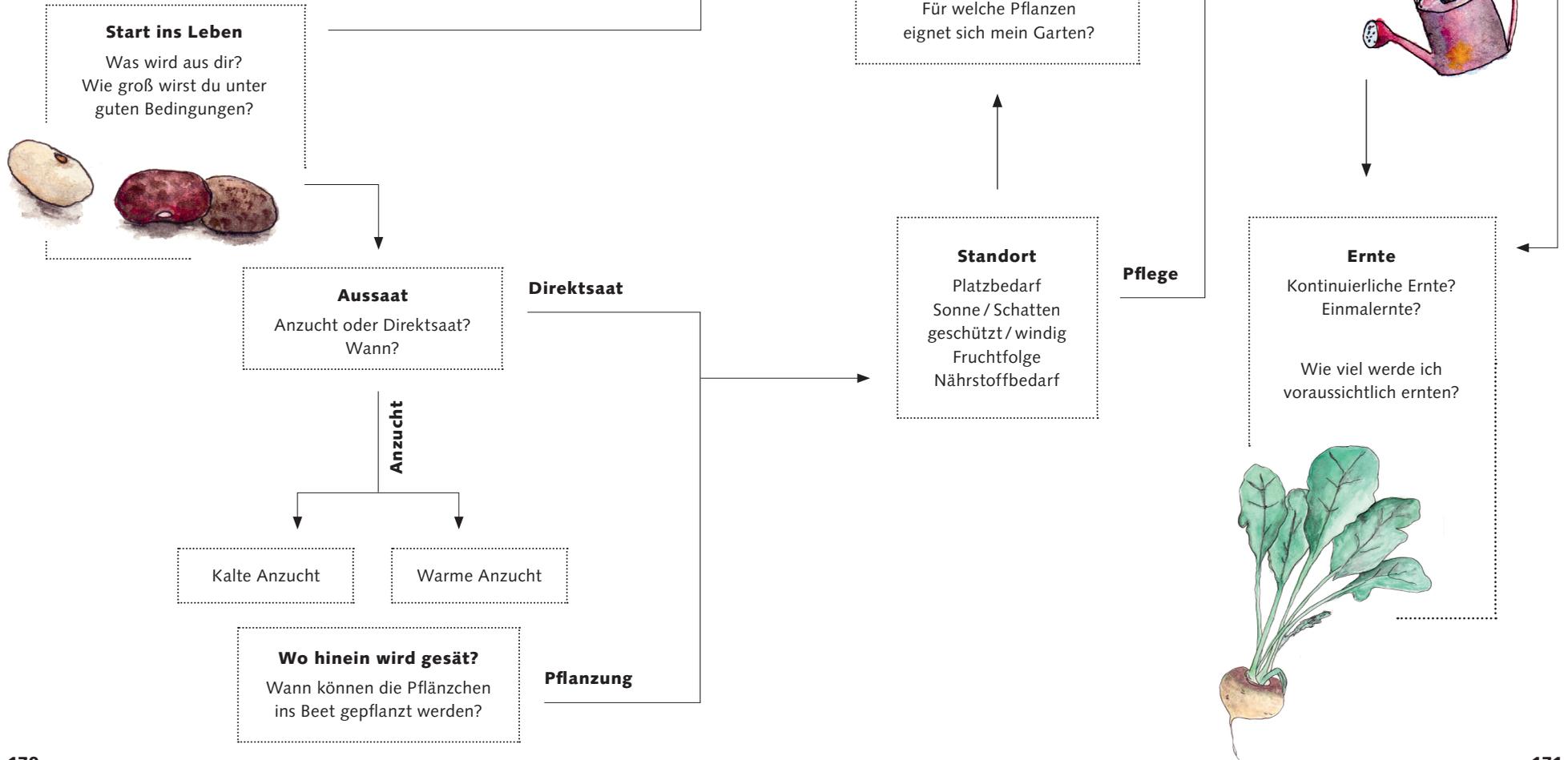
www.manesse-hoop.de



Fragen an ein Samenkorn ...

oder was ihr bei der Anbauplanung bedenken könnt

Auch wenn wir euch im taschenGARTEN mit einer fertigen Anbauplanung versorgen, ist es für euren gärtnerischen Erfolg natürlich hilfreich, wenn ihr auch nachvollziehen könnt, warum wir ein bestimmtes Vorgehen empfehlen. Deshalb geben wir euch auf den nächsten Seiten grundlegende Infos zum Gemüseanbau und erklären, was wir mit den verschiedenen Symbolen und Abkürzungen meinen. Hierbei handeln wir uns an der Grafik auf dieser Doppelseite entlang. Diese soll euch die Fragen aufzeigen, mit denen ihr herausfindet, wie ein Samenkorn zu einer kräftigen Pflanze heranwachsen kann.



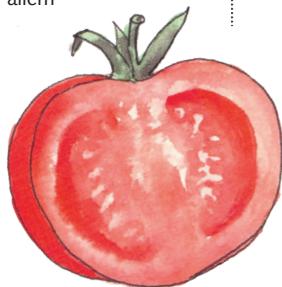
1. Anzucht und Pflanzung oder Direktsaat

Bei vielen Gemüsearten lohnt es sich, Pflänzchen an einem geschützten, hellen Ort vorzuziehen und erst später auszupflanzen. Andere Pflanzen – vor allem Wurzelgemüse – wachsen am besten, wenn sie direkt in den Garten gesät werden (siehe auch Wurzelgärtnerin tG 2016). Deshalb ist unsere Anbauplanung in die drei Kategorien Anzucht, Pflanzung und Direktsaat unterteilt.

In den Tabellen im Kalenderteil findet ihr in den Zeilen zu Anzucht und Pflanzung immer auch die Info, wann die Jungpflanze ausgepflanzt werden kann bzw. wann sie gesät wurde (angegeben in Kalenderwochen (KW)). Bei der zeitlichen Planung gehen wir davon aus, dass ihr einen Anzuchtort mit passender Temperatur und genügend Licht zur Verfügung habt und gute Jungpflanzenerde verwendet. Unter ungünstigen Bedingungen kann die Entwicklung auch länger dauern, als von uns eingeplant.

Jungpflanzenanzucht

Jungpflanzen brauchen die richtigen Bedingungen, damit sie wachsen können: Generell gilt, dass die Jungpflanzenerde wenig gedüngt und nur bei längeren Standzeiten nachgedüngt werden sollte. Licht können die Pflänzchen normalerweise gar nicht genug haben – ein Fensterbrett nach Süden wäre gut. Die bevorzugten Temperaturen schwanken. Wir haben grob in zwei Gruppen unterteilt: Die Wärmeliebenden kommen in die warme Anzucht, z. B. in die Wohnung (nachts möglichst nie unter 10 °C, tagsüber 19–25 °C). Alle anderen kommen in die kalte Anzucht, z. B. in ein helles Treppenhaus (frostfrei, tagsüber etwa 15 °C) oder je nach Jahreszeit auch in ein Frühbeet oder Gewächshaus. Vor allem im Frühling kann es sinnvoll sein, die Pflanzen zum Keimen an einen warmen Ort zu stellen und erst danach in die kalte Anzucht. Außerdem bieten sich je nach Pflanze verschiedene Aussaatgefäße an. Wir empfehlen Aussaatschalen (AS), Multitopfplatten (MT), das Frühbeet (FB) und kleine Töpfe (10er-Topf), siehe auch die Legende auf S. 176.

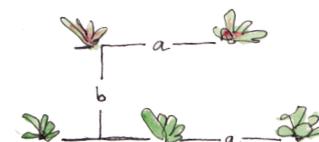


2. Standortbedingungen

Bei Direktsaaten müsst ihr euch von Anfang an für einen geeigneten Standort entscheiden, bei vorgezogenen Pflanzen steht die Entscheidung etwas später an. Insgesamt ist es sinnvoll, am Anfang des Jahres einen Plan zu machen, was wohin soll, sowie zu überprüfen, ob die taschenGARTEN-Anbauplanung für eure Zwecke angepasst werden muss. Dann könnt ihr auch planen, wie viele Pflanzen von welcher Art ihr vorziehen müsst und wie viel Saatgut ihr braucht. In den wöchentlichen Anbautabellen geben wir bei den Aussaatmengen immer etwas mehr an, als später gepflanzt werden soll. So könnt ihr die schönsten Pflänzchen aussuchen.

Folgende Punkte haben wir bei der Anbauplanung berücksichtigt

- **Platz:** Die meisten Pflanzen brauchen mehr Platz, als man denkt, wenn man ein winziges Samenkorn oder eine kleine Jungpflanze in den Händen hält. Deshalb lohnt es sich nachzumessen. Angaben zum Platzbedarf machen wir in Zentimetern, z. B. so: 35*35. Der Platz wird am besten ausgenutzt, wenn ihr die Pflänzchen immer versetzt zueinander pflanzt. Im von uns beschriebenen biointensiven Anbau sind bei manchen Kulturen geringere Pflanzabstände möglich, als üblicherweise auf den Samenpackungen angegeben. Wir haben viele Aussaat- und Pflanzabstände für dieses Anbausystem angepasst.
- **Licht:** Viele Pflanzen reagieren auf unterschiedliche Tageslängen. An langen Tagen fängt z. B. Spinat sehr schnell an zu schießen. Deshalb pflanzt man bei uns Spinat nur im Frühling und Herbst und macht über den Sommer eine Anbaupause. Wundert euch also nicht, warum der Spinat in vielen Wochen nicht in der Tabelle auftaucht. Außerdem spielt die Frage nach dem Licht auch bei der Standortwahl eine Rolle. Mögen die Pflanzen eher sonnige, halbschattige oder schattige Plätze? Wichtig zu bedenken ist hier auch, dass an sonnigen Standorten in trockenen und heißen Sommern mehr Wasser verdunstet. Deshalb kann es durchaus sinnvoll werden, zukünftig mehr Halbschatten- und Schattenplätze im Garten zu schaffen, da es durch den Klimawandel zu Standortverschiebungen kommen kann.
- **Temperatur:** Pflanzen haben verschiedene Temperatursprüche und wachsen auch deshalb zu unterschiedlichen Jahreszeiten. Die Anbauplanung geht von mitteleuropäischen Durchschnittstemperaturen aus. Da kein Jahr wie das andere ist



und es regionale Unterschiede gibt, müsst ihr eure Planung eventuell anpassen. Besonders wärmebedürftige Pflanzen könnt ihr außerdem durch Gewächshäuser, Wärme abstrahlende Mauern etc. unterstützen. Und im Hochsommer kann bei manchen Kulturen auch eine Beschattung helfen – Salat z. B. keimt bei hohen Temperaturen schlecht, und Gurken verbrennen sich häufig die Köpfe.

- **Nährstoffbedarf:** Pflanzen haben einen unterschiedlich großen Nährstoffbedarf. Grob unterteilt werden sie deshalb in Schwach-, Mittel- und Starkzehrer (siehe Anbautabelle ab S. 178). Sowohl Nährstoffmangel als auch Nährstoffüberschüsse stressen die Pflanzen – deshalb solltet ihr unbedingt die Düngempfehlungen beachten und die einzelnen Beetabschnitte entsprechend dem Nährstoffbedarf der darauf wachsenden Pflanzen versorgen. Hierzu siehe auch die Düngetabelle auf S. 188.
- **Fruchtfolge:** Für die verschiedenen Pflanzenfamilien sind unterschiedliche Krankheiten typisch. Um deren Übertragung und eine einseitige Nährstoffentnahme aus dem Boden zu vermeiden, ist es empfehlenswert, auf einer Fläche die Pflanzenfamilien über die Jahre abzuwechseln, also eine Fruchtfolge einzuhalten. Es ist daher gut zu wissen, was in den letzten Jahren auf euren Gartenflächen gewachsen ist und zu welcher Familie die einzelnen Pflanzen gehören. Manche reagieren besonders empfindlich auf eine enge Fruchtfolge – das haben wir in der Anbautabelle ab S. 178 dazugeschrieben. Meistens ist es aber so, dass kleine Gärten so vielfältig sind, dass kaum Fruchtfolgeprobleme auftreten (KW 2).

3. Timing im Garten und Anbau in Sätzen

Wie oben beschrieben, können in unseren Breitengraden die Pflanzen nur zu bestimmten Jahreszeiten angebaut werden. Daher ist unsere Anbauplanung nach Kalenderwochen (KW) aufgeteilt. So seht ihr jede Woche, was ihr gerade tun könnt. Es gibt Pflanzen, die über einen längeren Zeitraum immer wieder beerntet werden können – Zucchini, Mangold oder Tomaten gehören dazu. Bei Möhren, Radieschen oder Kohlrabi kann hingegen nur einmal geerntet werden. Oft schlagen wir deshalb mehrere »Sätze« vor. Von Sätzen sprechen die Profis, wenn zu verschiedenen Zeitpunkten immer wieder ausgesät wird, um z. B. während der ganzen Saison kontinuierlich Kohlrabi ernten zu können. Würde man nämlich nur einmal aussäen, wäre alles gleichzeitig reif und der Spaß ganz schnell vorbei. Sätze machen also auch bei einem ganz kleinen Garten Sinn, und ein Satz kann auch nur aus drei Pflanzen bestehen.

4. Pflege während des Wachstums

Bei der Pflege der Pflänzchen geht es darum, immer wieder gute Bedingungen für das Wachstum herzustellen. So könnt ihr euch diese Fragen stellen: Gibt es zu wenig, ausreichend oder zu viel Wasser? Muss gejätet/gehackt werden? Fehlen Nährstoffe oder gibt es Überschüsse? Nehmen Schädlinge oder Krankheiten überhand? Stimmen die Temperaturverhältnisse?

Wir machen dies, indem wir mindestens einmal pro Woche durch den Garten gehen und uns Zeit nehmen, alle Pflanzen wenigstens kurz zu betrachten. So verpassen wir möglichst wenig und lernen auch eine Menge über das Wachstum und Leben der Pflanzen und anderer Organismen im Garten.



Legende und Begriffsklärung

Vollmond	○	Abnehmender Mond	☾
Neumond	●	Zunehmender Mond	☽
Freiland	FL	Der größte Teil des Anbaus findet im Freiland statt. Wenn nichts anderes dabeisteht, ist im taschenGARTEN immer Freilandanbau gemeint.	
Gewächshaus	GH	Manche Pflanzen brauchen besonders viel Schutz und Wärme. Für sie empfehlen wir den Anbau im Gewächshaus. Wir nennen es zwar Gewächshaus, es kann aber auch ein Folientunnel sein.	
Minitunnel	MiTu	Für einen Minitunnel werden Stangen aus Federstahl über ein Beet gebogen und mit Vlies abgedeckt (tG 2023, KW 7). So kann mit wenig Aufwand mehr geschützte Fläche z. B. für den Anbau von Salat oder Kohlrabi im späten Herbst und frühen Frühjahr geschaffen werden.	
Vlies	VL	Vlies ist luft-, licht- und wasserdurchlässig und speichert Wärme. Besonders im Frühjahr und Herbst wachsen Pflanzen unter Vlies viel besser. Und auch im Sommer schützt Vlies vor Verdunstung und unterstützt somit die Keimung eurer Aussaaten.	
Netz	Netz	Das Material ist wie ein Fliegengitter und wird zur Schädlingsabwehr eingesetzt. Achtet darauf, dass ihr die passende Maschenweite benutzt (z. B. 0,8 mm zur Abwehr von Erdflöhen) und das Netz am Rand dicht am Boden aufliegt.	
Frühbeet	FB	Das ist ein Minigewächshaus, das sich auch gut für die Anzucht von Jungpflanzen anbietet. Achtet hier besonders darauf, gründlich zu lüften: Sobald die Sonne scheint, heizt sich der kleine Raum sehr schnell auf, und eure Pflänzchen können leicht verbrennen. Die Aussaaten, für die wir ein Frühbeet empfehlen, könnt ihr alternativ auch unter Vlies im Freiland säen.	
Multitopfplatte	MT	Das ist ein Aussaatgefäß, bei dem viele kleine Töpfchen aneinanderhängen. Profivarianten bestehen zwar aus Plastik, halten aber bei guter Pflege ewig. Es gibt sie in verschiedenen Größen. Für die meisten Arten bieten sich die 77er-Platten an. Ansonsten könnt ihr auch Eierschachteln verwenden. Die müsst ihr allerdings sehr voll mit Erde machen, da die Pflänzchen ansonsten zu wenig Wurzelraum haben.	
Aussaatschale	AS	Das sind etwa 4 cm hohe Schalen, in die viele Samen auf einmal gesät und, sobald die Keimblätter ausgebildet sind, auseinandergepflanzt (pikiert) werden.	
Töpfchen mit 10 cm Ø	10er	Manche Pflanzen freuen sich schon früh über etwas mehr Platz. Sie werden direkt in einen kleinen Topf gesät.	

Pflanzung	PF	Jungpflanzen werden ins Beet gepflanzt.
Direktsaat	DS	Samen werden ohne Vorziehen direkt an Ort und Stelle ausgesät.
Abstand	x*y	Abstände bei Pflanzungen und Aussaaten geben wir in Zentimetern an, z. B. 20*30.
Satz	Satz	Bei vielen Arten empfehlen wir, mehrfach im Jahr zu säen oder zu pflanzen. Die Profis nennen das Anbau in Sätzen.
Aussaat-/Pflanzort	Wo	In der wöchentlichen Anbauplanung schlagen wir vor, wo ihr säen oder pflanzen könnt. Bei der Anzucht geht es hier um verschiedene Anzuchtgefäße (z. B. MT). Bei Pflanzungen und Direktsaaten geht es um den Platz in eurem Garten (z. B. A1). Unseren Beispielplan haben wir innen in die Buchklappen des taschenGARTENS gedruckt – vorne Freiland, hinten Gewächshaus.
Kalenderwoche	KW	Im Garten wird klassischerweise vieles nach Kalenderwochen geplant. Deshalb haben auch wir die Anbauplanung so strukturiert.
Saattiefe	xcm	Saattiefen geben wir z. B. so an: 3 cm.
taschenGARTEN	tG	Wir verweisen an vielen Stellen auf Texte aus früheren Kalendern. Diese findet ihr auf unserer Internetseite.

Anbautabelle

Weitere Infos zu den Inhalten dieser Tabelle gibt es im Text »Gärtnern mit dem taschenGARTEN« ab Seite 6 und ab Seite 170.

In der folgenden Anbautabelle findet ihr auf einen Blick, was wann und wo vorgezogen, ausgepflanzt oder direkt gesät werden kann. Außerdem ist sie voller kleiner Hinweise zu den einzelnen Pflanzen. Wichtig ist hierbei: Bei vielen Arten sind nicht alle Sorten für die angegebenen Zeiträume geeignet. Im Frühling werden zum Beispiel häufig andere Sorten verwendet als im Herbst. Wir stellen also dar, wann der Anbau der einzelnen Kulturen prinzipiell möglich ist. Bitte beachtet jedoch immer auch die Angaben zu den Sorten, die ihr verwenden wollt. Wir beschreiben zudem, ob die Arten bevorzugt im Freiland oder im Gewächshaus angebaut werden können bzw. ob beides möglich ist. Das hängt natürlich auch mit der Jahreszeit zusammen. Auch hier ist es hilfreich, die Sortenempfehlungen zu berücksichtigen. Bei den angegebenen Abständen orientieren wir uns an gängigen Empfehlungen sowie neuen Erfahrungen aus dem biointensiven Anbau. So geben wir teilweise engere Abstände an als üblich, da sich gezeigt hat, dass diese im biointensiven Anbau gut funktionieren.

- AZ** Anzucht **FB** Frühbeet **10er-Topf** Topf mit 10 cm Ø
- PF** Pflanzung **AS** Anzuchtschale **x cm** Saattiefe
- DS** Direktsaat **MT** Multitopfplatte **x*y** Abstand in cm
- FL** Freiland **kalt** kalte Anzucht (~15°C)
- GW** Gewächshaus ohne Heizung **warm** warme Anzucht (~20°C)

Name	AZ	Anzucht											
	PF	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Familie	DS	Direktsaat											
Asiasalat	AZ	kalt MT											
	PF	FL/GW 25*10											
	DS	FL/GW 1 cm 20*5											
Schwachzehrend; Aussaatzeit stark sortenabhängig. Frühere und spätere Aussaaten im Gewächshaus möglich. Asiasalat wird meistens roh gegessen – manche Sorten schmecken auch gedünstet lecker.													
Aubergine	AZ	warm AS											
	PF	GW/FL 50*50											
	DS												
Starkzehrend; pikieren & topfen; wächst besonders gut im Gewächshaus. Manche Sorten auch für Freilandanbau geeignet.													
Basilikum	AZ	warm MT											
	PF	FL/GW 20*20											
	DS												
Schwachzehrend; immer die Triebspitzen ernten (nicht die Seitenblätter!) dann können die Pflanzen den ganzen Sommer über beerntet werden.													

Name	AZ	Anzucht											
	PF	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Familie	DS	Direktsaat											
Blumenkohl	AZ	kalt FB/MT											
	PF	FL/GW 40*40											
	DS												
Starkzehrend; Pflanzzeitpunkt stark sortenabhängig; Fruchtfolge: mindestens 3 Jahre Abstand zu Kreuzblütlern.													
Brokkoli	AZ	kalt FB/MT											
	PF	FL/GW 40*40											
	DS												
Starkzehrend; Pflanzzeitpunkte stark sortenabhängig. Wenn die Hauptblüte geerntet ist, wachsen meist zahlreiche Seitentriebe nach. Anzuchtstipps siehe KW 5; Fruchtfolge: mindestens 3 Jahre Abstand zu Kreuzblütlern.													
Buschbohnen	AZ												
	PF												
	DS	FL 2–3 cm 30*6											
Schwachzehrend; sehr unkompliziert anzubauen, auch Saatgut lässt sich leicht selbst vermehren. Manche Sorten sollten für mehr Standfestigkeit gehäufelt werden.													
Chicorée	AZ												
	PF												
	DS	FL 1–2 cm 30*5											
Mittelzehrend; Wurzeln werden ähnlich wie Möhren im Freiland angebaut. Nach dem ersten Frost ausgraben und an einem warmen, dunklen Ort treiben, siehe tG 2016, KW 52.													
Chinakohl	AZ	kalt MT											
	PF	FL 35*35											
	DS												
Starkzehrend; unbedingt mit Netzen gegen Kohlweißling schützen. Einige Wochen lagerfähig. Schmeckt roh als Salat oder kurz gedünstet z. B. in einer Wok-Pfanne. Fruchtfolge: mindestens 3 Jahre Abstand zu Kreuzblütlern.													
Dicke Bohne	AZ												
	PF												
	DS	FL 5 cm 60*10											
Schwachzehrend; grüne Kerne kurz garen, getrocknete Kerne einweichen und lange weich kochen. Junge Schoten können auch im Ganzen gekocht werden.													
Dill	AZ												
	PF												
	DS	FL 1 cm 25*1											
Schwachzehrend; braucht ausreichend Wasser, um gut zu wachsen. Vlies oder Netz hilft, die Feuchtigkeit zu speichern.													

Name	AZ	Anzucht												
	PF	Pflanzung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Familie	DS	Direktsaat												
Endivie	AZ	kalt MT												
	PF	FL/GW 35*35												
Korbblütler	DS													

Schwachzehrend; wächst bis in den Spätherbst im Freiland und noch länger im Gewächshaus. Manche Sorten vertragen feuchtes Wetter schlecht. Anbau auf kleinen Dämmen erleichtert das Abtrocknen.

Feldsalat	AZ	kalt MT 5 Korn												
	PF	FL/GW 10*10												
Baldriangewächs	DS	FL/GW 1 cm 15*2												

Schwachzehrend; im Freiland entwickeln sich frühe Aussaaten besser. Bei manchen Sorten sind spätere Sätze im Gewächshaus möglich. Direktsaaten gründlich jäten.

Fenchel	AZ	kalt MT												
	PF	FL/GW 25*25												
Doldenblütler	DS													

Mittelzehrend; Aussaatzeitpunkte stark sortenabhängig. Auf ausreichende und gleichmäßige Bewässerung achten. Abdeckung aus Vlies oder Netz hemmt die Verdunstung.

Grünkohl	AZ	kalt MT/FB												
	PF	FL 40*40												
Kreuzblütler	DS													

Starkzehrend; Abdeckung mit einem Kulturschutznetz hilft gegen Probleme mit Erdflöhe, Kohlweißling, Weiße Fliege und Co. Fruchtfolge beachten: mindestens 3 Jahre Abstand zu Kreuzblütlern.

Gurken	AZ	warm 10er-Topf												
	PF	FL/GW 50*50												
Kürbisgewächs	DS													

Starkzehrend; Flachwurzler, bilden breites Wurzelgeflecht aus. Deshalb flächig gießen (1 m² um die Pflanze).

Kartoffel	AZ													
	PF	FL 5 cm 50*30												
Nachtschattengewächs	DS													

Mittelzehrend; zum „Vorkeimen“ die Pflanzkartoffeln an einem hellen Ort bei ca. 15 °C auslegen, bis sich kleine kurze Triebe bilden.

Knoblauch	AZ													
	PF	FL 25*10												
Zwiebelgewächs	DS													

Mittelzehrend; Herbstknoblauch im Herbst stecken und im nächsten Sommer ernten. Frühjahrsknoblauch im Frühling stecken und im Sommer ernten. Pflanzzeitpunkt stark sortenabhängig.

Name	AZ	Anzucht												
	PF	Pflanzung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Familie	DS	Direktsaat												
Knollensellerie	AZ	warm MT												
	PF	FL 35*35												
Doldenblütler	DS													

Starkzehrend; nur bei sehr hellen Anzuchtbedingungen selbst anziehen, ansonsten kaufen. Lässt sich gut lagern.

Kohlrabi	AZ	kalt MT												
	PF	FL/GW 30*30												
Kreuzblütler	DS													

Mittelzehrend; frühe/späte Sätze mit Vlies abdecken oder ins Gewächshaus pflanzen. Flach pflanzen, sodass die Knolle später den Boden nicht berührt und Pilze etc. sich nicht so leicht breit machen können.

Kresse	AZ													
	PF													
Kreuzblütler	DS	FL/GW 1 cm 80 g/m ²												

Schwachzehrend; Anbau im Gewächshaus auch im Winter möglich. Großblättrige Sorten liefern höhere Erträge.

Kürbis	AZ	warm 10er-Topf												
	PF	FL 100*100												
Kürbisgewächs	DS	FL 2 cm 100*100												

Starkzehrend; möglichst früh säen. Triebspitzen Mitte August kappen, sodass die vorhandenen Fruchtansätze gut ausreifen.

Lauchzwiebel	AZ	kalt MT 7 Korn												
	PF	FL 25*20												
Zwiebelgewächs	DS	FL 1 cm 25*2												

Schwachzehrend; auch Anzucht in MT möglich; 5 Samen/Töpfchen.

Mairüben/ Herbstrüben	AZ													
	PF													
Kreuzblütler	DS	FL/GW 1 cm 25*5												

Schwachzehrend; schnelle Entwicklungszeit, deshalb gut als Lückenfüller vor, zwischen oder nach anderen Kulturen geeignet. Roh und gekocht essbar. Aussaatabstände einzelner Sorten beachten.

Mangold	AZ	kalt MT												
	PF	FL 30*30												
Gänsefußgewächs	DS	FL 1–2 cm 30*30												

Mittelzehrend; äußerst dankbar im Anbau. Je regelmäßiger die äußeren Blätter geerntet werden, desto mehr wächst nach. Lässt sich gut überwintern.

Name	AZ	Anzucht												
	PF	Pflanzung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Familie	DS	Direktsaat												
Möhren	AZ													
	PF													
Doldenblütler	DS	FL 1 cm 20*2												
Mittelzehrend; zur Keimung mit Vlies abdecken (gleichmäßige Feuchtigkeit), gründlich jäten und auf 2 cm in der Reihe vereinzeln.														
Paprika	AZ	warm AS												
	PF	GW/FL 50*50												
Nachtschattengewächs	DS													
Starkzehrend; hohe Keimtemperaturen bis 28°C beschleunigen die Keimung. Pikieren und topfen. Pflanzungen im Gewächshaus haben meist deutlich bessere Erträge. Bei vielen Sorten sollte die erste Blüte ausgebrochen werden, damit mehr Fruchtansatz gebildet wird.														
Pastinaken	AZ													
	PF													
Doldenblütler	DS	FL 1 cm 30*4												
Mittelzehrend; sehr frosthart, können deshalb – zumindest bei niedrigem Wühlmausdruck – den Winter über im Boden gelassen und nach und nach geerntet werden. Oft schlechte Keimfähigkeit, eventuell etwas enger säen und später vereinzeln.														
Peperoni	AZ	warm AS												
	PF	GW/FL 50*50												
Nachtschattengewächs	DS													
Starkzehrend; hohe Keimtemperaturen bis 28°C beschleunigen die Keimung. Pikieren und topfen.														
Petersilie	AZ	warm → kalt MT												
	PF	FL/GW 20*20												
Doldenblütler	DS													
Schwachzehrend; keimt langsam (bei 20°C 15–30 Tage); zur Überwinterung vor Schnee schützen, frühe Pflanzungen mit Vlies abdecken; Anbau im Gewächshaus bringt in den Übergangsjahreszeiten bessere Erträge; hier sind auch frühere Pflanzungen möglich.														
Porree	AZ	kalt AS/FB												
	PF	FL 25*10												
Zwiebelgewächs	DS													
Starkzehrend; sehr heller Standort für Jungpflanzenanzucht nötig, sonst kaufen. Während der Anzucht immer wieder auf 20 cm Blattlänge zurückschneiden. Zeitplanung stark sortenabhängig.														
Radicchio	AZ	kalt MT												
	PF	30*30												
Korbblütler	DS													
Schwachzehrend; gut lagerfähig. Kräftiger, bitterer Geschmack. Kann roh und gekocht gegessen werden.														

Name	AZ	Anzucht												
	PF	Pflanzung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Familie	DS	Direktsaat												
Radieschen	AZ													
	PF													
Kreuzblütler	DS	FL/GW 1 cm 15*1												
Schwachzehrend; eine durchgehende Ernte während der ganzen Saison kann gelingen, wenn immer nachgesät wird, sobald die Keimblätter des letzten Satzes voll entwickelt sind. Auf gleichmäßige Feuchtigkeit achten – eventuell mit Vlies abdecken. Auch Gewächshausanbau möglich.														
Rettich	AZ													
	PF													
Kreuzblütler	DS	FL 1 cm 25*8												
Schwachzehrend; Aussaatzeitpunkte und Abstände sortenabhängig. Bei Lagerrettichen können auch größere Sätze sinnvoll sein.														
Rosenkohl	AZ	kalt MT/FB												
	PF	FL 40*40												
Kreuzblütler	DS													
Starkzehrend; im Winter draußen stehen lassen und nach Bedarf ernten. Fruchtfolge: mindestens 3 Jahre Abstand zu Kreuzblütlern.														
Rote Bete	AZ													
	PF													
Gänsefußgewächs	DS	FL 1–2 cm 25*4												
Mittelzehrend; Blätter können wie Mangold zubereitet werden. Aber Achtung: Nur einzelne Blätter ernten, sodass ausreichend Fotosynthesefläche für die Knollenentwicklung verbleibt. Auch Pflanzungen sind möglich.														
Rotkohl	AZ	kalt MT/FB												
	PF	FL 40*40												
Kreuzblütler	DS													
Starkzehrend; Abdeckung mit Kulturschutznetz gegen Kohlweißling, Erdflöhe etc. Lässt sich gut lagern. Fruchtfolge: mindestens 3 Jahre Abstand zu Kreuzblütlern.														
Rucola	AZ	kalt MT 5 Korn												
	PF	GW 20*10												
Kreuzblütler	DS	FL 1 cm 20*1												
Schwachzehrend; fängt an langen Tagen schnell an zu blühen. Ausreichendes Wässern und regelmäßiges Zurückschneiden helfen.														
Salat	AZ	kalt MT												
	PF	FL/GW 30*30												
Korbblütler	DS													
Schwachzehrend; jahreszeitlich passende Sorten wählen. Frühe und späte Sätze unter Vlies, im Minitunnel, Gewächshaus oder Frühbeet. Im Winter auf gute Anzuchtbedingungen achten. Pflücksalat kann enger gepflanzt werden.														

Name	AZ	Anzucht												
	PF	Pflanzung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Familie	DS	Direktsaat												
Scheerkohl	AZ													
	PF													
Kreuzblütler	DS	FL 1 cm 20*5												
Schwachzehrend; Blattkohl mit schneller Entwicklungszeit. Kann wie Spinat zubereitet werden.														
Spinat	AZ	kalt MT 3 Korn												
	PF	GW 25*10												
Gänsefußgewächs	DS	FL 1–2cm 20*3												
Schwachzehrend; spätere Aussaaten zur Überwinterung möglich.														
Spitzkohl	AZ	kalt MT/FB												
	PF	FL 40*40												
Kreuzblütler	DS													
Starkzehrend; etwas zarter als Weißkohl. Sorten für Frischverzehr haben schnellere Entwicklungszeit als Lagerkohl. Fruchtfolge: mindestens 3 Jahre Abstand zu Kreuzblütlern.														
Stangenbohnen	AZ													
	PF													
Hülsenfrüchtler	DS	FL 2 cm 30*60												
Schwachzehrend; brauchen eine möglichst dünne Rankhilfe. Besonders geeignet sind Schnüre, die von oben herunterhängen. 2 Bohnen pro Schnur säen.														
Steckrübe	AZ	kalt MT												
	PF	FL 30*30												
Kreuzblütler	DS	FL 1 cm 30*30												
Mittelzehrend; gut lagerfähig. Kann auch enger gesät und später auseinandergepflanzt werden.														
Schnittlauch	AZ	kalt MT 6 Korn												
	PF	FL 20*20												
Zwiebelgewächs	DS													
Starkzehrend; nach erstem Frost Ballen ausgraben und auf der Fensterbank treiben. Saatgut verliert schnell Keimfähigkeit, daher für Aussaaten immer frisches verwenden.														
Tomate	AZ	warm AS												
	PF	GW/FL 50*50												
Nachtschattengewächs	DS													
Starkzehrend; an hellen Anzuchtorten früh mit der Anzucht beginnen, an weniger optimalen Orten entwickeln sich spätere Aussaaten besser. Pikieren, topfen. V. a. bei Freilandanbau auf krautfäuletolerante Sorten achten. Abstand zu Kartoffeln halten.														

Name	AZ	Anzucht												
	PF	Pflanzung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Familie	DS	Direktsaat												
Weißkohl	AZ	kalt MT/FB												
	PF	FL 40*40												
Kreuzblütler	DS													
Starkzehrend; Pflanzung von Lagersorten ab Mai. Abdeckung mit Kulturschutznetz gegen Kohlweißling, Erdflöhe etc. Fruchtfolge: mindestens 3 Jahre Abstand zu Kreuzblütlern.														
Winterpostelein	AZ	kalt MT												
	PF	FL/GW 20*10												
Quellkrautgewächs	DS	1 cm 20*2												
Schwachzehrend; im August Freilandpflanzungen/-aussaaten, danach im Gewächshaus, Frühbeet, Minitunnel.														
Wirsing	AZ	kalt MT/FB												
	PF	FL 40*40												
Kreuzblütler	DS													
Starkzehrend; jahreszeitlich passende Sorten wählen. Pflanzabstände abhängig von Sorte und gewünschter Kopfgröße. Abdeckung mit Kulturschutznetz gegen Kohlweißling, Erdflöhe etc. Fruchtfolge: mindestens 3 Jahre Abstand zu Kreuzblütlern.														
Wurzelpetersilie	AZ													
	PF													
Doldenblütler	DS	1 cm 20*2												
Schwachzehrend; gründlich jäten. Späte Aussaaten bringen schlechtere Erträge. Die Blätter können als Blattpetersilie benutzt werden.														
Zucchini	AZ	warm MT												
	PF	FL 100*100												
Kürbisgewächs	DS													
Starkzehrend; im Keimblattstadium pflanzen. Sehr frostempfindlich, daher frühe Sätze schützen.														
Zuckererbsen	AZ													
	PF													
Hülsenfrüchtler	DS	FL 2–3 cm 50*8												
Schwachzehrend; Aussaat auch in Doppelreihen möglich: 20*8, dazwischen 70cm Platz. Manche Sorten brauchen Rankhilfe. Besonders späte Sätze werden häufig früh von echtem Mehltau befallen.														
Zuckerhut	AZ	kalt MT												
	PF	FL 30*30												
Korbblütler	DS													
Schwachzehrend; Salat, relativ gut lagerfähig, bittersüßer Geschmack.														

Düngetabelle: Pflanzen brauchen Nährstoffe

Wie viel gedüngt werden muss, hängt davon ab,

- wie groß der Nährstoffbedarf der Pflanzen ist. Das könnt ihr der Anbautabelle entnehmen;
- wie viele Nährstoffe in eurem Boden bereits vorhanden sind. Das könnt ihr über eine Bodenanalyse oder mit etwas Übung am Wuchs der Pflanzen erkennen;
- wie lebendig euer Boden ist und ob Nährstoffe über das Bodenleben bereitgestellt werden.

Hilfreich zum Erkennen von Nährstoffmangel ist auch ein Diagnoseschema:

www.tll.de/visuplant/vp_idx.htm.

Nährstoffe sollten am besten in organischer Form bzw. im Fall von Mineraldüngern (z. B. Kalk) in ihrer natürlichen Zusammensetzung ausgebracht werden. Es gibt unzählige Möglichkeiten, wie ihr genau düngen könnt. Neben der genauen Nährstoffzusammensetzung hat die Verfügbarkeit der Stoffe einen Einfluss darauf, welche Dünger wir verwenden. Wir arbeiten mit den folgenden Düngemitteln:

Dünger	Eigenschaften und Mengen
Kompost	Je nach Ausgangsstoffen und Art der Kompostierung variiert der Gehalt an verfügbaren Nährstoffen; wertvoll zur Bodenverbesserung (tG 2020, S. 11); abhängig vom Nährstoffbedarf der Pflanzen und Zustand des Bodens 5–20l/m ² und Jahr.
Pflanzenjauchen + Hühnerjauche	Beinhalten viele leicht verfügbare Nährstoffe; dienen v. a. dazu, kurzfristigen Nährstoffmangel auszugleichen oder bei schnell wachsenden und starkzehrenden Kulturen in kurzer Zeit ausreichend Nährstoffe bereitzustellen; Mengen abhängig von Konzentration und Ausgangsstoffen.
Schafwolle	Kann als Mulch verwendet werden (etwa 2 cm dick ausbringen) und liefert so über einen langen Zeitraum Stickstoff; zur Zersetzung der Wolle sollte sie mit Grasschnitt abgedeckt und feucht gehalten werden.
Urin	Enthält v. a. Stickstoff und Phosphor; kann 1:20 verdünnt alle 2–3 Wochen bei starkzehrenden Pflanzen ausgebracht werden; pro Jahr und m ² 1–5 l.
Kalk	Erhöht den pH-Wert des Bodens und sollte nur auf sauren Böden ausgebracht werden; Mengen abhängig vom genauen Produkt; Dosierungsempfehlung beachten; Kalk mit langsamer Verfügbarkeit nutzen.

Zum Weiterlesen: Heistinger, A., Grand, A. (2014): *Biodünger selber machen*. Löwenzahn Verlag.
Leclerc, B. (2017): *Lebendiger Boden*. Leopold Stocker Verlag.

Notizen





sativa

Taten statt Warten!

Unsere Sortenentwicklung stellt sich den aktuellen und zukünftigen Herausforderungen

Biologische Pflanzenzüchtung mit Fokus auf:

- Erhaltung wertvoller Eigenschaften traditioneller Sorten
- Neuzüchtung anpassungsfähiger und ertragreicher Biosorten
- würdevollem Umgang mit Pflanze und Natur



Biosaaten für jeden Garten.

www.sativa.bio



bingenheimer
saatgut



Säen ist politisch!

Entdecke unsere Vielfalt aus rund 500 patentfreien samenfesten Sorten für deine Gartenplanung.

Gemüse | Kräuter | Blumen

Traditionelle Sorten &
Ökologische Neuzüchtungen

www.bingenheimersaatgut.de





**Gärtnerei
Rübchen**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

© 2023 oekom, München

oekom verlag, Gesellschaft für ökologische Kommunikation mbH
Waltherstraße 29, 80337 München

Gärtnerei Rübchen
Papier & Pflanze GbR, Kati Bohner und
Anja Banzhaf
taschenGARTEN@gartenwerkstadt.de
www.taschen-garten.de

Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany
ISBN: 978-3-98726-002-5

Lektorat: Annerose Sieck
Korrektorat: Maike Specht
Layout: Mimoza Lubeniqi
Satz: Vanessa Weuffel
Illustrationen: Anja Banzhaf, Kati Bohner
Coverillustration: Anja Banzhaf
Druck: msi – media serve international gmbh,
Marburg

natürlich oekom!

Mit diesem Buch halten Sie ein echtes Stück Nachhaltigkeit in den Händen. Durch Ihren Kauf unterstützen Sie eine Produktion mit hohen ökologischen Ansprüchen:

- 100 % Recyclingpapier
- mineralölfreie Druckfarben
- Verzicht auf Plastikfolie
- Kompensation aller CO₂-Emissionen
- kurze Transportwege – in Deutschland gedruckt

Weitere Informationen unter www.natürlich-oekom.de
und #natürlicheoekom

