

taschenGARTEN von:





Der taschenGARTEN 2015
wird herausgegeben von der GartenWerkStadt Marburg.

Redaktion und Gestaltung:

Kati Bohner

ist Gemüsegärtnerin und Ethnologin. Kati ist in vielfältigen Projekten aktiv, in denen sie sich für eine sozialökologische Transformation engagiert. Seit 2012 gibt sie im Rahmen der GartenWerkStadt Kurse zu ökologischem Anbau und agrarpolitischen Themen.

Ann-Marie Weber

ist als Pädagogin in der Umweltbildung tätig und beschäftigt sich als Gartentherapeutin mit heilsamen Wirkungen des Gärtnerns. Auch ihre Arbeit in der GartenWerkStadt ist geprägt von der Auseinandersetzung mit dem Mensch-Natur-Verhältnis.

taschenGARTEN@gartenwerkstadt.de
www.gartenwerkstadt.de

1. Auflage 2015
Druck: msi (1000Dank an Christoph!)



Inhalt

Vorwort	4
Gärtnern mit dem taschenGARTEN	6
Legende	11
taschenGARTEN 2015: Gutes Leben – Gutes Essen?!	12
von Kati Bohner	
Urbane Gärten für Ernährungsautonomie	17
von Jan-Hendrik Cropp	
Ernährung als komplexe Herausforderung	22
von Timo Wachter	
Lebensrhythmen und Postwachstum?!	27
von Ann-Marie Weber	
Kalenderteil:	
Schulferien 2015	33
Jahresübersicht 2015	34
Jahresübersicht 2016	39
Terminplaner mit Anbauplanung und vielen MINI-Infos	46
Wachstum für Postwachstum	160
Bau- und Materialideen für den Garten	161
von Kati Bohner	
(Wild-)Kräuterei	168
von Cloïne Brinkmann und Ann-Marie Weber	
Nährstoffkreisläufe statt Industrie und Raubbau	172
von Jan-Hendrik Cropp	
Kompostieren im Haus?!	178
von Jonas Fritzsche	
GartenWerkStadt Marburg	181
Anbautabelle	183
Übersicht zum Thema Düngung	193
Gründüngung	194
Glossar	195
Literatur	198

Liebe Leser*innen,

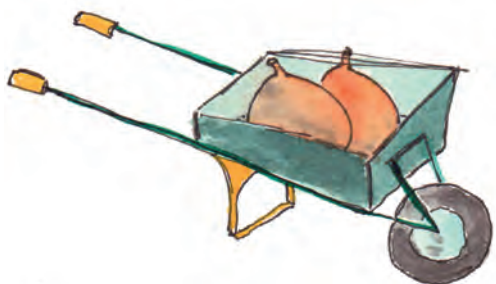
Es geht in die dritte Runde mit dem taschenGARTEN, dem persönlichen Terminkalender mit integrierter Anbauplanung für euren Gemüsegarten und mit jährlich wechselnden praktischen und theoretischen Hintergrundinformationen.

Im taschenGARTEN 2015 stellen wir uns und euch die Frage, wie wir zu Lebens- und Wirtschaftsweisen finden können, durch die wir unsere Lebensgrundlagen nicht verbrauchen und zerstören, sondern sie so nutzen, dass sie langfristig Bestand haben und auch gerecht verteilt sind. Wie kann ein Gutes Leben für alle – heute und in Zukunft – möglich sein?

Dabei beschäftigen wir uns natürlich in erster Linie mit dem Gärtnern. Da die Frage nach dem Guten Leben natürlich noch viele weitere Facetten hat, geht es auch um Zeit, Ernährung und solidarisches Wirtschaften jenseits einer industriellen Wachstumsgesellschaft.

Wachstum im Garten verläuft im Idealfall in Kreisläufen: Wenn Pflanzen und Tiere absterben, werden sie zu Humus zersetzt und bilden damit die Grundlage für neues Leben. Durch das Wirtschaften in Kreisläufen können langfristig stabile Systeme entstehen – im Garten und auch darüber hinaus. Nur leider wird diese Wirtschaftsweise in industriellen Wachstumsgesellschaften kaum praktiziert – weder in der Landwirtschaft noch in anderen Lebensbereichen. Anstatt unsere Lebensgrundlagen so zu nutzen, dass sie sich auch wieder aufbauen können – so wie sich in einer gärtnerischen Kreislaufwirtschaft neuer Humus aufbaut – verbrauchen wir sie. Ob Erdöl, fruchtbarer Boden oder seltene Erden: unsere „Vorräte“ nehmen immer weiter ab. So werden auch der Klimawandel vorangetrieben und Ökosysteme zerstört.

All diese dramatischen Veränderungen sind eng verknüpft mit der enormen Zunahme an wirtschaftlichem Wachstum im letzten Jahrhundert. Die Produktion der Güter, auf denen unser moderner „Wohlstand“ baut, verbraucht nämlich ungeheure Mengen an Ressourcen. Kann und soll unsere Wirtschaft also noch weiter wachsen? Oder braucht es möglicherweise eine Wachstumswende? Eine Zeit, in der Wachstum nicht mehr als Allheilmittel gefeiert wird? Ganz neue Wohlstandskonzepte? Postwachstum?



Der Garten bietet uns in diesem Zusammenhang vielfältige Anknüpfungspunkte: Neben der Freude daran, in der Erde zu wühlen und Pflanzen beim Wachsen zuzuschauen, gibt uns der Garten einen Raum, ganz praktisch im Kleinen über das Große nachzudenken. Woher kommen unsere Lebensmittel und unter welchen

Bedingungen werden sie produziert? Wer bestimmt eigentlich, was angebaut wird? Und wie kann eine wachsende Weltbevölkerung langfristig ernährt werden? Durch die Verbindung von Theorie und Praxis wollen wir das Gärtnern in einen größeren Kontext stellen und theoretische Überlegungen *auf den Boden* holen.

So ist der taschenGARTEN aufgebaut:

Das Kernstück des taschenGARTENS ist natürlich der Kalender mit Platz für eure persönlichen Termine und mit der integrierten wöchentlichen Anbauplanung, die euch dabei unterstützen soll, euch im Gartenjahr zurechtzufinden. All das findet ihr im mittleren Teil. Hier versorgen wir euch darüber hinaus großzügig mit saisonal passenden Gartentipps, Buchempfehlungen, Wildkräuterportraits und Kochideen.

Der Kalenderteil wird von ausführlichen Hintergrundtexten gerahmt: Im ersten Teil skizzieren wir die Notwendigkeit einer Utopie des Guten Lebens und fragen nach den Zusammenhängen mit unseren Gemüsegärten. Im zweiten Teil gibt es dann ganz praktische Gartentipps. Auch hier mit einem besonderen Fokus auf die Enkel*innentauglichkeit unserer gärtnerischen Praxis.

Gutes Leben – das geht nur gemeinsam:

Der Frage, wie wir in Zukunft leben und wie wir den Übergang in diese Zukunft gestalten wollen, können wir uns nur in einem gemeinsamen Prozess annähern. Weil wir zusammen mit vielen anderen Menschen Ideen entwickeln wollen, freuen wir uns auch besonders darüber, dass in diesem Jahr auch Cloïne, Jan, Timo und Jonas Texte für euch geschrieben haben. Der taschenGARTEN wird also vielfältiger... Und wir würden uns sehr freuen, wenn auch ihr Lust habt, eure Ideen für zukunftsfähige Lebens- und Ernährungsweisen mit uns zu teilen. Schreibt sie auf und schickt sie uns! Wir veröffentlichen sie gerne auf unserer Homepage und vielleicht auch im nächsten taschenGARTEN.

Wir wünschen euch ein inspirierendes Jahr, eine gute Ernte und ganz viel Freude mit dem taschenGARTEN!

KATI & ANN



Als GartenWerkStadt geben wir den taschenGARTEN heraus. Was wir sonst noch so machen, könnt ihr auf Seite 181 nachlesen.

taschenGARTENgeschichten

Das Schöne an einem Kalender ist, dass er für jedes Jahr neu gestaltet werden kann. Im taschenGARTEN gibt es also Jahr für Jahr neue Infos, Anregungen und Ideen. Alle Texte aus den vergangenen Jahren findet ihr auf unserer Homepage zum nachlesen.

2013 gab es vor allem Einzeltexte zu gärtnerischen Grundfertigkeiten wie Anzucht, Pflanzung oder Fruchtfolge sowie zu Hintergrundthemen wie Saatgut, Aspekten des fairen Handels und Ideen zur Solidarischen Landwirtschaft.

2014 haben wir den Boden als eine unserer wichtigsten Lebensgrundlagen unter die Lupe genommen. Es ging darum, was wir tun können, um fruchtbaren Boden zur Verfügung zu haben. Und darum, was Peak Soil mit uns oder unseren Gärten zu tun hat.



Wir lernen von Jahr zu Jahr dazu und haben versucht, möglichst viele eurer Wünsche aus dem letzten Jahr zu berücksichtigen. Wenn ihr noch Verbesserungsvorschläge und Ideen für die nächsten taschenGARTEN habt, freuen wir uns über eure Anregungen – zum Beispiel über unseren Feedbackbogen auf der Homepage.

Gärtnern mit dem taschenGARTEN

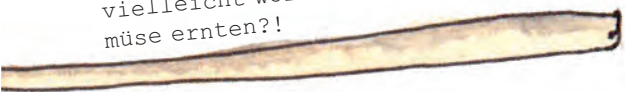
Neben all den Diskussionen über die politischen und gesellschaftlichen Dimensionen des Gärtnerns, die wir im Kalender aufgreifen, wollen wir euch mit dem taschenGARTEN vor allem auch einen Praxisratgeber an die Hand geben.

Das Praxis-Kernstück des taschenGARTENS ist die Anbauplanung: In jeder Woche findet ihr Infos darüber, was gerade gepflanzt, angezogen und gesät werden kann. Zusammengefasst wird diese Anbauplanung in einer großen Tabelle ganz hinten, in der ihr nochmals extra Tipps zum Anbau der einzelnen Pflanzen findet. Doch wie geht das jetzt genau – Gärtnern mit dem taschenGARTEN? Auf den nächsten Seiten fassen wir zusammen, was ihr wissen müsst, um mit Hilfe der Anbauplanung euren Garten gestalten zu können.

Anbauplanung als Orientierung

Eine Anbauplanung ist – wie das Wort schon sagt – ein Plan, WANN WAS WO angebaut werden soll. Sie muss natürlich ganz speziell auf den Garten abgestimmt sein, in dem sie angewendet wird. Deshalb ist die Planung im taschenGARTEN lediglich ein Vorschlag, an dem ihr euch orientieren könnt. Sie ist sehr ausführlich – lasst euch davon nicht abschrecken!

Jede Woche findet ihr Infos, was gerade vorgezogen, gepflanzt oder direkt gesät werden kann. Die Anbauplanung ist so aufgebaut, dass – wenn alles gut geht – die ganze Saison über frisches Gemüse geerntet werden kann. Aber stopp! – wir sind schon einen Schritt zu weit – vielleicht wollt ihr gar nicht die ganze Saison über Gemüse ernten?!



Die Anbauplanung ist in drei Kategorien unterteilt:

- Anzucht:** Bei vielen Pflanzen lohnt es sich, Pflänzchen an einem geschützten hellen Ort vorzuziehen.
- Pflanzung:** Wenn die Pflänzchen groß genug sind, werden sie gepflanzt
- Direktsaat:** Manche Pflanzen (vor allem Wurzelgemüse) wachsen am besten, wenn sie direkt in den Garten gesät werden.

Jungpflanzen brauchen die richtigen Bedingungen zum Wachsen: Generell gilt, dass im Saatgut selbst genügend Nährstoffe für die erste Zeit gespeichert sind und die Jungpflanzenerde kaum gedüngt sein sollte. Licht können die Pflänzchen normalerweise gar nicht genug haben – ein Fensterbrett nach Süden wäre gut. Bei besonders lichtsüchtigen Kandidat*innen haben wir es nochmal dazu geschrieben. Die bevorzugten Temperaturen schwanken. Wir haben das grob in zwei Gruppen unterteilt: die wärmeliebenden kommen in die warme Anzucht, zum Beispiel in die Wohnung (nachts möglichst nie unter 10°C, tagsüber 19-25°). Alle anderen kommen in die kalte Anzucht, zum Beispiel in ein helles Treppenhaus (frostfrei, tagsüber etwa 15°C). Weitere Infos zu Anzucht und Pflanzung findet ihr im taschenGARTEN 2013 oder auf unserer Homepage.

Was bei einer Anbauplanung eine Rolle spielt

Lust am Gärtnern: Am Anfang steht für uns die Lust am Gärtnern. Welche Bilder entstehen in euch, wenn ihr an einen Garten denkt und was motiviert euch zum Gärtnern? Wollt ihr unbedingt frische Erbsen pflücken? Euch so richtig auspowern? Ganz viele Insekten summen hören? Euch in weiten Teilen selbst versorgen? Schreibt auf, was für euch zu eurem Garten dazu gehört und welche Pflanzen ihr gerne um euch hättet.

Zeit für den Garten: Nicht ganz unwichtig ist auch, wie viel Zeit ihr euch im nächsten Jahr für euren Garten nehmen wollt und ob es Zeiten gibt, in denen ihr euch nicht kümmern könnt, weil ihr vielleicht im Urlaub seid!? Wenn ihr zum Beispiel im August und September weg seid und in dieser Zeit niemand eure Tomaten pflegen und ernten kann, solltet ihr den Tomatenanbau vielleicht eher in das darauffolgende Jahr verschieben. Es gibt viele Pflanzen, die vor August geerntet werden können. Wie wär's zum Beispiel mit Salaten, Kohlrabi, Blumenkohl, Fenchel, Zucchini oder Erbsen? Andere Pflanzen wie z.B. Kürbis halten es auch einige Wochen ohne euch aus. Ihr könnt sie dann ernten, wenn ihr zurück kommt. Insgesamt braucht ein Garten regelmäßige

Aufmerksamkeit – meistens fällt das leichter, wenn man sich mit mehreren zusammentut und nicht zu viel macht – wie viel „zu viel“ ist, könnt ihr allerdings nur selbst herausfinden.

Ernte aus dem Garten: Einen entscheidenden Einfluss auf eure Planung sollten auch eure Vorstellungen von Erntemengen und Erntezeiträumen haben. Geht es euch darum, ab und zu etwas Frisches pflücken zu können oder wollt ihr möglichst wenig zukaufen? Wollt ihr euch lediglich während der Saison versorgen oder auch im Winter? Damit ihr für euch passende Mengen ernten könnt, hilft es, nicht einfach die ganze Packung auszusäen, sondern sich vorab Gedanken zu machen, wie viel ihr ernten wollt und auch wie viel Platz und Zeit ihr habt. In der Anbauplanungstabelle findet ihr Vorschläge für, unseres Erachtens, sinnvolle Aussaat-

mengen für einen kleinen Haushalt – aber Achtung, die Vorlieben und Essgewohnheiten sind nun mal äußerst verschieden. Prognosen über den genauen Erntezeitpunkt wagen wir nicht, da dieser von sehr vielen Faktoren abhängig ist.

Der Garten selbst: Und natürlich muss eure Gartenplanung auch zu den Flächen passen, auf denen ihr anbauen wollt. Wie groß ist euer Garten und für welche Pflanzen eignet er sich?



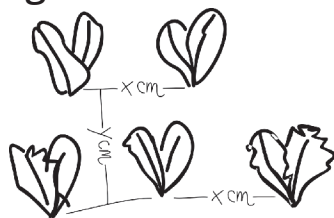
Bestimmt könnt ihr all diese Fragen noch nicht abschließend beantworten. Doch vielleicht habt ihr eine konkretere Vorstellung davon, wie euer Garten aussehen könnte. Was die gärtnerischen Aspekte des Ganzen betrifft, findet ihr weitere Tipps auf den nächsten Seiten.

Vom richtigen Timing und dem passenden Platz

Damit die Pflanzen gut wachsen, sind das richtige Timing und der passende Platz besonders wichtig. Verschiedene Pflanzen haben nämlich sehr unterschiedliche Bedürfnisse an Platz, Licht, Wärme und Nährstoffen. Die Anbauplanung hilft euch bei beidem und damit ihr unsere Symbole auch verstehen könnt, gibt's hier noch eine ausführliche Erklärung.

Gartenraum/ Standortbedingungen:

Platz: Die meisten Pflanzen brauchen mehr Platz als man sich vorstellen kann, 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 (x*y cm).



Licht: Die meisten Gemüsepflanzen können in unseren Breiten gar nicht genug Licht abbekommen und wachsen nur ungern im Halbschatten/Schatten... Außerdem hängt das Wachstum der Pflanzen auch mit der Tageslänge zusammen. An langen Tagen fängt z.B. Spinat sehr schnell an zu schießen. Deshalb macht man in unseren Breitengraden über den Sommer eine Anbaupause (siehe Anbauplanung).

Temperatur: Pflanzen haben verschiedene Temperatursprüche und wachsen auch deshalb zu unterschiedlichen Jahreszeiten. Die Anbauplanung geht von mittlereuropäischen Durchschnittstemperaturen aus. Da kein Jahr ist wie das andere 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. Infos zum Wärmebedarf gibt's auch in der Tabelle am Ende. Ideen, wie ihr warme Orte im Garten schaffen könnt, findet ihr auf S. 166 und in KW 7/8.

Nährstoffbedarf: Pflanzen haben sehr unterschiedlich großen Nährstoffbedarf. Grob unterteilt werden sie deshalb in Schwach-, Mittel-, und Starkzehrer*innen. Sowohl Nährstoffmangel als auch Nährstoffüberschüsse stressen die Pflanzen – deshalb solltet ihr unbedingt die Düngeempfehlungen beachten. Hierzu siehe auch

Nährstoffkreisläufe S. 172, Düngetabelle S.193 sowie den Text *Anbauplanung* aus dem taschenGARTEN 2013.

Fruchtfolge: Es gibt verschiedene Pflanzenfamilien, für die unterschiedliche Krankheiten typisch sind. 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 deinen Gartenflächen wuchs. Manche Pflanzen reagieren besonders empfindlich auf eine enge Fruchtfolge – hier haben wir es in der Tabelle am Ende dazugeschrieben. Meistens ist es aber so, dass kleine Gärten so vielfältig sind, dass kaum Fruchtfolgeprobleme auftreten.

Schaut euch eure Gartenflächen an und findet heraus, wie die Licht- und Temperaturverhältnisse sind und wie viele Nährstoffe vorhanden sind, wie viel Platz ihr habt und was in den letzten Jahren auf den Flächen wuchs. Auf diese Weise könnt ihr in Erfahrung bringen, für welche Pflanzen ihr schon geeignete Plätze habt, für welche Pflanzen ihr passende Plätze schaffen könnt (z.B. durch den Bau eines Gewächshauses) und für welche Pflanzen ihr zuerst einen anderen Garten mit passenden Bedingungen finden müsst;-)

Timing im Garten:

Da in unseren Breitengraden die Pflanzen nur zu bestimmten Jahreszeiten angebaut werden können, haben wir einen Vorschlag für eine Anbauplanung erarbeitet, den wir nach Kalenderwochen (KW) aufgeteilt zu den Kalenderblättern zugeordnet haben – so seht ihr jede Woche, was ihr gerade tun könntet.

Bei den meisten Gemüsearten schlagen wir mehrere „Sätze“ vor. Von Sätzen sprechen die Profis, wenn zu verschiedenen Zeitpunkten immer wieder ausgesät wird, um zum Beispiel während der ganzen Saison ausreichend – also nicht zu viel oder zu wenig – Salat 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 – denn ein Satz kann auch nur aus 3 Salatpflanzen bestehen.

Wir hoffen, dass ihr nun eine konkretere Vorstellung davon habt, wie ihr die Anbauplanung angehen könnt. Natürlich ist im Garten alles nur bedingt planbar – trotzdem erleichtert eine gute Planung vieles... Und nochmals zur Erinnerung: In den letzten beiden Kalendern gab´s ganz viele Texte zum praktischen Gärtnern...



Legende

Die Zeichen im taschenGARTEN verstehen

Vollmond*in   Abnehmende Mond*in

Neumond*in   Zunehmende Mond*in

Frühbeet FB Das ist ein Minigewächshaus ohne Heizung. Trotzdem wärmt sich ein Frühbeet schnell auf. Deshalb musst du tagsüber auf gute Durchlüftung achten damit die Pflanzen nicht verbrennen und die Luft-feuchtigkeit nicht zu hoch wird. Die Aussaaten, für die wir ein Frühbeet empfehlen, kannst du alternativ auch unter eine doppelte Lage Vlies (siehe unten) säen.

Aussaatschale AS Das sind etwa 4 cm hohe Schalen, in die viele Pflänzchen auf einmal gesät werden, die sobald die Keimblätter ausgebildet sind, aus-einander gepflanzt (pikiert) werden. Man kann sie kaufen oder z.B. aufgeschnittene Milchpackungen benutzen.

Multitopfplatte MT Hier hängen viele kleine Töpfchen aneinander. Es gibt Profivarianten, die zwar recht teuer sind, sich aber lohnen, falls du länger gärtnern willst. Ansonsten kannst du auch Eierschachteln verwenden. Die musst du allerdings sehr voll mit Erde machen, da die Pflänzchen sonst zu wenig Wurzelraum haben...

Freiland FL Also einfach direkt draußen im Garten. Übrigens ist im taschenGARTEN immer Freilandanbau gemeint, wenn sonst nichts vermerkt ist.

Töpfchen mit 10cm Durchmesser 10er Manche Pflänzchen wie z.B. Gurken freuen sich schon früh über viel Erde. Am besten ziehst du sie in 10er Töpfchen vor und pflanzt sie bald aus.

Vlies VL Vlies ist luft-, licht- und wasserdurchlässig und speichert Wärme (etwa 2°C wärmer als ohne). Besonders in den Übergangsjahreszeiten wachsen Pflanzen unter Vlies viel besser. Und selbst im Sommer: Vlies führt zu gleichmäßiger Feuchtigkeit und schützt vor Verdunstung. Das ist zum Beispiel gut für Radieschen...

Netz NZ Das Material ist wie Fliegengitter und wird zur Schädlingsabwehr über die Pflanzen gelegt. Besonders nützlich ist es beim Anbau von Kohl. Hier dient es dazu den Kohlweißling abzuwehren. Achte darauf, dass es am Rand gut am Boden aufliegt und befestigt ist, ansonsten kommen die Viecher doch durch...

taschenGARTEN 2015: Gutes Leben – Gutes Essen?!

von Kati Böhner



Schaut euch um – welche Gegenstände um euch herum hätten ohne Erdöl nicht produziert und zu euch gebracht werden können? Was besteht direkt aus Erdöl? Für welche Produkte wird fossile Energie für den Herstellungsprozess genutzt? Und wofür wurden auf Erdöl basierende Dünge- und Pflanzenschutzmittel eingesetzt? Wie sähe die Welt um uns herum aus, wenn all das verschwinden würde?



Was wäre Lebensqualität ohne all diese Dinge?

Wohlstand durch Wachstum?

Unser ganzer Alltag – ganz egal ob es um unser Essen, um moderne Kommunikation oder um unsere Mobilität geht – baut auf der (billigen) Verfügbarkeit endlicher Ressourcen auf und Erdöl nimmt dabei eine zentrale Rolle ein. Weltweit wollen verständlicherweise immer mehr Menschen all diese Dinge nutzen. Die Wirtschaft soll wachsen – das tut sie ja auch an vielen Orten – und auf diese Weise weltweiten Wohlstand ermöglichen. Leider ist bei vielen Ressourcen, die grundlegend für unseren Lebenswandel sind, das Fördermaximum – der Peak – bereits überschritten oder steht kurz bevor. Das bedeutet, dass die steigende Nachfrage nach

industriell produzierten Gütern in Zukunft vielleicht nicht mehr befriedigt werden kann und Ressourcenkonflikte zunehmen werden. Damit steht die Wachstumsgesellschaft auf äußerst wackligen Füßen.

Selbst wenn Erdöl und all die anderen Grundlagen unseres modernen Lebens unendlich vorhanden wären, wäre unser Problem nicht gelöst. Ganz im Gegenteil – vermutlich würde sich die Situation sogar verschlimmern, da die Erwärmung des Klimas sowie die Zerstörung der Ökosysteme und unserer Lebensgrundlagen weiter vorangetrieben würden.

Spätestens seit dem Entstehen der Ökologiebewegung in den 70er Jahren – also seit über vier Jahrzehnten – befinden wir uns wissentlich an den Grenzen des Wachstums. Heute wird in Europa und weltweit von Postwachstum/ *Décroissance*/ Degrowth oder einer Wachstumswende gesprochen. Kern der Diskussionen ist die Annahme, dass auf einem endlichen Planeten unendliches Wachstum schlicht nicht möglich und auch nicht erstrebenswert ist. Selbst der viel gepriesene Dienstleistungssektor ist, zum Beispiel durch die Verwendung moderner Kommunikationsmedien, hochgradig abhängig von endlichen Metallen, Erdöl und seltenen Erden. Auch die Hoffnung auf ein Grünes Wachstum erweist sich als nicht haltbar. Es ist nicht möglich durch grüne Technologien die Effizienz so weit zu steigern, dass unser materieller Wohlstand weiter wachsen kann ohne dabei den Klimawandel und all die anderen negativen Veränderungen voranzutreiben. Tim Jackson rechnete vor, dass unsere Wirtschaft bis 2050 etwa 130mal so effizient sein müsste wie heute, um Wirtschaftswachstum und CO₂-Ausstoß voneinander zu entkoppeln. Grundlage der Berechnung ist die Annahme, dass sich bisher wenig industrialisierte Länder an das Niveau von Europa angleichen werden. Natürlich beinhaltet eine solche Berechnung viele Unsicherheiten – doch die Größenordnung wird deutlich und eine derart große Zunahme der Effizienz ist nicht realistisch. Neben den ökologi-

schen Problemen, die das Wirtschaftswachstum mit sich bringt, schürt und festigt es auch soziale Probleme. Denn wirtschaftliches Wachstum ist ein denkbar schlechtes Instrument, um Wohlstand für alle zu schaffen. Trickle down – also das Durchsickern der Reichtümer von oben nach unten – funktioniert kaum. Wirtschaftswachstum ist kein Wohlstandsgarant. Natürlich profitieren auch einige Menschen vom Wachstum – aber längst nicht alle und schon gar nicht langfristig! Denn in industriellen Wachstumsgesellschaften werden weltweit soziale Ungleichheiten gefördert und ungerechte Kräfteverhältnisse gefestigt. Wachstumskritik beinhaltet deshalb für uns auch immer eine Kritik an bestehenden Herrschaftsverhältnissen und die Suche nach gerechten und solidarischen Gegenentwürfen.

Wohlstand jenseits des Wachstums?

Wir haben uns in eine missliche Lage manövriert und man könnte meinen, dass vor diesem Hintergrund ein „Weiter wie bisher“ nicht zur Debatte steht. Doch laut dem Soziologen Harald Welzer ist unser Vorstellungshorizont trotz *„peak oil, Klimaerwärmung [und] Ressourcenkonflikten an die Welt der Gegenwart gebunden“*: Obwohl das Öl irgendwann in absehbarer Zeit aufgebraucht sein wird und Ungleichheiten zunehmen, wird kaum nach postfossilen und gerechten Lebensformen gesucht, sondern es wird einfach tiefer gebohrt. Die Wirtschaft soll wachsen, um alles zu



richten. Als Lösungsstrategien fallen uns nur die veralteten Erfolgsrezepte ein, in denen jedoch die Ursachen der negativen Veränderungen begründet liegen.

Wachstumskritik klingt auf den ersten Blick vielleicht nach Verzicht, denn wenn weniger Güter produziert werden, sind auch weniger Güter vorhanden. Bei solidarischem Postwachstum geht es aber darum NICHT auf ein Gutes Leben verzichten zu müssen und es auch niemand anderem vorzuenthalten – heute und in Zukunft! Doch ein „weiter wie bisher“ würde höchstwahrscheinlich genau das bewirken.

Es wird höchste Zeit, dass wir uns nach Alternativen umschauchen. Wie wollen und können wir, unsere Kinder, Enkel*innen, Freund*innen und Nachbar*innen in 20, 40 oder 60 Jahren leben? Was macht uns glücklich? Und was bedeutet eigentlich Wohlstand? Ein neuer großer Fernseher, um nach einem langen Arbeitstag zu entspannen? Oder kürzere Arbeitstage, in denen zwar weniger Güter produziert oder kleinere Datenmengen transferiert werden, aber mehr Kraft für den Rest vom Leben übrig bleibt und weniger Ressourcen verbraucht werden? Zeitwohlstand? Und wie kann in uns Raum entstehen für die Suche nach Alternativen zu einer industriellen Wachstumsgesellschaft? Schon lange gibt es Menschen, die sich

mit diesen und ähnlichen Fragen beschäftigen – theoretisch und praktisch. Es sind bereits unzählige tolle Ideen und Projekte entstanden. Um Wirkungskraft zu entfalten, reicht es aber nicht, wenn – gesamtgesellschaftlich gesehen – einige Wenige fertige Konzepte für alle entwickeln. Es ist ein gemeinsamer Prozess notwendig, um Antworten zu finden. Dafür braucht es auch einen passenden politischen und gesellschaftlichen Rahmen. Vermutlich kann dieser Rahmen aber vor allem dann entstehen, wenn wir uns trauen, damit anzufangen oder weiterzumachen, Ideen rund um Postwachstum und ein Gutes Leben für alle – heute und in Zukunft – zu leben. Die vorhandenen Überlegungen und Handlungsansätze können uns dabei als Inspiration dienen.

Zukunftschmecken?

Selbstverständlich müssen die Veränderungen alle Lebensbereiche betreffen. Ihr haltet gerade den taschenGARTEN 2015 in euren Händen. Ein Rundumschlag würde dessen Rahmen ganz eindeutig sprengen. Deshalb liegt es nahe, dass wir uns an dieser Stelle mit unseren Gärten, unseren Essgewohnheiten und gängigen landwirtschaftlichen Anbaumethoden beschäftigen. Dabei geht es auch ums Zeithaben und um Lebensrhythmen. Die Suche nach zukunftsfähigen Weisen der Lebensmittelversorgung ist aus unserer Sicht eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Bis 2050 werden voraussichtlich 9 Milliarden Menschen auf

der Erde leben und bereits heute hat jeder achte Mensch nicht genug zu essen. Die verfügbare Menge an fruchtbarem Boden nimmt seit den 70er Jahren ab und auch fossile Rohstoffe, mit denen vor allem die konventionelle Landwirtschaft versucht, Fruchtbarkeitsverluste auszugleichen, neigen sich früher oder später dem Ende entgegen. Währenddessen gleichen sich weltweit die Essgewohnheiten an, wodurch zum Beispiel eine flächen- und ressourcenintensive Fleischproduktion zunimmt.

Natürlich ist Landwirtschaft immer abhängig von endlichen Produktionsmitteln – Böden, Wasser und Nährstoffe sind nur begrenzt vorhanden. Gerade deshalb ist es umso entscheidender, wie wir mit diesen Grundlagen umgehen.

Wie kann es also langfristig genug gutes Essen für alle geben? Diese Frage hat viele Dimensionen: Zum Beispiel geht es um Anbaumethoden – Wie können funktionierende Kreisläufe geschaffen werden? Welche Art der Landwirtschaft ist dauerhaft ökologisch nachhaltig?

Das Wissen um ökologische Anbaumethoden führt aber noch nicht zwangsläufig dazu, dass diese auch praktiziert werden. Was muss passieren, damit „Bio“ selbstverständlich wird? Welchen politischen und gesellschaftlichen Rahmen braucht es dafür? Wie kann die Macht der agrarindustriellen Lobby gebrochen werden? Doch selbst wenn genug Lebensmittel auf eine nachhaltige Art und Weise produziert werden wür-

den, muss das leider noch nicht heißen, dass auch alle etwas davon abbekommen. Es geht also auch um Mitbestimmung und um Verteilungsfragen, die immer an den Grundpfeilern unserer Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung rütteln. Wie kann eine bedürfnisorientierte Ökonomie etabliert werden, sodass der Zugang zu Lebensmitteln und allen anderen menschlichen Grundbedürfnissen nicht mehr von den finanziellen Möglichkeiten der Einzelnen abhängig gemacht wird?

Es sind große Veränderungen nötig. Veränderungen bei uns allen. Wir alle haben mit Lebensmitteln zu tun – egal ob wir sie essen, sie auch produzieren oder ob wir zum Beispiel politische Rahmenbedingungen für ihre Produktion und Verarbeitung schaffen. Damit sich etwas ändert, müssen wir alle gemeinsam eine Kultur erfinden, die langfristig funktionierende Systeme für alle ermöglicht und unterstützt. Und vielleicht fängt das mit dem Geschmack einer selbst angebauten, frisch gepflückten, sonnenwarmen Tomate an, der uns vergessen lässt, dass auch die wässrigen roten kalten Scheiben auf einem belegten Brötchen, die tausende Kilometer hinter sich gebracht haben, Tomaten genannt werden.



Auf den nächsten Seiten – bis der Kalenderteil beginnt – findet ihr drei Texte von drei verschiedenen Menschen, die sich aus ganz unterschiedlichen Perspektiven damit beschäftigen, wie Gärtnern, Essen und das Gute Leben für sie miteinander zusammenhängen. Die Texte werden bestimmt nicht alle aufgeworfenen Fragen beantworten – das sollen sie auch gar nicht. Vielmehr sollen sie als Inspiration dienen, um gemeinsam weitere Vorstellungen zu entwickeln und umzusetzen.



Zum Weiterlesen:

Paech, Niko (2013): Befreiung vom Überfluss. Auf dem Weg in eine Postwachstumsökonomie. München: oekom.

Schmelzer, Matthias; Passadakis, Alexis (2011): Postwachstum. Krise, ökologische Grenzen und soziale Rechte. Hamburg: VSA-Verlag.

Welzer, Harald (2011): Mentale Infrastrukturen. Wie das Wachstum in die Welt und in die Seelen kam.

Urbane Gärten für Ernährungsautonomie

Perspektiven aus Sicht eines Gärtners aus einer SOLIDARISCHEN LANDWIRTSCHAFT

von Jan-Hendrik Cropp

Projekte des URBANEN GÄRTNERS, deren Anzahl sich in den letzten Jahren wohl europaweit vervielfacht haben dürfte, können ganz unterschiedliche Ziele haben. Andreas Exner und Isabelle Schützenberger nennen in diesem Zusammenhang beispielsweise "Demokratisierung, gesellschaftliche Integration, [...] Gemeinschaftsbildung, [...] Steigerung des Gesundheitsbewusstseins für eine bessere Ernährung, [...] Stadtökologie, Nachbarschaftsgestaltung, lokaler Wissenstransfer und interkulturelle Verständigung".¹ Es bleibt offen, ob diese hehren Ziele in der Praxis wirklich erreicht werden. An dieser Stelle möchte ich mich dennoch darauf beschränken zu untersuchen, inwieweit oder unter welchen Voraussetzungen urbanes Gärtnern einen Beitrag zur Ernährungsautonomie leistet. Denn auch diesen Anspruch erheben viele, die in Stadtgarten-Projekte involviert sind.



Jan-Hendrik Cropp (27)

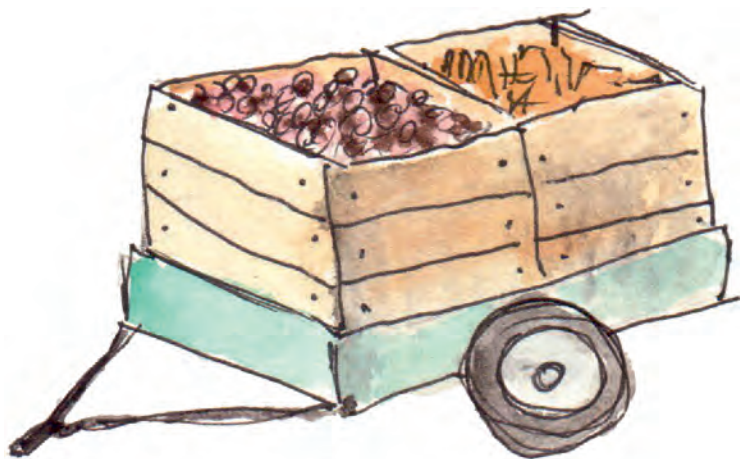
hat Ökologische Agrarwissenschaften und Soziologie studiert und ist als Gemüsegärtner, landwirtschaftlicher Berater, Imker und Publizist tätig.

Ernährungsautonomie wird hier begriffen als die sichere, zuverlässige und selbstbestimmte Versorgung aller Menschen mit vielfältigen Nahrungsmitteln – möglichst losgelöst von kapitalistischer Vergesellschaftung. Es geht also um eine Produktion von Lebensmitteln, die sich an den Bedürfnissen und Fähigkeiten aller Menschen – statt einem zu erzielenden Tausch- bzw. Geldwert auf dem Markt orientiert, und durch die auch dann alle Menschen satt werden, wenn bisherige Märkte und (Versorgungs-) Systeme wegbrechen.

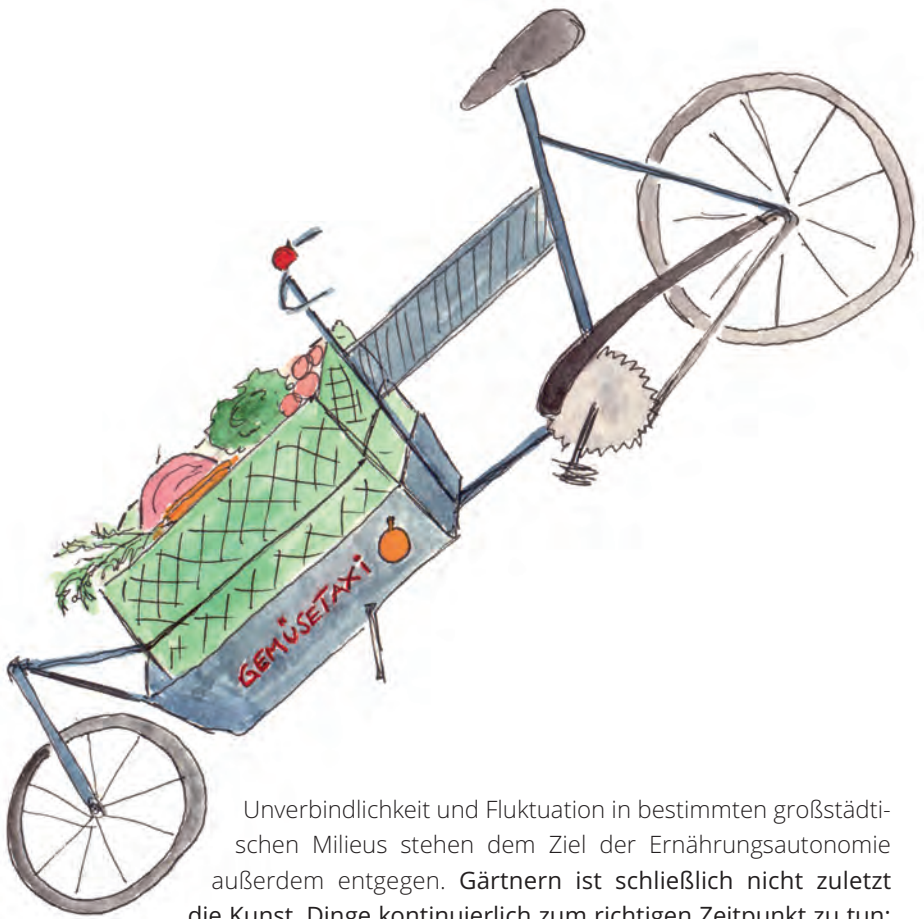


Zunächst einmal ist es wichtig anzuerkennen, dass eine reine Selbstversorgung moderner Großstädte vollkommen illusorisch ist. Am Beispiel Wien, zu dem der oben genannte Artikel Zahlen liefert, lässt sich das leicht illustrieren: Hier stehen 8360 ha, das heißt gut 83 km² *potentielle* Anbaufläche zu Verfügung. In einem intensiv ökologisch wirtschaftenden, gärtnerischen Betrieb braucht es die Bewirtschaftung von 100 m² um eine Person ganzjährig mit vielfältigem Gemüse (ohne Kartoffeln) zu versorgen. Das heißt, in Wien könnten bei *optimaler Ausnutzung* der innerstädtischen Fläche knapp 840.000 von den gut 1.765.000 Einwohner*innen – also noch nicht einmal der Hälfte der Menschen – *mit Gemüse* versorgt werden. Woher Kartoffeln, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Öle und tierische Produkte kommen, ist dann noch völlig ungeklärt. Das bedeutet, die Frage nach der Stadt-Land-Beziehung und der landwirtschaftlichen Produktion in ländlichen Gebieten bleibt weiterhin der Schlüssel zur Ernährungsautonomie.

Denn selbst wenn die Aneignung politisch heiß umkämpfter innerstädtischer Flächen für den Gemüseanbau gelingen sollte, wäre die Versorgung von knapp der Hälfte der Wiener Bewohner*innen mit innerstädtisch produziertem Gemüse nur dann realistisch, wenn die zur Verfügung stehenden Flächen auch produktiv gärtnerisch genutzt würden. Zwar wird immer wieder beschworen, Kleingärten seien auf kleinstem Raum hochproduktiv; allerdings merken Exner und Schützenberger zu Recht an, dass „der Ertrag aus nicht kommerziellen Gärten grundsätzlich schlecht dokumentiert“ ist. In den slumartigen Metropolen des globalen Südens, den kollabierenden, ehemals industriellen Zentren wie Detroit², oder auch den migrantisch geprägten Stadtteilen europäischer Großstädte mögen diese Hohertragsvermutungen stimmen, da hier die Menschen konkret und ökonomisch auf den Anbau von Nahrungsmitteln und damit auch auf entsprechende Flächenproduktivität angewiesen sind. Die Projekte jedoch, die den Diskurs und die Praxis um das urbane Gärtnern so populär gemacht haben, werden oftmals von Angehörigen der Mittel- und Oberschicht getragen, die nicht abhängig sind von der Produktivität ihrer Projekte und ohnehin im Bio-Supermarkt oder einer FoodCoop einkaufen gehen können - und dies auch tun -, wenn nicht genug zum Ernten da ist.



Neben der Angewiesenheit auf die selbst erzeugten Lebensmittel ist das fachliche Wissen eine weitere wichtige Voraussetzung für einen gelingenden Anbau. Mit Ausnahme vielleicht des Detroiters Beispiels, kommen die genannten Personengruppen oftmals vom Land und bringen ein enormes Maß an (praktischem) Anbauwissen mit. Dieses Vorwissen oder eine fundierte Ausbildung ist in den neu entstehenden Projekten urbanen Gärtnerns oftmals nicht vorhanden.



Unverbindlichkeit und Fluktuation in bestimmten großstädtischen Milieus stehen dem Ziel der Ernährungsautonomie außerdem entgegen. **Gärtnern ist schließlich nicht zuletzt die Kunst, Dinge kontinuierlich zum richtigen Zeitpunkt zu tun:**

Von der Anzucht und Bodenbearbeitung über Pflanzung und Saat bis hin zur Bewässerung und Ernte kann kaum etwas aufgeschoben werden. Ausgedehnte Sommerurlaube, andere Projekte, die gerade wichtiger sind, und allgemeiner Mangel an Verbindlichkeit senken deshalb die Produktivität in urbanen Gärten enorm. Auch hier unterscheiden sich womöglich marginalisierte Milieus, die zwangsweise stärker örtlich und zeitlich gebunden sind und sich in einer wie auch immer ausgestalteten „Community“ verorten von den neuen Gärtner*innen einer urbanen Mittel- und Oberschicht.

Ein letzter begrenzender Faktor der Produktivität von urbanen Gärten könnte die Individualisierung darstellen, die sich an vielen Orten städtischen Gärtners finden lässt. Statt „Do it yourself“ könnte es aber auch „Do it together“ heißen. Also eine bewusste Entscheidung zur Kooperation, zur Zusammenlegung von Flächen und der gemeinsamen, kollektiven Nutzung derselben, die eine rationellere Bewirtschaftung erlauben würden.

Vor diesem Hintergrund scheint, um das Ziel der Ernährungsautonomie zu erreichen, eine weitreichende Verflechtung urbaner Gartenprojekte mit Projekten

Solidarischer Landwirtschaft³ und eine Arbeitsteilung zwischen ihnen zielführend. Quartiere, Viertel, Bezirke, Kieze könnten sich mit landwirtschaftlichen Betrieben zusammentun und ergänzend und in Absprache die vorhandenen Grünflächen mit den für die Gemeinschaft notwendigen Kulturen bestellen⁴.

Das würde allerdings voraussetzen, dass Projekte urbanen Gärtnerns ...

- ... sich das oft fehlende fachliche Wissen für einen sicheren Anbau aneignen.
- ... sich gemeinsam verbindlich und verantwortlich organisieren.
- ... sich einem ganzjährigen Unterstützer*innen- und Esser*Innen-Kreis im Kiez verpflichtet fühlen.
- ... ihre Flächen entsprechend dem Bedarf dieses Kreises und nicht individualisiert nutzen.
- ... sich ggf. auf die Produktion von jenen Pflanzen spezialisieren, die im urbanen Nahbereich Sinn machen und in weiter entfernten landwirtschaftlichen Betrieben nicht.

Also z.B. auf Obst und Gemüse, die

...auf kurze Wege angewiesen sind (z.B. Blattgemüse)

...nicht viel Platz brauchen

...viel Ernte- und Pflegeaufwand bedeuten (z.B. Beerenobst, Erbsen, Bohnen etc.)

...relativ "einfach" im Anbau sind

Klar ist, dass ein solcher Vorschlag all jenen aufstößt, die andere Ziele in ihren Projekten verfolgen. Und das ist auch gut so. Denen jedoch, die sich der Ernährungssouveränität verschrieben haben, sollen diese Überlegungen als erste Inspiration dienen.

Zum Weiterlesen:

1: Andreas Exner und Isabelle Schützenberger, „Urbane Gärten – ein Schritt zur Ernährungssouveränität? Überlegungen am Beispiel Wien“ - <http://www.social-innovation.org/?p=5104>

2: ... in denen ein Großteil der marginalisierten oft Schwarzen Community keine Zugang mehr zu einer guten Nahrungsmittelversorgung haben ... siehe dazu: <http://detroitblackfoodsecurity.org/>

3: Was Solidarische Landwirtschaft ist und in wie weit es kapitalistische Ordnungsprinzipien überwindet, dazu gibt es hier zahlreiche Texte: <http://keimform.de/author/jhc>

4: Ein ähnliches Konzept beschreibt P.M. in seinem aktuellen Buch „Kartoffeln und Computer“. Einen Versuch, diese Ideen in die Praxis umzusetzen, gibt es hier: <http://www.ortoloco.ch/hintergrund>

Ernährung als komplexe Herausforderung

von Timo Wachter

Der Weg von einer industriellen Wachstumsgesellschaft zu gerechten und nachhaltigen Lebensformen jenseits des Wachstums braucht Zeit. Deshalb sind in der Zwischenzeit auch Übergangslösungen und Kompromisse wichtig...

Das Konzept der Ernährungsökologie als Orientierungshilfe beim Einkaufen

Neben unserem selbst angebauten Obst und Gemüse aus dem Garten sind sehr viele von uns darauf angewiesen, einen gewissen Anteil ihrer Lebensmittel dazuzukaufen. Ob aufgrund mangelnder Flächen in der Stadt oder wegen anderen Schwerpunkten im Leben – Selbstversorgung zu 100% ist kaum zu erreichen¹. Und auch eine Vollversorgung durch Solidarische Landwirtschaften scheint noch in weiter Ferne. Diese Tatsache führt uns dann sehr schnell in folgende Situation:

Wir stehen vor dem Lebensmittelregal - in der linken Hand unsere Einkaufsliste und in der rechten Hand unser Portemonnaie mit einem begrenzten Budget für die wöchentlichen Lebensmitteleinkäufe. Eine Vielzahl völlig unterschiedlicher Produkte wird uns angeboten und die Konsequenzen unserer Kaufentscheidungen sind sehr weitreichend:



Ressourcenknappheit, Klimawandel, Armut, Hunger, Übergewicht und der Einsatz von Gentechnik sind nur einige Schlagworte, die mit unserer Ernährung und somit auch direkt mit unserer Kaufentscheidung in Verbindung stehen.

Das Konzept der Ernährungsökologie versucht, gerade diese Komplexität zu erfassen und einen integrativen Ansatz zu der Frage zu liefern, wie wir unsere Ernährungsweise nachhaltiger gestalten können. Es sollen dabei alle wichtigen Bereiche, auf die unsere Ernährung Einfluss hat und die in direktem Zusammenhang mit dem Lebensraum des Menschen stehen, sowie alle wichtigen Folgen aufgeschlüsselt und ganzheitliche Lösungsansätze entwickelt werden.

Konzept Ernährungsökologie

Die Idee der Ernährungsökologie entstand in den 1970er Jahren aus studentischen Initiativen und der Unterstützung der damaligen Professur für Ernährung in Entwicklungsländern an der Justus-Liebig-Universität Gießen². Hinter dem Konzept steht die Vision, Ernährung nicht nur auf einer Mikroebene zu betrachten, die sich nur mit den gesundheitlichen Folgen unserer biochemischen Stoffwechselprozesse beschäftigt, sondern auch die weiterreichenden sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Aspekte mit zu berücksichtigen. Es geht um ein transdisziplinäres Vorgehen, das nicht nur verschiedene Forschungsdisziplinen, sondern auch nichtakademische Akteur*innen wie Staat, Privatwirtschaft und Zivilgesellschaft mit einbezieht. Die Wissensintegration, also die Weitergabe und das Vermitteln der wissenschaftlichen Erkenntnisse an große Teile der Bevölkerung, stehen im Mittelpunkt. Das Konzept unterteilt dabei die Einflussbereiche von Ernährung in vier Dimensionen: **Gesundheit, Wirtschaft, Umwelt** und **Gesellschaft**. Sie sollen das gesamte Spektrum der Ernährung abdecken.



Timo Wachter (32) hat Ökotrophologie und Ernährungsökonomie studiert und ist als Projektkoordinator, Bildungsreferent und Publizist im Bereich Entwicklungspolitik tätig.

Gesundheit

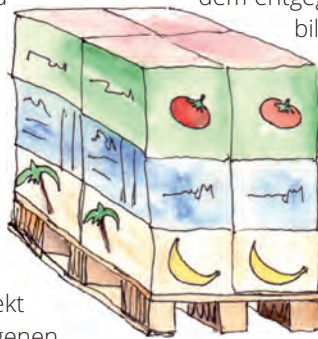
In der Dimension Gesundheit geht es hauptsächlich um die Wechselwirkungen zwischen unserer Nahrung und unserem Körper. Diese stehen in direktem Zusammenhang zu der zugeführten Menge an Nährstoffen wie z.B. Fette, Proteine, Kohlenhydrate, Vitamine, Spurenelemente, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffen. Auch psychisches Wohlbefinden ist in dieser Dimension von Bedeutung. Denn neben den direkten physiologischen Einflussfaktoren hat auch die Psyche einen enormen Einfluss auf unser Essverhalten und unser Sättigungsempfinden.

Gesellschaft

Auf gesellschaftlicher Ebene wird deutlich, dass Ernährung uns alle etwas angeht und wir durch unsere Ernährungsweise im Alltag direkt einen Teil zu unserer eigenen Ernährungskultur beitragen. Die Folgen von Fast Food und Convenience Food sind uns inzwischen bestens bekannt. Wir können daher anfangen, einige unserer kulturellen Praktiken in Frage zu stellen, wie es z.B. der Vegetarismus und Veganismus bezüglich der Notwendigkeit des Konsums von Produkten tierischen Ursprungs bereits getan haben. Die aktuelle Gesetzgebung im Bereich Ernährung und Landwirtschaft hat wenig zukunftsfähige Alternativen anzubieten – insbesondere deshalb besteht hier Handlungsbedarf.

Umwelt

Die Dimension Umwelt stellt mit ihren natürlichen Ressourcen die Lebensgrundlage des Menschen dar und somit auch die Grundlage unserer Lebensmittel. Aus diesem Grund sind der Erhalt der Umwelt und ein schonender Umgang mit ihr sowie ein nachhaltiges Wirtschaften mit den natürlichen Ressourcen unverzichtbar. Der Verlust an fruchtbaren Böden und die Folgen des Klimawandels führen heute an vielen Orten zu Ertragseinbrüchen. Wir brauchen eine Landwirtschaft und Ernährung, die dem entgegen wirkt und langfristig stabile Strukturen schafft.



Wirtschaft

Die Dimension Wirtschaft beinhaltet alle Aspekte des Agrar- und Lebensmittelhandels, sowie die damit einhergehenden Dienstleistungen und die hiermit verbundenen Vorleistungen. Ziel ist es, menschliche Ernährungsbedürfnisse unter der Prämisse knapper Ressourcen zu befriedigen. Dabei sind die Ebenen Welt, Staat, Unternehmen und Privathaushalt ebenfalls einbezogen. Im Vordergrund stehen neben einem gerechten Welthandel vor allem auch die Stärkung von regionalen Wirtschaftskreisläufen sowie Ansätze, wie wir sie heute auch im Kontext von Postwachstum diskutieren. Zusätzlich zu diesen wichtigen Zielsetzungen sollen gesunde Lebensmittel für die Verbraucher*innen auch bezahlbar sein. Der Ansatz der Solidarischen Landwirtschaft bietet hier viele Anknüpfungspunkte.¹

Ernährung als komplexes System:

Die unterschiedlichen Ebenen und die verschiedenen Dimensionen zeigen, wie vernetzt sich Fragestellungen im Bereich Ernährung darstellen und wie sich die Auswirkungen beim Ändern nur eines einzigen Faktors, beispielsweise des Klimas, wechselseitig bedingen können. Die Ernährungsökologie hat es sich daher zum Ziel gesetzt, nach ganzheitlichen Lösungsansätzen zu suchen, die Veränderungen auf allen relevanten Systemebenen und angrenzenden Dimensionen berücksichtigen. Ernährungsökologie ist unter diesen Voraussetzungen aber nicht als abgeschlossenes Konzept zu sehen, sondern als Leitlinie für einen fortdauernden Prozess, um für Fragen im Bereich Ernährung Lösungsansätze zu finden.

Zurück zum Lebensmittelregal

Doch was heißt das jetzt konkret für uns als Verbraucher*innen, wenn wir uns wieder in unsere anfängliche Situation zurückbegeben? Um einen annähernd nachhaltigen Konsum zu gewährleisten, müsste die gesamte Produktkette der Ernährung die oben genannten Einflussfaktoren berücksichtigen und diese gleichsam auch für die Verbraucher*innen durch eine bessere Informationspolitik transparent machen. Dies beinhaltet:

– Erzeugung – Verarbeitung – Handel – (eventuell Außer-Haus-Verpflegung) – Konsum – Entsorgung – ³

Damit Konsument*innen verantwortungsvolle Entscheidungen treffen können, müssen neben einer breiten Aufklärungs- und Bildungsarbeit (Wissensintegration) auch die erforderlichen Rahmenbedingungen durch die Politik geschaffen werden, um eine nachhaltige Ernährungs- und Agrarpolitik überhaupt erst zu ermöglichen. Dabei sind beispielsweise die ungerechte Vergabe von Subventionen, die Großbetriebe bevorzugt anstatt eine kleinstrukturierte Landwirtschaft zu fördern, oder der Einsatz von Gentechnik bei der Pflanzenzüchtung und die unzureichenden Gesetze zur Kennzeichnung von Lebensmitteln zu überdenken.



1: Vgl. tG2015: Urbane Gärten für Ernährungsautonomie S. 17-21

2: Mehr Informationen zur Professur für Ernährungsökologie unter folgender Homepage: <http://www.uni-giessen.de/fbr09/nutr-ecol/>

3: Ernährung als komplexes System gekennzeichnet durch Mehrdimensionalität und Vernetztheit von Faktoren (Quelle: Schneider, Hoffmann, Leitzmann (2011): *Ernährungsökologie - Komplexen Herausforderungen integrativ begegnen.*)

4: Leitzmann, v. Koerber, Männle (2012): *Vollwert-Ernährung - Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung.*

Mit unseren Kaufentscheidungen – als verantwortungsvolle Konsument*innen – können wir sicher nicht alle Probleme unserer Ernährung lösen - wir geben jedoch ein wichtiges Signal an die Hersteller*innen unserer Lebensmittel. Wir kaufen somit heute schon die Produkte, die wir morgen auch wieder als Angebot vorfinden möchten. Aus Sicht der Ernährungsökologie lassen sich daher die folgenden sieben Praxis-Tipps für eine nachhaltige Ernährungs- und Konsumweise⁴ an uns Verbraucher*innen weitergeben:

1. Bevorzugt pflanzliche Lebensmittel! Dadurch reduziert ihr das Risiko für viele Erkrankungen wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die mit zu hohem Fleischkonsum in Verbindung stehen. Außerdem können bei den meisten Anbaumethoden pflanzliche Produkte viel ressourcenschonender erzeugt werden.
2. Achtet beim Einkauf auf einen geringen Verarbeitungsgrad eurer Lebensmittel! Bei Convenience-Food, also stark industriell Verarbeitetem, gehen oftmals wichtige Nährstoffe wie Vitamine verloren, die später aufwendig wieder künstlich zugeführt werden. Und auch hier gilt meistens: je höher der Verarbeitungsgrad, desto höher ist auch der Energieaufwand!
3. Kauft ökologisch erzeugte Lebensmittel! Hiermit könnt ihr zumindest einen Schritt in Richtung umweltschonenderer Anbaumethoden, wie z.B. geschlosseneren Stoffkreisläufen (siehe S.172) und artgerechterer Tierhaltung, gehen.
4. Zudem sollten eure Lebensmittel regional und saisonal in einer bäuerlichen Landwirtschaft erzeugt worden sein. Das schont ebenfalls Ressourcen durch die Verkürzung von Transportwegen und das Vermeiden von aufwändigen Lagertechniken wie Kühltheken und Gefrieranlagen.
5. Gebt unverpackten Lebensmitteln oder solchen mit umweltverträglicher Verpackung den Vorrang! So kann Müll vermieden werden!
6. Unterstützt Kleinbäuer*innen auch in anderen Ländern durch den Kauf fair gehandelter Lebensmittel! Tragt so zu globaler Gerechtigkeit und Prävention von Armut und Hunger bei.
7. Und vergesst nicht einen der wichtigsten Punkte im Zusammenhang mit Ernährung: Euer Essen sollte, neben all den anderen Punkten, vor allem auch genussvoll sein und euch ein gutes Gefühl geben!

Zum Weiterlesen:

Link zu Ernährungsökologie: <http://www.nachhaltigeernaehrung.de/Plattform-Ernaehrungsökologie.20.0.html>

Link zu Ökosiegeln: <http://www.biosiegelvergleich.de/>

Links zu Vollwerternährung: <http://www.ugb.de/vollwert-ernaehrung/giessener-formel/>



Lebensrhythmen und Postwachstum?!

von Ann-Marie Weber

Was hat eigentlich Postwachstum mit unserem gärtnerischen Tun zu tun? Na klar, wir gestalten eine enkel*innentaugliche Welt und schaffen durch den Anbau von eigenem Gemüse RESILIENTE Strukturen, die uns den Übergang in eine postfossile Welt ermöglichen können. Doch der Garten kann in Bezug auf die Postwachstumsdiskussion noch viel mehr.

Dieser Text soll eine oft vernachlässigte Facette des Wachstumsbegriffs beleuchten: Die der Lebensrhythmen, dem Wechsel von Wachsen und Vergehen, unseres Umgangs mit Zeit und unserer EIGENZEIT. Denn die Beschleunigungs- und Wachstumslogik ist strukturell mit unserem System und unserer Kultur verwoben. Auf dem Weg zum „GUTEN LEBEN“ können wir deshalb nicht umhin, nach Alternativen zur gegenwärtigen kapitalistischen Wachstumslogik zu suchen.

EIGENZEIT: Dieser Begriff stammt ursprünglich aus der Physik, findet aber mittlerweile vermehrt in den Sozialwissenschaften Verwendung, wo er im Sinne einer „Zeitsouveränität“ verwendet wird. Eigenzeit meint unsere ureigenen Rhythmen von Schlafen und Wachen, Aktivität und Erholung... Denn auch wenn den Menschen ein gemeinsamer Rhythmus durch den Wechsel von Tag und Nacht, Hell und Dunkel gegeben ist, gibt es doch ganz individuelle Ausprägungen bei den Einzelnen – Tagmensen, Nachtmensen, unterschiedliche Ruhebedürfnisse...

Kritik am unendlichen Wachstum wurde schon früh geübt: 1972 durch den Club of Rome im Bericht „*Grenzen des Wachstums*“; 1973 erschien Michael Endes „*Momo – Die seltsame Geschichte von den Zeit-Dieben und von dem Kind, das den Menschen die gestohlene Zeit zurückbrachte*“; seit den 1980er Jahren ist die Rede von „**Entschleunigung**“ – also dem bewussten Umgang mit unserem Lebenstempo – und auch die aktuelle Postwachstumsbewegung sieht die Notwendigkeit einer Abkehr von der gegenwärtigen Wachstumslogik mit dem Ziel einer **WACHSTUMSWENDE**.

Schauen wir uns die Natur im Zyklus der Jahreszeiten an, fällt auf, dass es einen Rhythmus von Werden und Vergehen gibt. Natürlich wohnt dem Leben Wachstum inne, jedoch eben als rhythmisch wiederkehrende Veränderung, die sowohl Wachsen als auch Vergehen, Aktivität und Ruhe beinhaltet – aber kein unendliches Wachstum.

Auch wir sind ein Teil der Natur, daher überspült die Beschleunigungs- und Wachstumslogik auch unsere physische und psychische Verfasstheit, genauso wie sie zu

einem Raubbau an unseren Lebensgrundlagen führt. Der unachtsame Umgang mit Eigenzeiten hat also nicht nur ökologische Folgen, sondern auch Auswirkungen auf die innere Natur des Menschen: „Burn Out“ beispielsweise kann als Scheitern an der Geschwindigkeit unseres Systems gesehen werden. Oft führt eine kapitalistische Wachstumsorientierung und Pausenlosigkeit zu einer Entrhythmisierung sowie einer Ablösung von Naturzeiten, z.B. durch eine strenge Taktung unserer Arbeitszeit, denn: Aktivitäten ohne jede Pause und ohne Grenzen widersprechen der Rhythmik des Lebens – sie gefährden sie sogar.

Entspannen und Genießen –

Vor allem in Kreisen, in denen viel gearbeitet wird für und am GROSSEN WANDEL, erscheint mir das Burnout-Potential hoch. Da spreche ich auch aus eigener Erfahrung – es gibt so viel zu gestalten und zu tun, dass die Akteur*innen des Wandels kaum mehr aus dem Rennen rauskommen. Nun fühle ich mich schon größtenteils ausgestiegen aus dem kapitalistischen Hamsterrad und hetze doch von hier nach da, von Projekt zu Vortrag, vom Texteschreiben zum Plenieren – und wie war das nochmal mit meiner EIGENZEIT? Wann war nochmal Zeit fürs Entspannen und Genießen?

Was die Einzelnen zermürbt sollte innerhalb der Diskussionen um Postwachstum mehr thematisiert werden. Wir merken, dass „immer schneller“ uns jetzt schon „zu schnell“ ist, aber die „Entschleunigungsstrategien“ der Einzelnen führen nicht zur Lösung des Problems. Das „GUTE LEBEN“ wird dann zu einer schnellen Abfolge von möglichst vielen Erlebnissen. Auch bei der Gestaltung der Wachstumswende kann man sich „verrennen“: Wie steht es um die Entschleunigung bei den Akteur*innen? Laufen manche Gefahr, das kapitalistische Hamsterrad gegen ein aktionistisches auszutauschen? Wie tief steckt die Entrhythmisierung und Beschleunigung schon in uns???

Die Suche nach den rechten Zeitmaßen muss heute genauso ernst genommen werden wie die Suche nach einem nachhaltigen Umgang mit unseren Lebensgrundlagen, beispielsweise in den Bereichen Energieversorgung oder auch Landwirtschaft.

Wachstumswende heißt damit auch, zu angemessenen Zeiten und Rhythmen zu finden, sprich, sich auf die Eigenzeit zu besinnen. So kann es ein gesundes Wachstum im Sinne von persönlicher, innerer Entwicklung geben, das sich mit dem Finden und Wertschätzen angemessener Zeiten beschäftigt. Dieser persönliche Wachstumsaspekt kann dann (hoffentlich) dazu beitragen, dem ungesunden Wachstumsparadigma unserer Gesellschaft eine Vision und neue Wirklichkeit entgegenzusetzen. In diesem Sinne habe ich ein klares JA zu Wachstum! Als inneres Wachstum zu seiner Zeit und in seiner Geschwindigkeit! Mit einem individuell angemessenen Wechsel von Aktivität und Ruhe!

Es kann keinen echten Wohlstand geben, der den Zeit-Wohlstand ausblendet!

Jahreszeitenqualitäten

Die Jahreszeiten zeigen sich je nach Breitengrad sehr unterschiedlich. Wir beschreiben hier die mitteleuropäischen Jahreszeiten, die eine sehr hohe Schwankung aufweisen.

Aus der Betrachtung der Jahreszeitenqualitäten – beispielsweise in unseren Gärten – können wir viel über natürliche Prozesse und Abläufe lernen.

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Qualitäten (und die sind je nach Breitengrad höchst unterschiedlich). Frühling, Sommer, Herbst und Winter kehren rhythmisch, das heißt mit gewissen Unschärfen und niemals gleich, wieder. Sie weisen eine hohe Elastizität auf, denn sie erscheinen jedes Jahr anders. Und doch können wir uns auf sie einstellen – auch ein Winter ohne Schnee ist immerhin noch ein Winter.

Diese Rhythmik ist die Grundeigenschaft des Lebens. Den Jahreszeitenqualitäten entsprechen auch Lebensqualitäten. Es zeigt sich jedes Jahr aufs Neue, wie Leben entsteht, sich entfaltet, aufblüht und wieder vergeht. Durch die Beobachtung der Jahreszeiten können wir ein kohärentes Bild des Lebens entwickeln und es vielleicht sogar auf unser eigenes Menschsein übertragen.

Finden wir genug Ruhe, um neue Kraft zu tanken, wie sie der Winter den Pflanzen beschert?

Die Jahreszeiten werden vor allem durch die unterschiedlichen Einwirkungen der Sonne hervorgerufen. Dabei markieren die beiden Sonnenwenden den jeweils höchsten und niedrigsten Punkt des Sonnenverlaufs im Jahr (21.6. und 21.12.). Zwischen den Sonnenwenden bieten die beiden Tag- und Nachtgleichen Orientierung – an diesen Tagen halten sich für einen Moment Hell und Dunkel die Waage.

Vielleicht fühlst du dich in einer bestimmten Jahreszeit besonders wohl? Horch doch mal in dich rein, warum das so ist?

Zum Weiterlesen:

Capra, Fritjof (1999): Lebensnetz. Ein neues Verständnis der lebendigen Welt.

Geißler, Karlheinz A. (2014): Alles hat seine Zeit, nur ich hab keine: Wege in eine neue Zeitkultur

Held, Martin und Karlheinz A. Geißler (Hg.) (1995). Von Rhythmen und Eigenzeiten. Perspektiven einer Ökologie der Zeit.

Rosa, Hartmut (2005): Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne.

Reheis, Fritz (2006): Entschleunigung – Abschied vom Turbokapitalismus.

Seghezzi, Ursula (2012): Macht - Geschichte - Sinn: Was uns mitteleuropäische Mythen, Sagen und Bräuche über unsere Zukunft erzählen.

Seghezzi, Ursula (2013): Das Wissen vom Wandel. Die natürliche Struktur wirksamer Transformationsprozesse.

Hodgkinson, Tom (2013): Anleitung zum Müßiggang.

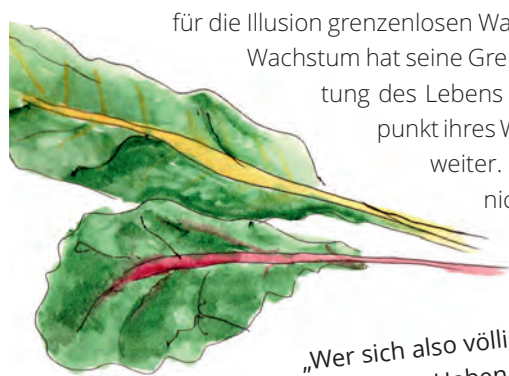
Frühling

Im Frühling streife ich oft durch meinen Garten und freue mich über jedes kleine Lebenszeichen, das ich entdecken kann. Wenn die Welt langsam erwacht ist, kommt es zur „Explosion“: Dann gibt es kein Halten mehr - Die Pflanzen können gar nicht anders als zu wachsen. Manchmal irren sie sich auch – dann locken warme Sonnenstrahlen erste Triebe aus der Erde, die dem nächsten Frost in ihrer Zartheit nicht gewachsen sind. Wie oft geht es uns genauso: Schnell lassen wir uns von den ersten warmen Frühlingslüften zu allzu dünner Kleidung verführen. Es scheint fast so als erwecke das Erwachen im Außen auch ein inneres Bedürfnis nach Aktivität.



Sommer

Im Sommer wächst alles über sich hinaus – vielleicht steht diese Jahreszeit auch für die Illusion grenzenlosen Wachstums? Doch in der Natur wird deutlich: Wachstum hat seine Grenzen! Es ist eingebettet in die große Entfaltung des Lebens und so bildet die Pflanze auf dem Höhepunkt ihres Wachstums neue Samen und gibt ihr Leben weiter. Mit ihrer maximalen Entfaltung leitet sie nicht nur neues Leben, sondern auch den eigenen Tod oder eine Ruhephase ein.



„Wer sich also völlig entfalten will, muss bereit sein zu sterben. Haben viele Menschen darum Angst davor, sich ganz in ihre Kraft hinein zu entfalten?“¹

Am Ende des Sommers steht also Loslassen an. Vielleicht können wir uns hier noch etwas abschauen? Welche Ängste erschweren das Loslassen? Ist es nicht gut zu sehen, dass aus dem vermeintlichen Verlust wieder der Grundstein für eine reiche Ernte gelegt wird?

1: Seghezzi (2012): S.27

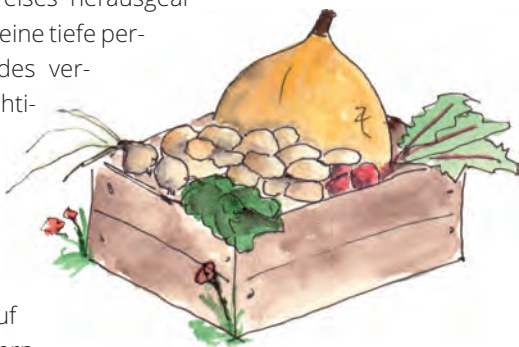


Herbst



Der Herbst bringt uns nicht nur reiche Ernten, er steht auch für Zerstörung und Auflösung. Dies ist in der Natur sogar überlebensnotwendig, denn so wird Wachstum durch Vergehen und Wandlung reguliert. Zerstörung ist also nicht per se eine negative Qualität, sondern birgt vielmehr den Charakter

des Loslassens vom Alten und die Chance auf Neues in sich. Dass auch innere Krisen diese Chance in sich tragen, hat Geseko von Lüpke in Interviews mit Träger*innen des Alternativen Nobelpreises herausgearbeitet: Deren Engagement ging meist eine tiefe persönliche Krise voraus. Angesichts des vermeintlichen Verlusts ist es umso wichtiger, das Bestehende und Erreichte, die Ernte, zu feiern. Vielleicht hast du Lust, dieses Jahr im Herbst ein Erntefest zu veranstalten und neben deinem Gemüse auch die anderen Dinge zu feiern, die dich im Jahresverlauf bewegt haben. Gerade dieses Feiern kommt doch meist zu kurz.



Winter

Das Leben schlummert. Der Winter bringt Stille und Regeneration. Dieses Ruhen ist wichtig und darf nicht übersprungen werden – hier macht uns die Natur vor, was es heißt, konsequent zu pausieren. Das kann uns als Inspiration zu eigenen Pausen dienen – ganz egal zu welchem Zeitpunkt im Jahr.

Die Verinnerlichung im Winter ist die Voraussetzung für die Veräußerlichung im Frühjahr. Die Ruhe des Winters könnt ihr nutzen, um in euch zu gehen und zur Ruhe zu kommen. Die Tradition der Rauhnächte sah für diese innere Arbeit übrigens die Zeit zwischen dem 25.12. und dem 6.1. vor.



Zeit fürs Gärtnern?

In den Medien wird viel von gärtnernden Menschen berichtet. Gärtnern ist hip, das eigene Gemüse anzubauen ist mega-cool. Doch gleichzeitig geht die Zahl der Gemüsegärten – zumindest auf dem Land – eher zurück. Der Anbau von eigenem Gemüse ist zeitaufwendig und durch seine unbedingte Verbindlichkeit kaum in Einklang zu bringen mit unserer beschleunigten Gesellschaft. Urbanes Gärtnern und Gemeinschaftsgärten (auch auf dem Land) können Zwischenwege sein. Denn so kann der Garten, auch mit einem hohen Arbeitsaufwand, als Ausgleich zum stressigen Alltag und als Wiederverbindung mit natürlichen Prozessen fungieren.

Der Garten kann uns vieles lehren, was auch auf die persönliche Entwicklung übertragen werden kann. Zum Beispiel, dass sich Wachstum und Entfaltung in Schüben ereignet. Wetterschwankungen zwingen die Entfaltungsbewegung lediglich dazu, für kurze Zeit innezuhalten, der nächste Wachstumsschub folgt aber bestimmt. Also nur Geduld! Wachstum in der Natur kann man nicht beschleunigen. Es geschieht im richtigen Moment, unter günstigen Bedingungen und hat ein natürliches Ende.

„Eine Pflanze wählt nicht, wann sie zu wachsen beginnt.

Sie lässt sich wachsen, wenn die äußeren Bedingungen stimmen.“

Wandel, Veränderungen und Entwicklungsprozesse brauchen Zeit und zwar ihre (ur)eigene, denn: **„Gras wächst nicht schneller nur weil man dran zieht!“**. Dies gilt auch für unser inneres Wachstum.

Darauf zu vertrauen, dass es geschieht, haben wir verlernt. In der beschleunigten Lebensart versuchen wir krampfhaft, den Zeitpunkt für Entwicklung selbst zu bestimmen, damit er in den Zeitplan passt.

Es täte uns gut, wieder ein Vertrauen in die „richtige“ Zeit zu entwickeln.

Um die Wachstumswende und den Großen Wandel mitzugestalten, sollten wir nicht nur die Eigenzeiten und die Regenerationsfähigkeit unserer Natur und Umwelt im Blick haben, sondern auch unsere ganz persönliche Eigenzeit und Gesundheit. Ein anderer Wachstumsbegriff – im Kontext wirtschaftlicher Zusammenhänge, genau wie auf persönlicher Ebene – muss von einem zyklischen Wachstum ausgehen und den Ressourcenaufbau und innere Regeneration integrieren. Bäume verlieren ihr Blätter und Wurzelteile und schaffen somit ihren eigenen Humus immer wieder neu. Dieser Kreislauf zeigt uns ein sich selbst erneuerndes und langfristig stabiles System (Resilienz). Was könnte der Humus unseres Wirtschaftssystems oder auch für unser Inneres sein und was können wir tun, damit er immer wieder neu entstehen kann? Mehr und mehr Projekte entstehen im Kontext einer Bewegung für Postwachstum – ob solidarische Landwirtschaften, Repaircafés oder Energiegenossenschaften, die sozusagen am „Humuskreislauf“ arbeiten. Wir können gespannt sein, wie die Akteur*innen diese Fragen für sich selbst und für ihr Wirtschaften beantworten werden.

2015

Ferientermine

	Weih- nachten 2014	Winter	Ostern	Pfing- sten	Sommer	Herbst	Weih- nachten 2015
Baden-Württemberg	22.12. - 05.01.		30.03. - 10.04.	26.05. - 06.06.	30.07. - 12.09.	02.11. - 06.11.	23.12. - 09.01.
Bayern	24.12. - 05.01.	16.02. - 20.02.	30.03. - 11.04.	26.05. - 05.06.	01.08. - 14.09.	02.11. - 07.11.	24.12. - 05.01.
Berlin	22.12. - 02.01.	02.02. - 07.02.	30.03. - 11.04.	15.05. / 26.05.	16.07. - 28.08.	19.10. - 31.10.	23.12. - 02.01.
Brandenburg	22.12. - 02.01.	02.02. - 07.02.	01.04. - 11.04.	15.05.	16.07. - 28.08.	19.10. - 31.10.	23.12. - 02.01.
Bremen	22.12. - 05.01.	02.02. - 03.02.	25.03. - 10.04.	15.05. / 26.05.	23.07. - 02.09.	19.10. - 31.10.	23.12. - 06.01.
Hamburg	22.12. - 06.01.	30.01.	02.03. - 13.03.	11.05. - 15.05.	16.07. - 26.08.	19.10. - 31.10.	21.12. - 01.01.
Hessen	22.12. - 10.01.		30.03. - 11.04.		27.07. - 04.09.	19.10. - 31.10.	23.12. - 09.01.
Mecklenburg- Vorpommern	22.12. - 02.01.	02.02. - 14.02.	30.03. - 08.04.	22.05. - 26.05.	20.07. - 29.08.	24.10. - 30.10.	21.12. - 02.01.
Niedersachsen	22.12. - 05.01.	02.02. - 03.02.	25.03. - 10.04.	15.05. / 26.05.	23.07. - 02.09.	19.10. - 31.10.	23.12. - 06.01.
Nordrhein-Westfalen	22.12. - 06.01.		30.03. - 11.04.	26.05.	29.06. - 11.08.	05.10. - 17.10.	23.12. - 06.01.
Rheinland-Pfalz	22.12. - 07.01.		26.03. - 10.04.		27.07. - 04.09.	19.10. - 30.10.	23.12. - 08.01.
Saarland	22.12. - 07.01.	16.02. - 21.02.	30.03. - 11.04.		27.07. - 04.09.	19.10. - 31.10.	21.12. - 02.01.
Sachsen	22.12. - 03.01.	09.02. - 21.02.	02.04. - 11.04.	15.05.	13.07. - 21.08.	12.10. - 24.10.	21.12. - 02.01.
Sachsen-Anhalt	22.12. - 05.01.	02.02. - 14.02.	02.04.	15.05. - 23.05.	13.07. - 26.08.	17.10. - 24.10.	21.12. - 05.01.
Schleswig-Holstein	22.12. - 06.01.		01.04. - 17.04.	15.05.	20.07. - 29.08.	19.10. - 31.10.	21.12. - 06.01.
Thüringen	22.12. - 03.01.	02.02. - 07.02.	30.03. - 11.04.	15.05.	13.07. - 21.08.	05.10. - 17.10.	23.12. - 02.01.

2015

Januar

1	DO	1	Neujahr
	FR	2	
	SA	3	
	SO	4	
2	MO	5	
	DI	6	Heilige Drei Könige (BW, BY, ST)
	MI	7	
	DO	8	
	FR	9	
	SA	10	
	SO	11	
3	MO	12	
	DI	13	
	MI	14	
	DO	15	
	FR	16	
	SA	17	
	SO	18	
4	MO	19	
	DI	20	
	MI	21	
	DO	22	
	FR	23	
	SA	24	
	SO	25	
5	MO	26	
	DI	27	
	MI	28	
	DO	29	
	FR	30	
	SA	31	

Februar

	SO	1	
6	MO	2	
	DI	3	
	MI	4	
	DO	5	
	FR	6	
	SA	7	
	SO	8	
7	MO	9	
	DI	10	
	MI	11	
	DO	12	
	FR	13	
	SA	14	
	SO	15	
8	MO	16	
	DI	17	
	MI	18	
	DO	19	
	FR	20	
	SA	21	
	SO	22	
9	MO	23	
	DI	24	
	MI	25	
	DO	26	
	FR	27	
	SA	28	

März

	SO	1
10	MO	2
	DI	3
	MI	4
	DO	5
	FR	6
	SA	7
	SO	8
11	MO	9
	DI	10
	MI	11
	DO	12
	FR	13
	SA	14
	SO	15
12	MO	16
	DI	17
	MI	18
	DO	19
	FR	20
	SA	21
	SO	22
13	MO	23
	DI	24
	MI	25
	DO	26
	FR	27
	SA	28
	SO	29
14	MO	30
	DI	31

2015 April

	MI	1
	DO	2
	FR	3
	SA	4
	SO	5
15	MO	6
	DI	7
	MI	8
	DO	9
	FR	10
	SA	11
	SO	12
16	MO	13
	DI	14
	MI	15
	DO	16
	FR	17
	SA	18
	SO	19
17	MO	20
	DI	21
	MI	22
	DO	23
	FR	24
	SA	25
	SO	26
18	MO	27
	DI	28
	MI	29
	DO	30

2015

Mai

FR 1	01. Mai
SA 2	
SO 3	
19 MO 4	
DI 5	
MI 6	
DO 7	
FR 8	
SA 9	
SO 10	
20 MO 11	
DI 12	
MI 13	
DO 14	Himmelfahrt
FR 15	
SA 16	
SO 17	
21 MO 18	
DI 19	
MI 20	
DO 21	
FR 22	
SA 23	
SO 24	Pfingstsonntag
22 MO 25	Pfingstmontag
DI 26	
MI 27	
DO 28	
FR 29	
SA 30	
SO 31	

Juni

23 MO 1	
DI 2	
MI 3	
DO 4	Fronleichnam (BW, BY, HE, NW, RP, SL)
FR 5	
SA 6	
SO 7	
24 MO 8	
DI 9	
MI 10	
DO 11	
FR 12	
SA 13	
SO 14	
25 MO 15	
DI 16	
MI 17	
DO 18	
FR 19	
SA 20	
SO 21	
26 MO 22	
DI 23	
MI 24	
DO 25	
FR 26	
SA 27	
SO 28	
27 MO 29	
DI 30	

Juli

2015

August

	MI	1
	DO	2
	FR	3
	SA	4
	SO	5
28	MO	6
	DI	7
	MI	8
	DO	9
	FR	10
	SA	11
	SO	12
29	MO	13
	DI	14
	MI	15
	DO	16
	FR	17
	SA	18
	SO	19
30	MO	20
	DI	21
	MI	22
	DO	23
	FR	24
	SA	25
	SO	26
31	MO	27
	DI	28
	MI	29
	DO	30
	FR	31

	SA	1
	SO	2
32	MO	3
	DI	4
	MI	5
	DO	6
	FR	7
	SA	8
	SO	9
33	MO	10
	DI	11
	MI	12
	DO	13
	FR	14
	SA	15
	Maria Himmelfahrt (BY, SL)	
	SO	16
34	MO	17
	DI	18
	MI	19
	DO	20
	FR	21
	SA	22
	SO	23
35	MO	24
	DI	25
	MI	26
	DO	27
	FR	28
	SA	29
	SO	30
36	MO	31

2015

September

DI	1
MI	2
DO	3
FR	4
SA	5
SO	6
37 MO	7
DI	8
MI	9
DO	10
FR	11
SA	12
SO	13
38 MO	14
DI	15
MI	16
DO	17
FR	18
SA	19
SO	20
39 MO	21
DI	22
MI	23
DO	24
FR	25
SA	26
SO	27
40 MO	28
DI	29
MI	30

Oktober

DO	1	
FR	2	
SA	3	Tag der Deutschen Einheit
SO	4	
41 MO	5	
DI	6	
MI	7	
DO	8	
FR	9	
SA	10	
SO	11	
42 MO	12	
DI	13	
MI	14	
DO	15	
FR	16	
SA	17	
SO	18	
43 MO	19	
DI	20	
MI	21	
DO	22	
FR	23	
SA	24	
SO	25	
44 MO	26	
DI	27	
MI	28	
DO	29	
FR	30	
SA	31	Reformationstag (BB, MV, SN, ST, TH)

November

	SO 1	Allerheiligen (BW, BY, NW, RP, SL)
45	MO 2	
	DI 3	
	MI 4	
	DO 5	
	FR 6	
	SA 7	
	SO 8	
46	MO 9	
	DI 10	
	MI 11	
	DO 12	
	FR 13	
	SA 14	
	SO 15	
47	MO 16	
	DI 17	
	MI 18	Buß- und Betttag (SN)
	DO 19	
	FR 20	
	SA 21	
	SO 22	
48	MO 23	
	DI 24	
	MI 25	
	DO 26	
	FR 27	
	SA 28	
	SO 29	
49	MO 30	

Dezember

	DI 1	
	MI 2	
	DO 3	
	FR 4	
	SA 5	
	SO 6	
50	MO 7	
	DI 8	
	MI 9	
	DO 10	
	FR 11	
	SA 12	
	SO 13	
51	MO 14	
	DI 15	
	MI 16	
	DO 17	
	FR 18	
	SA 19	
	SO 20	
52	MO 21	
	DI 22	
	MI 23	
	DO 24	Heiligabend
	FR 25	1. Weihnachtstag
	SA 26	2. Weihnachtstag
	SO 27	
53	MO 28	
	DI 29	
	MI 30	
	DO 31	Silvester

2016

Januar

Februar

FR	1	Neujahr
SA	2	
SO	3	
1 MO	4	
DI	5	
MI	6	Heilige Drei Könige (BW, BY, ST)
DO	7	
FR	8	
SA	9	
SO	10	
2 MO	11	
DI	12	
MI	13	
DO	14	
FR	15	
SA	16	
SO	17	
3 MO	18	
DI	19	
MI	20	
DO	21	
FR	22	
SA	23	
SO	24	
4 MO	25	
DI	26	
MI	27	
DO	28	
FR	29	
SA	30	
SO	31	

5 MO	1
DI	2
MI	3
DO	4
FR	5
SA	6
SO	7
6 MO	8
DI	9
MI	10
DO	11
FR	12
SA	13
SO	14
7 MO	15
DI	16
MI	17
DO	18
FR	19
SA	20
SO	21
8 MO	22
DI	23
MI	24
DO	25
FR	26
SA	27
SO	28
9 MO	29

März

	DI	1	
	MI	2	
	DO	3	
	FR	4	
	SA	5	
	SO	6	
10	MO	7	
	DI	8	
	MI	9	
	DO	10	
	FR	11	
	SA	12	
	SO	13	
11	MO	14	
	DI	15	
	MI	16	
	DO	17	
	FR	18	
	SA	19	
	SO	20	
12	MO	21	
	DI	22	
	MI	23	
	DO	24	
	FR	25	Karfreitag
	SA	26	
	SO	27	
13	MO	28	Ostermontag
	DI	29	
	MI	30	
	DO	31	

2016 April

	FR	1	
	SA	2	
	SO	3	
14	MO	4	
	DI	5	
	MI	6	
	DO	7	
	FR	8	
	SA	9	
	SO	10	
15	MO	11	
	DI	12	
	MI	13	
	DO	14	
	FR	15	
	SA	16	
	SO	17	
16	MO	18	
	DI	19	
	MI	20	
	DO	21	
	FR	22	
	SA	23	
	SO	24	
17	MO	25	
	DI	26	
	MI	27	
	DO	28	
	FR	29	
	SA	30	

2016

Mai

	SO 1	01. Mai
18	MO 2	
	DI 3	
	MI 4	
	DO 5	Himmelfahrt
	FR 6	
	SA 7	
	SO 8	
19	MO 9	
	DI 10	
	MI 11	
	DO 12	
	FR 13	
	SA 14	
	SO 15	Pfingstsonntag
	MO 16	Pfingstmontag
	DI 17	
	MI 18	
	DO 19	
	FR 20	
	SA 21	
	SO 22	
21	MO 23	
	DI 24	
	MI 25	
	DO 26	Fronleichnam (BW, BY, HE, NW, RP, SL)
	FR 27	
	SA 28	
	SO 29	
22	MO 30	
	DI 31	

Juni

	MI 1	
	DO 2	
	FR 3	
	SA 4	
	SO 5	
23	MO 6	
	DI 7	
	MI 8	
	DO 9	
	FR 10	
	SA 11	
	SO 12	
24	MO 13	
	DI 14	
	MI 15	
	DO 16	
	FR 17	
	SA 18	
	SO 19	
25	MO 20	
	DI 21	
	MI 22	
	DO 23	
	FR 24	
	SA 25	
	SO 26	
26	MO 27	
	DI 28	
	MI 29	
	DO 30	

Juli

2016

August

	FR	1
	SA	2
	SO	3
27	MO	4
	DI	5
	MI	6
	DO	7
	FR	8
	SA	9
	SO	10
28	MO	11
	DI	12
	MI	13
	DO	14
	FR	15
	SA	16
	SO	17
29	MO	18
	DI	19
	MI	20
	DO	21
	FR	22
	SA	23
	SO	24
30	MO	25
	DI	26
	MI	27
	DO	28
	FR	29
	SA	30
	SO	31

31	MO	1
	DI	2
	MI	3
	DO	4
	FR	5
	SA	6
	SO	7
32	MO	8
	DI	9
	MI	10
	DO	11
	FR	12
	SA	13
	SO	14
33	MO	15
	DI	16
	MI	17
	DO	18
	FR	19
	SA	20
	SO	21
34	MO	22
	DI	23
	MI	24
	DO	25
	FR	26
	SA	27
	SO	28
35	MO	29
	DI	30
	MI	31

Maria Himmelfahrt (BY, SL)

2016

September

	DO	1
	FR	2
	SA	3
	SO	4
36	MO	5
	DI	6
	MI	7
	DO	8
	FR	9
	SA	10
	SO	11
37	MO	12
	DI	13
	MI	14
	DO	15
	FR	16
	SA	17
	SO	18
38	MO	19
	DI	20
	MI	21
	DO	22
	FR	23
	SA	24
	SO	25
39	MO	26
	DI	27
	MI	28
	DO	29
	FR	30

Oktober

	SA	1	
	SO	2	
	MO	3	Tag der Deutschen Einheit
	DI	4	
	MI	5	
	DO	6	
	FR	7	
	SA	8	
	SO	9	
41	MO	10	
	DI	11	
	MI	12	
	DO	13	
	FR	14	
	SA	15	
	SO	16	
42	MO	17	
	DI	18	
	MI	19	
	DO	20	
	FR	21	
	SA	22	
	SO	23	
43	MO	24	
	DI	25	
	MI	26	
	DO	27	
	FR	28	
	SA	29	
	SO	30	
44	MO	31	Reformationstag (BB, MV, SN, ST, TH)

November

DI	1	Allerheiligen (BW, BY, NW, RP, SL)
MI	2	
DO	3	
FR	4	
SA	5	
SO	6	
45 MO	7	
DI	8	
MI	9	
DO	10	
FR	11	
SA	12	
SO	13	
46 MO	14	
DI	15	
MI	16	
DO	17	
FR	18	
SA	19	Buß- und Betttag (Stn)
SO	20	
47 MO	21	
DI	22	
MI	23	
DO	24	
FR	25	
SA	26	
SO	27	
48 MO	28	
DI	29	
MI	30	

Dezember

DO	1	
FR	2	
SA	3	
SO	4	
49 MO	5	
DI	6	
MI	7	
DO	8	
FR	9	
SA	10	
SO	11	
50 MO	12	
DI	13	
MI	14	
DO	15	
FR	16	
SA	17	
SO	18	
51 MO	19	
DI	20	
MI	21	
DO	22	
FR	23	
SA	24	
SO	25	1. Weihnachtstag
MO	26	2. Weihnachtstag
DI	27	
MI	28	
DO	29	
FR	30	
SA	31	Silvester

KW 49 / 2014

So funktioniert der Kalenderteil:

Auf der rechten Seite habt ihr Platz für eure persönlichen Termine. Die linke Seite haben wir für euch vollgepackt mit spannenden Infos rund ums Gärtnern. Neben der Anbauplanung gibt es hier:

Saisonale Garten-TIPPS...

...die euch über die Anbauplanung hinaus Anregungen sein sollen, was ihr gerade tun könntet.

Leseempfehlungen...

...für spannende Bücher und Zeitschriften, die uns bewegen und begeistern.

Saisonale Rezepte...

...für Wildkräuter und andere Gartenschätze. Als Ideen, was ihr vielleicht neben eurem Standardrepertoire noch zubereitet könntet.

Wildkräuteranregungen...

...Sammelideen und Pflanzenportraits. Sie sind ergänzend zum ausführlichen Kräutertext im hinteren Textteil. Wir haben sie in die wöchentlichen Infos integriert, damit ihr in den entsprechenden Jahreszeiten ganz von alleine auf sie stoßt.

Gemüseportraits...

...Mini-Infos mit Anbautipps oder Infos zu besonderen Gemüsepflanzen.

Kräuterhinweis: Unsere Wildkräuterportraits dienen nur der Orientierung. Wenn ihr anfangt euch mit Wildkräutern zu beschäftigen, sucht euch ein gutes Bestimmungsbuch oder - noch besser - eine Person, von der ihr lernen könnt. Dann könnt ihr sichergehen, dass ihr die essbaren nicht mit nicht-essbaren oder gar giftigen Kräutern verwechselt.

01
MO

02
DI

03
MI

04
DO

05
FR

06
SA

 Nikolaus

07
SO

**Dezember
2014**



KW 50 / 2014

Übersicht Mini-Infos nach Kalenderwochen (KW)

KW

- 49 So funktioniert der Kalenderteil
- 50 Übersicht Mini-Infos nach KW -1-
- 51 Übersicht Mini-Infos nach KW -2-
- 52 Platz für Notizen
 - 1 Rezept-TIPP: Pastinaken-Cremesuppe
 - 2 Saatgut
 - 3 Wanderausstellung: Fruchtbare Erde - Geschichten von Bodenleben und Hülsenfrüchten
 - 4 Wanderausstellung: Kartoffel = Kartoffel?!
 - 5 Buch-TIPP: Nico Paech: Befreiung vom Überfluss
 - 6 Anzucht-TIPP: Anzucht als enge Direktsaat
 - 7 Garten-TIPP: Prinzip "Mistbeheiztes Gewächshaus" für die Jungpflanzenanzucht
 - 8 Fortsetzung Mistbeheiztes Gewächshaus
 - 9 Die Saison beginnt - hier zwei Garten-TIPPS: Vlies & Bodenbearbeitung
- 10 Garten-TIPP: Direktsaaten
- 11 Garten-TIPP: Zwischenfrucht
- 12 Lese-TIPP: Ökologie und Landbau
- 13 Frühlingsinspiration: "Junggemüse" - Birken- und Buchenblätter, Fichtenspitzen...
- 14 Kräuterportrait: Knoblauchsrauke
- 15 Kräuterportrait: Giersch
- 16 Ab in den Topf: Wildkräutersalat
- 17 Gieß-TIPP
- 18 Jäte-TIPP
- 19 Ab in den Topf: Wildkräuterpesto
- 20 Ab in den Topf: Brennnesselspätzle
- 21 Garten-TIPP
- 22 Kräuterportrait: Holunder
- 23 Kräuterportrait: Große Klette
- 24 Ab in den Topf: Wildkräutersalz

08
MO

09
DI

10
MI

11
DO

12
FR

13
SA

14
SO



**Dezember
2014**

KW 51 / 2014

Übersicht Mini-Infos nach Kalenderwochen (KW)

Fortsetzung in KW 51...

KW

- 25 Ab in den Topf: Blüten
- 26 Ab in den Topf: Wildkräutersuppe
- 27 Ab in den Topf: Wildkräuterquiche
- 28 Lese-TIPP: OYA - anders denken, anders leben.
- 29 Lese-TIPP: Kritischer Agrarbericht
- 30 Pflanzenportrait: Zuckerhut
- 31 Garten-TIPP: Hacken
- 32 Lese-TIPP: Momo - "Zeit ist Leben. Und das Leben wohnt im Herzen."
- 33 Einmach-TIPP: Marmelade mit Pektin
- 34 Fortsetzung Marmelade
- 35 Frisches Grün im frühen Frühjahr: Salat überwintern
- 36 Garten-TIPP: Köpfen
- 37 Platz für Notizen
- 38 Pflanzenportrait: Winterpostelein
- 39 Platz für Notizen
- 40 Pflanzenportrait: Knoblauch
- 41 transitiontheater: ZEITWOHLSTAND
- 42 Winterrezept-TIPP: Rotkohl
- 43 Platz für Notizen
- 44 Winterrezept-TIPP: Weißkohl in Apfelsaft
- 45 Platz für Notizen
- 46 Beilagen-TIPP: Semmelknödel
- 47 Platz für Notizen
- 48 Platz für Notizen
- 49 Altbewährtes aus dem taschenGARTEN 2013: Wintergemüse vom Blech
- 50 Platz für Notizen
- 51 Anbauplanung 2016
- 52 Altbewährtes aus dem taschenGARTEN 2013: Anbauplanung und Fruchtfolge
- 53 Platz für Notizen

15
MO

16
DI

17
MI

18
DO

19
FR

20
SA

21
SO

**Dezember
2014**

Wintersonnenwende

KW 52 / 2014

22
MO



23
DI

24
MI

Heiligabend

25
DO

1. Weihnachtstag

26
FR

2. Weihnachtstag

27
SA

28
SO



Dezember
2014

KW 1 / 2015

Rezept-TIPP:

Pastinaken-Cremesuppe (für 4 Personen)

- ca. 1kg Pastinaken
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- mind. 1l Wasser oder Gemüsebrühe
- Weißwein
- Sahne, Soja- oder Hafersahne
- Salz, Pfeffer...

- optional: Apfel
- Kartoffel
- Petersilienwurzel
- Möhren
- Kürbis
- Rote Bete (dann wird's aber bunt!)
- geröstete Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
- Kreuzkümmel und Koriander

Das Gemüse in Stücke schneiden, die Zwiebel und den Knoblauch mit etwas Öl im Topf anschwitzen. Vielleicht hast du Lust auf karamelligen Geschmack, dann kannst du ein wenig Zucker hinzugeben und die Stücke kurz karamellisieren lassen. Das Ganze mit Wasser oder Brühe ablöschen und noch einen guten Schuss Weißwein zugeben. Ca. 10-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist, dann mit dem Pürierstab pürieren. Mit den Gewürzen und der Sahne abschmecken und genießen!



29
MO

30
DI

31
MI

01
DO

Neujahr

02
FR

03
SA

04
SO



Januar
2015

KW 2

Garten-TIPP:

Saatgut:

Wenn ihr schon wisst, das ihr in diesem Jahr anbauen wollt, könnt ihr euch auch schon um Saatgut kümmern. Habt ihr noch Saatgut aus den letzten Jahren übrig? Ist es noch keimfähig? Für welche Pflanzen braucht ihr neues Saatgut? Bei Saatgut gibt es große Unterschiede: Bei den Züchtungsmethoden sowie bei den Sorteneigenschaften. Wichtig ist, dass ihr Sorten verwendet die zu eurem Anbau passen. Das meiste Saatgut wurde speziell für die industrielle Landwirtschaft gezüchtet. Hier ist eines der wichtigsten Züchtungskriterien ein hoher Ertrag unter Anwendung von chemischen Pflanzenschutzmitteln und mineralischem Dünger. Da diese Stoffe im biologischen Anbau nicht eingesetzt werden, sind die Sorten für eine ökologische und nachhaltige Bewirtschaftung wenig geeignet. Außerdem werden diese Sorten meistens durch moderne Züchtungsverfahren wie z.B. Hybridzüchtung gewonnen und können nicht selbst nachgebaut werden. In den letzten Jahren kam es auf Grund dieser Züchtungsmethoden und einem ungeeigneten rechtlichen Rahmen zu einem starken Rückgang der Sortenvielfalt und einer zunehmenden Monopolisierung auf dem Saatgutmarkt. Es gibt aber auch



Initiativen, die sich für Saatgutvielfalt einsetzen und die biologische Züchtung von samenfesten Sorten vorantreiben.

- biologische Züchtung meint, dass die Sorten unter den Anbaubedingungen des Ökolandbaus gezüchtet werden. Relevante Kriterien sind hierbei z.B. Nährstoffeffizienz (gutes Wurzelwachstum), natürliche Widerstandsfähigkeit, Geschmack...
- samenfest meint, dass die Sorteneigenschaften auch in der nächsten Generation erhalten bleiben, was einen Nachbau von Saatgut möglich macht. Das Saatgut gibts z.B. Bei Dreschflegel, Bingenheim oder Cocopellie. Oft sind die Packungen so groß, dass sich Sammelbestellungen lohnen!





05
MO

06
DI

Heilige Drei Könige (BW, BY, ST)

07
MI

08
DO

09
FR

10
SA

11
SO



KW 3

	Art	Satz	Wie / Wo		Pflanzung in KW
Anzucht	Porree nur bei guten Anzuchtbedingungen - ansonsten kaufen!	1	3*3	AS	



Wanderausstellung: Fruchtbare Erde – Geschichten von Bodenleben und Hülsenfrüchten

Wir freuen uns, wenn die Ausstellung auch an anderen Orten gezeigt wird

In fruchtbarem Boden wimmelt es von Leben und er ist einer unserer wichtigsten Lebensgrundlagen. Doch wer hat eigentlich Zugang zu Land, wie wird es genutzt und warum geht immer mehr Boden verloren? Welche politischen und ökologischen Komponenten stehen hinter der Peak-Soil-Diskussion? Was können wir tun, um fruchtbaren Boden zur Verfügung zu haben? Und was haben eigentlich Bohnen mit Bodenfruchtbarkeit zu tun?

Die Ausstellung „Fruchtbare Erde – Geschichten von Bodenleben und Hülsenfrüchten“ widmet sich diesen Fragen. Insgesamt gibt es 23 Schautafeln (1xA0, 1xA1, 2xA3, 19xA4), die 2014 im Gesundheitsgarten gezeigt wurden. Die Ausstellung ist im „Schaugarten-Prinzip“ erstellt, so dass die jeweiligen Pflanzen als Anschauungsmaterial direkt neben den Schautafeln angebaut werden – das wirkt sicherlich am eindrucksvollsten. Die Ausstellung kann aber auch für sich stehen. Weitere Infos zur Ausstellung findet ihr unter:

<http://www.gartenwerkstadt.de/index.php/2014-fruchtbarer-boden/>

12
MO

13
DI

14
MI

15
DO

16
FR

17
SA

18
SO

Januar
2015



C

KW 4

Wanderausstellung: Kartoffel = Kartoffel?!

Eine mobile Ausstellung –
Kartoffelvielfalt zum angucken
auch in deinem Garten?



2013 haben wir uns mit dem Thema Sortenvielfalt am Beispiel der Kartoffel beschäftigt und dazu eine Ausstellung gestaltet, die 16 verschiedene Kartoffelsorten vorstellt und Infos zu Botanik, Kulturgeschichte, und Saatgutsouveränität liefert. Die Ausstellung besteht aus kleinen Tafeln, auf denen die einzelnen Sorten dargestellt sind, und einem großen Übersichtsplakat (Din A1) mit Hintergrundinfos. Am eindrucklichsten ist es mit Sicherheit, wenn die Schilder an einem Kartoffelacker aufgestellt werden, auf dem die jeweiligen Sorten auch beim Wachsen beobachtet werden können – die Ausstellung kann aber auch für sich stehen.

Wollt ihr sie ausleihen? Gerne helfen wir euch auch mit Tipps, falls ihr Unterstützung beim Kartoffelanbau braucht. Weitere Infos gibt's unter:

<http://www.gartenwerkstadt.de/index.php/kartoffelausstellung/>

19
MO

20
DI

21
MI

22
DO

23
FR

24
SA

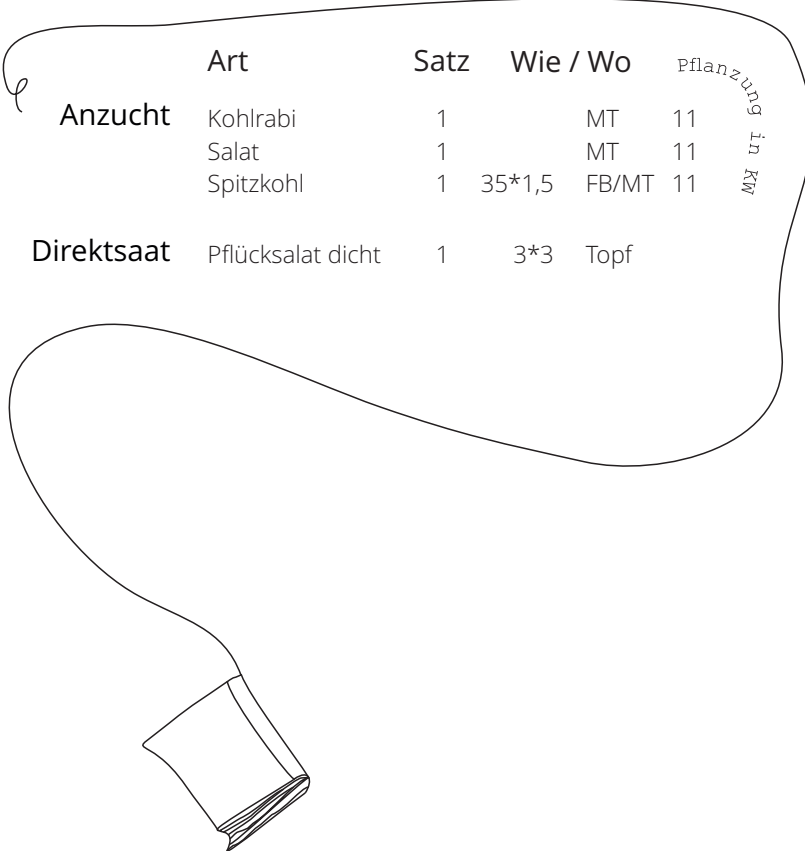
25
SO

Januar
2015



KW 5

	Art	Satz	Wie / Wo	Pflanzung in Kw
Anzucht	Kohlrabi	1	MT	11
	Salat	1	MT	11
	Spitzkohl	1	35*1,5 FB/MT	11
Direktsaat	Pflücksalat dicht	1	3*3 Topf	



Buch-TIPP:

Nico Paech: Befreiung vom Überfluss

Nico Paech ist wohl einer der bekanntesten Verfechter einer Postwachstumsökonomie. In seinem leicht lesbaren Büchlein *Befreiung vom Überfluss – Auf dem Weg in eine Postwachstumsökonomie* macht er deutlich, warum das wirtschaftliche Wachstum nicht hält was es verspricht: Es führt nämlich nicht zu mehr Wohlstand für alle, sondern dazu, dass wir unsere Lebensgrundlage verlieren und sich Ungleichheiten verschärfen. Paech erklärt, warum Grünes Wachstum ein Mythos ist und liefert vor allem auch Ideen dafür, wie ein Gutes Leben jenseits des Wachstums aussehen könnte. *Befreiung vom Überfluss* ist ein guter Einstieg in die Thematik – uns hat das Buch neugierig gemacht, uns tiefer damit auseinanderzusetzen, wie eine Postwachstumsökonomie aussehen könnte.

Außerdem interessante Lektüre zu Postwachstum: Basistext von attac *Postwachstum*, geschrieben von Alexis Passadakis und Matthias Schmelzer.

26
MO

27
DI

28
MI

29
DO

30
FR

31
SA

01
SO

Januar
2015



KW 6

	Art	Satz	Wie / Wo	Pflanzung in Kw
Anzucht	Blumenkohl	1	35*1,5 FB/MT	12
	Brokkoli	1	35*1,5 FB/MT	12
	Schnittlauch	1	6 Korn/Topf MT	15

Anzucht-TIPP:

Anzucht als enge Direktsaat

Neben der Anzucht in Multitopfplatten empfehlen wir, vor allem bei Kohl und Lauch, auch enge Direktsaaten: Die Samen werden eng gesät und sobald sich die Jungpflanzen entwickelt haben, auf den endgültigen Pflanzabstand auseinander gesetzt. Die Direktsaat kann je nach Jahreszeit und je nachdem was ihr zur Verfügung habt, im Gewächshausboden, in einem (mistbeheizten) Frühbeet (wenn es noch kalt ist) oder direkt im Freiland (sobald es warm wird) gemacht werden.

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 Pflanzen 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
> weniger Gießaufwand.

Vor allem im Sommer, können auf diese Art viele Pflanzen vorgezogen werden. Voraussetzung ist, dass ihr die Schnecken fern halten könnt

02
MO

03
DI

04
MI

05
DO



06
FR

07
SA

08
SO

**Februar
2015**



KW 7

Jungpflanzen haben verschiedene Temperaturvorlieben (siehe Tabelle S.183):
Kalte Anzucht: frostfrei, tagsüber etwa 15°C
Warme Anzucht: nachts möglichst nie unter 10°C, tagsüber um die 20°C – diese Temperatur kann in einem Mistbeet erreicht werden

Garten-TIPP:

Prinzip „Mistbeheiztes Gewächshaus“ für die Jungpflanzenanzucht

Bei der Zersetzung von organischem Material werden Energie und Wärme frei, die zum Beispiel zum Heizen in einem Gewächshaus oder Frühbeet genutzt werden können. Früher war diese Methode sehr verbreitet, doch heute werden - auch im Hobbybereich - viele Gewächshäuser mit Öl, Gas oder Strom gewärmt und viel Wissen über CO²-neutrale Heizmöglichkeiten ist verloren gegangen. In der Garten-WerkStadt experimentieren wir seit der vergangenen Saison mit einem mistbeheizten Gewächshaus für unsere Jungpflanzenanzucht.

So haben wir´s gemacht:

- Wir haben ein Gewächshaus mit einem Hochbeet darin gebaut (siehe Skizze S. 166/167)
- In das Hochbeet haben wir etwa 1,5m³ frischen mit Stroh vermischten Pferdemist gefüllt
- Zunächst passierte gar nichts – deshalb haben wir an mehreren Stellen faulige Äpfel vergraben, um die Mikroorganismen anzuregen (Zucker in Wasser gelöst funktioniert auch). Nach etwa einer Woche hatten wir über 50°C in unserem Mistbeet.
- **Temperaturverlauf/Heizdauer:** Während etwa 6 Wochen heizte unser Mistbeet durchgehend und wir hatten nachts etwa 15° Temperaturunterschied zur Außentemperatur. Um die kalten Wochen zuverlässig zu überbrücken, sollte man also erst gegen Mitte März mit der Jungpflanzenanzucht im mistbeheizten Gewächshaus beginnen. Wer früher anfangen will, muss evtl. nochmals frischen Mist einbringen, sobald die Heizleistung nachlässt.

09
MO

10
DI

11
MI

12
DO

C

13
FR

14
SA

15
SO

**Februar
2015**



KW 8



	Art	Satz	Wie / Wo	Pflanzung in Kw
Anzucht	Salat	2	MT	13

Fortsetzung von KW 7:

Mistbeheiztes Gewächshaus

- **Überbrücken einzelner kalter Nächte:** es lohnt sich, den Wetterbericht zu beobachten. Bei Extremtemperaturen oder wenn die Heizleistung eures Mistbeets bereits nachlässt, habt ihr zum Beispiel folgende Möglichkeiten:
 - Deckt die Pflanzen nachts mit einer dicken isolierenden Schicht ab (z.B. Wolldecken)
 - Stellt Grablichter als Heizung auf
 - Füllt Plastiktüten mit frischem organischem Material – z.B. dem ersten Rasenschnitt – drückt alle Luft raus und legt die Päckchen zu euren Jungpflanzen. Die Biomasse fängt sehr schnell an, sich zu zersetzen, und wird dabei schön warm.
- Generell gilt, dass während der gesamten Anzuchtzeit die Temperatur beobachtet werden muss. Am besten geht das mit 2 Mini-Max-Thermometern. Eines um die Außentemperatur zu beobachten – eines für die Temperatur im Gewächshaus. Mini-Max Thermometer zeigen die aktuelle Temperatur und auch die maximale und minimale Temperatur in einem von euch festgelegten Zeitraum an. So habt ihr den genauen Überblick und könnt nach Bedarf mehr heizen und v.a. tagsüber auch lüften, sollte es zu warm im Gewächshaus werden!
- **Probleme:** Unser größtes Problem waren die Schnecken: Vielleicht haben wir uns über den Mist Schneckeneier ins Gewächshaus geholt oder sie wurden anderweitig angelockt. Auf jeden Fall haben wir viele Jungpflanzen verloren.

Die Heizung mit organischem Material – vor allem in Kombination mit der Nutzung von Sonnenenergie (siehe Skizze S. 166/167) – stellt für uns eine große Chance dar, um unabhängig von fossilen Energieträgern schon früh Jungpflanzen vorziehen zu können – auch wenn es eine anspruchsvolle Variante ist, die sicherlich einiges an Erfahrung braucht. Wir werden weiter üben...

16
MO

17
DI

18
MI

19
DO

20
FR

21
SA

22
SO

Februar
2015



KW 9



	Art	Satz	Wie / Wo		Pflanzung in Kw
Anzucht	Kohlrabi	2		MT	15
	Monatserdbeeren	1		MT	21
	Paprika	1		AS	21
	Peperoni	1		AS	21
	Spitzkohl	2	35*1,5	FB/MT	15
	Tomaten	1		AS	21
Direktsaat	Lauchzwiebeln	1	20*3	VL	
	Spinat	1	20*3	VL	

Die Saison beginnt - hier zwei Garten-TIPPS:

Vlies:

Vlies ist luft-, licht- und wasserdurchlässig und speichert Wärme (etwa 2°C wärmer als ohne). Besonders in den Übergangsjahreszeiten wachsen Pflanzen unter Vlies viel besser. Und selbst im Sommer: Vlies führt zu gleichmäßiger Feuchtigkeit und schützt vor Verdunstung. Das ist zum Beispiel gut für Radieschen... Leider ist die Qualität von Vlies aus Gartencentern meistens sehr schlecht. Vielleicht habt ihr die Möglichkeit an Profi-Material zu kommen. Manchmal gibt es z.B. in Gärtnereien Reste, die zu klein sind für den professionellen Anbau, aber für euren Garten bestimmt groß genug sind. Fragt doch einfach mal nach!

Abgekürzt wird Vlies im taschenGARTEN mit VL.

Bodenbearbeitung:

Ist der Boden abgetrocknet? Quitscht er also nach dem Winter nicht mehr vor Feuchtigkeit? Dann könnt ihr schon die Beete für die frühen Sätze vorbereiten. Dabei solltet ihr die Bodenschichten so wenig wie möglich durcheinander bringen. Mehr Infos zum Thema Boden und Bodenbearbeitung gibt's im taschenGARTEN 2014. Kompost kannst du auf allen Beeten verteilen und auch für die Düngung der Starkzehrer-Beete mit Mist ist jetzt ein guter Zeitpunkt.

23
MO

24
DI

25
MI

26
DO

27
FR

28
SA

01
SO

Februar
2015



KW 10

	Art	Satz	Wie / Wo	Pflanzung in Kw
Anzucht	Aubergine	1	AS	21
	Blumenkohl	2	35*1,5 FB/MT	16
	Fenchel	1	MT	17
	Knollensellerie	1	MT	18
	Mangold	1	MT	16
	Oregano	1	MT	19
	Thymian	1	MT	19

Direktsaat	Dicke Bohne	1	70*10	
	Möhren	1	35*1	VL
	Radieschen	1	20*1	VL
	Rettich	1	25*2	VL



Garten-TIPP:

Direktsaaten:

Es ist sehr unterschiedlich, wann man die ersten Direktsaaten machen kann - falls noch Schnee liegt oder dein Boden ganz nass und klebrig ist, solltest du noch ein bisschen warten.

02
MO

03
DI

Welttag des Artenschutzes

04
MI

05
DO



06
FR

07
SA

08
SO

**März
2015**

Weltfrauentag

KW 11

	Art	Satz	Wie / Wo	Pflanzung in KW	Aussaat aus KW
Anzucht	Melisse		MT	18	
Pflanzung	Kohlrabi	1	35*35	5	
	Salat	1	35*35 VL / FB	5	
	Spitzkohl	1	35*60 VL	5	
Direktsaat	Ringelblumen		30*30		
	Spinat	2	20*3 VL		
	Süßlupine		120g/10m ²		
	Gute Gründüngung und Vorkultur auf Flächen, die erst spät bepflanzt werden sollen				
	Zuckererbsen	1	70*8		

Garten-TIPP:

Zwischenfrucht:

Flächen, die erst spät bepflanzt werden sollen, aber auf denen über den Winter keine Gründüngung war, können auch noch jetzt mit einer Zwischenfrucht belegt werden. Z.B. mit Süßlupinen (siehe oben).

09
MO

10
DI

11
MI

12
DO

13
FR

C

14
SA

15
SO

**März
2015**

KW 12

	Art	Satz	Wie / Wo		Pflanzung in KW
Anzucht	Porree	2	3*3	AS	24
	Salat	3		MT	16
Pflanzung	Blumenkohl	1	60*75	VL	6
	Brokkoli	1	70*45	VL	6
Direktsaat	Kornblumen	1	20*20		
	Lauchzwiebeln	2	20*3	VL	

Ausset aus KW

Lese-TIPP:

Ökologie und Landbau

Die Zeitschrift Ökologie & Landbau setzt sich seit 1977 mit den Fragen rund um eine ökologische Agrar- und Ernährungskultur auseinander. Sie möchte Wissenschaft, Praxis und Entscheidungsträger*innen miteinander vernetzen und so zu einer Weiterentwicklung des ökologischen Anbaus beitragen. Auch wenn sich die Zeitschrift vor allem an ein professionelles Publikum richtet, wollen wir sie hier empfehlen. Die Artikel sind leicht verständlich und bieten Einblick in (Öko-)Landwirtschaft und Lebensmittelmärkte. Das finden wir spannend, um zum Beispiel Antworten auf die Frage finden zu können, wie wir uns eine zukunftsfähige Herstellung, Verarbeitung und Verteilung von landwirtschaftlichen Produkten vorstellen.

16
MO

17
DI

18
MI

19
DO

20
FR

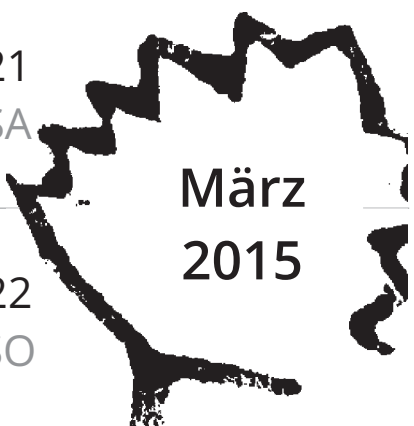
● Frühlingsanfang

21
SA

Welttag des Waldes

22
SO

Weltwassertag



**März
2015**

KW 13

	Art	Satz	Wie / Wo		Pflanzung
Anzucht	Kohlrabi	3		MT	18
	Petersilie	1		MT	22
Pflanzung	Salat	2	35*35	VL	8
Direktsaat	Mohn				
	Radieschen	2	20*1	VL	
	Spinat	3	20*3	VL	

Pflanzung in KW
Ausset aus KW

Frühlingsinspiration:

„Junggemüse“ – Birken- und Buchenblätter, Fichtenspitzen...

Wenn die Bäume ihre ersten Blätter oder Triebspitzen **rausstrecken**, erwachen auch in uns die Lebensgeister. Junge Haselnuss-, Birken- oder Buchenblätter, Fichtenspitzen, Blättchen von Himbeer- oder Weißdornsträuchern etc.

können der perfekte Power-Zusatz zum Frühlings-

salat sein (einen Rezepttipp gibt es in

KW 16). Aber sammelt sorgsam – selbstverständlich sollte man den Bäumen nicht alle ihre Triebe kappen.



23
MO

24
DI

25
MI

26
DO

27
FR

)

28
SA

29
SO

**März
2015**

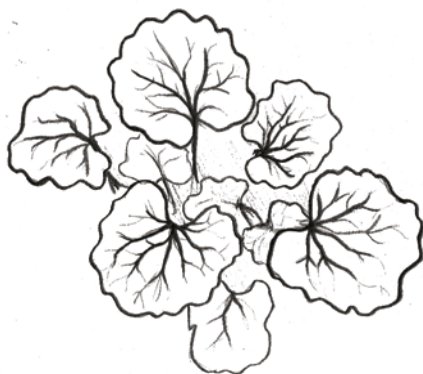
Beginn der Sommerzeit

KW 14

	Art	Satz	Wie / Wo		Pflanzung in Kw
Anzucht	Bohnenkraut	1		MT	21
Direktsaat	Wurzelpetersilie	1	30*2	VL	

Kräuterportrait:

Knoblauchsrauke - *Alliaria officinalis*, Kreuzblütler*in



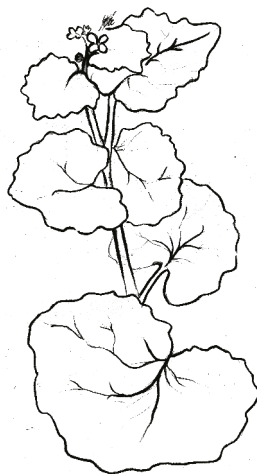
Hier seht ihr ein Portrait der „jungen Dame“

Meine ersten Erfahrungen mit Knoblauchsrauke sammelte ich in einer Zeit, in der sie eigentlich schon ihr Feuer verschossen hatte. Sie stand nämlich schon in voller Blüte, als mir ihr knoblauchiger Geruch begegnete (daran kann man sie auch zweifellos identifizieren). Ich merkte mir die Stelle fürs nächste Jahr und konnte sie so gut noch vor der Blüte wiederfinden. Seitdem steht sie regelmäßig im Frühjahr auf meinem Speiseplan – hat seit langem sogar den Vorzug vor dem mir allzu intensiven Bärlauch. Das tolle an Knoblauchsrauke ist, dass sie auch in Städten gut zu finden ist (achte hier auf jeden Fall auf andere Nutzer deiner Sammelstelle, etwa Hunde).

Sammelzeit und -ort: Frühjahr bis in den Sommer hinein, die Blätter werden während der Blüte etwas bitter, die Pflanze wächst gerne an schattigen Stellen, etwa an Waldrändern

Verwendung: Am besten frisch und zerschnitten verwenden (als Pesto, Brotzusatz oder in Kräuterbutter), beim Kochen oder Trocknen verliert sie einen Großteil ihres zarten Aromas

Und sonst? Die Knoblauchsrauke ist zweijährig und entwickelt in ihrem 2. Jahr den Blütenstand mit den Samenschoten.



im Alter schießt sie in die Höhe

30
MO

31
DI

01
MI

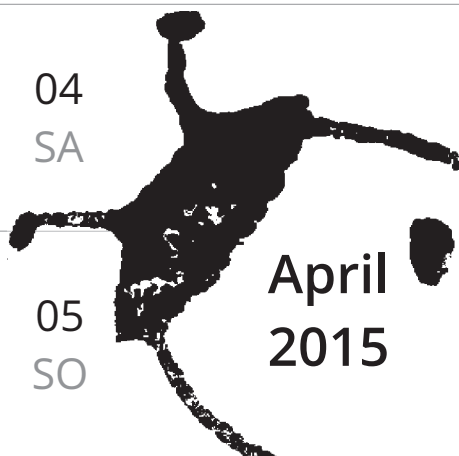
02
DO

03
FR

Karfreitag

04
SA

05
SO



April
2015

KW 15

	Art	Satz	Wie / Wo	Pflanzung
Anzucht	Basilikum	1	MT	21
	Fenchel	2	MT	21
	Salat	4	MT	19
	Sonnenblume	1	MT	19
	Strohblume	1	MT	19
Pflanzung	Kohlrabi	2	35*35	9
	Porree	1	40*12	3
	Schnittlauch		20*35	6
	Spitzkohl	2	35*60 VL	9
	Steckzwiebeln	1	30*5	15
Direktsaat	Kresse	1	80g/m ² breitwürfig	
	kann während der ganzen Saison immer wieder nachgesät werden			
	Lauchzwiebeln	3	20*3	

Kräuterportrait:

Giersch - *Aegopodium podagraria*, Doldenblütler*in



Der Fluch der Gärtner*innen. Ich habe mal gehört, dass das beste Mittel gegen Giersch sei, sich mit ihm anzufreunden. Das erscheint mir sinnvoll, ist doch der Giersch das früheste Gemüse, das mir mein Garten zu bieten hat. Zudem steht er mir das ganze Jahr über immer wieder mit jungen Trieben zur Verfügung. Ach und schön anzuschauen sind die sich entfaltenden Blätter auch noch.

Sammelzeit: April bis Juli

Verwendung: Die jungen Blätter können bspw. gemeinsam mit Brennesseln einen prima Spinatersatz ergeben oder ungekocht Salate verfeinern. Ältere Blätter schmecken gedünstet oder gekocht in Suppen etwas nach Petersilie.

06
MO

Ostermontag

07
DI

Weltgesundheitsstag

08
MI

09
DO

10
FR

11
SA

12
SO

April
2015

KW 16

	Art	Satz	Wie / Wo	Anzucht aus Kw
Pflanzung	Blumenkohl	2	60*75 VL	12
	Mangold	1	35*40 VL	10
	Salat	3	35*35 VL	12
Direktsaat	Dill	1	35*1	
	Radieschen	3	20*1 VL	
	Rote Bete	1	35*4 VL	
	Zuckererbsen	2	70*8	
	Borretsch	1	10*10	

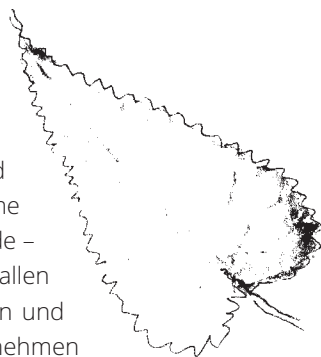
später auseinander pflanzen

Ab in den Topf:

Wildkräutersalat

Vor allem im Frühjahr streune ich manchmal durch den gerade erwachenden Wald oder durchs Feld und nasche mal hier und mal dort. Mit nach Hause nehme ich mir, was mir gerade schmeckt und was ich so finde – natürlich nur, was ich genau bestimmen kann. Aus allen möglichen jungen und zarten Blättchen, Triebspitzen und Keimlingen mache ich mir einen leckeren Salat. Wir nehmen dafür zum Beispiel: Schafgarbenblättchen, jungen Giersch (der ist herrlich hellgrün), Scharbockskrautblätter vor der Blüte, Buchenkeimlinge, Wiesenlabkrauttriebspitzen (schmeckt lecker nach jungen Erbsen), Hopfenspitzen (die schmecken nach Spargel), die ersten Blättchen von Haselnuss, Birke, Buche und Himbeer- und Weißdornsträuchern, und vieles mehr... Auch hier gilt: Eine langsame Annäherung an die unbekannten Geschmacksrichtungen funktioniert gut, indem wir einfach grünen Salat nach Belieben und Tageslust dazu mischen.

Mein Lieblingsrezept im Frühling: Junge Löwenzahnblätter mit geriebener Roter Bete aus dem Wintervorrat - mit einem knoblauchigem Dressing aus Olivenöl, Soya-sauce, Zitronensaft und Knoblaucharoma (hierfür kannst du entweder Knoblauchsrauke, die Blätter vom Knoblauch oder die Zehe benutzen).



13
MO

14
DI

15
MI

16
DO

17
FR

18
SA

19
SO

April
2015

KW 17

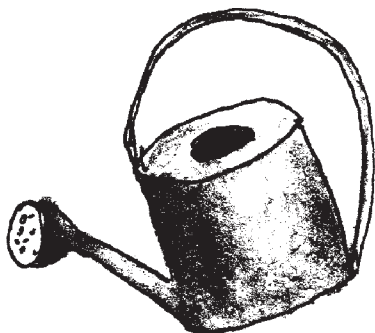
	Art	Satz	Wie / Wo	Pflanzung in KW
Anzucht	Kohlrabi	4	MT	21
	Spitzkohl	3	35*1,5 FB/MT	21
	nur bei guter Durchlüftung ins Frühbeet, sonst Direktsaat im Freiland und mit Netz abdecken, später auseinander pflanzen			
Pflanzung	Kartoffeln	1	30*75	17
	Fenchel	1	35*35	10
Direktsaat	Möhren	2	35*1 VL	

Aussetzt aus KW



Gieß-TIPP:

Wenn du gießt, dann richtig! Also lieber nur bei längeren Trockenperioden mit viel Wasser, als ständig ein bisschen (nur Gurken, Fenchel und Kohlrabi solltest du gleichmäßig feucht halten). Es sollten etwa die ersten 2cm Erde nass werden - das entspricht 20l pro m². Wenn du weniger gießt, verdunstet fast alles und im Endeffekt brauchst du mehr Wasser.



20
MO

21
DI

22
MI

Tag der Erde

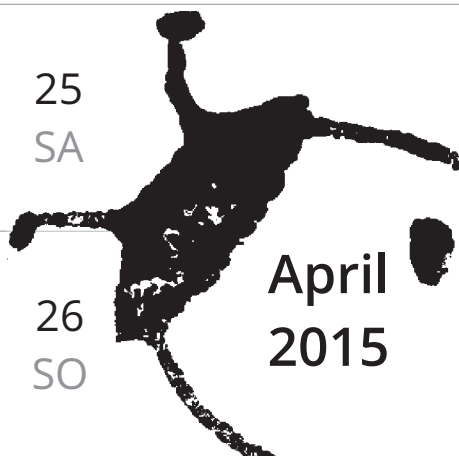
23
DO

24
FR

25
SA

26
SO

April
2015



)

KW 18

	Art	Satz	Wie / Wo	Pflanzung in KW
Anzucht	Rosenkohl	1	35*1,5 FB	24
	Nur bei guter Durchlüftung ins Frühbeet, sonst Direktsaat im Freiland und mit Netz abdecken, später auseinander pflanzen.			
	Porree	3	35*1,5 FB	30
	Für Ernte im April 2016, fängt Anfang Mai an zu schießen			
	Salat	5	MT	21
	Zucchini	1	MT	21
Pflanzung	Knollensellerie	1	40*40	10
	Kohlrabi	3	35*35	13
	Liebstockel	1	30*30 VL	
	Melisse		25*25	11
Direktsaat	Monarde	1	5*5	
	Später auf 40*15 auseinanderpflanzen.			
	Radieschen	4	20*1	
	Rettich	2	25*2	
	Zuckermals	1	60*20	
	Bechermalve	1	20*20	

Ausset aus KW

Jäte-TIPP:

Gehst du im Unkraut unter? Lass es beim Jäten einfach auf den Wegen liegen. Dann haben Würmer und Co was zu fressen.



27
MO

28
DI

29
MI

30
DO

Walpurgisnacht

01
FR

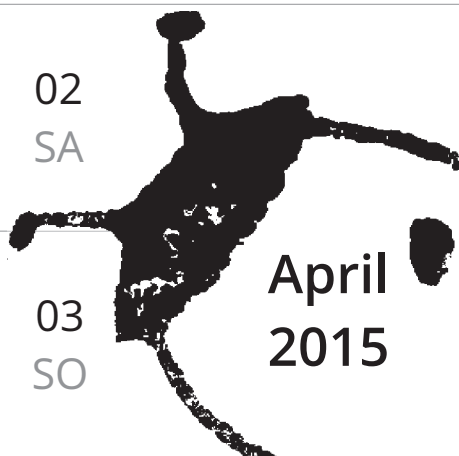
01. Mai

02
SA

03
SO

April
2015

Tag der Sonne



KW 19

	Art	Satz	Wie / Wo	Pflanzung in KW
Anzucht	Gurken	1	10er	21
	Rotkohl	1	35*1,5	FB/MT 23
	Weißkohl	1	35*1,5	FB/MT 23
	Winterwirsing	1	35*1,5	FB/MT 23

Kohlanzucht: Nur bei guter Durchlüftung ins Frühbeet, sonst Direktsaat im Freiland und mit Netz abdecken, später auseinander pflanzen.

Pflanzung	Oregano	1	25*30	VL	10	Aussaat aus KW
	Salat	4	35*35	VL	15	
	Sonnenblume	1	30*30		15	
	Strohblume	1	30*30		15	
	Thymian	1	25*30	VL	10	

Direktsaat	Buschbohne	1	40*6	
	Lauchzwiebeln	4	20*3	
	Möhren	3	35*1	
	Pastinaken	1	40*3,5	



Ab in den Topf:

Wildkräuterpesto

Ganz einfach und super lecker ist Pesto aus Kräutern: nach Lust und Laune sammeln (vielleicht eine Mischung aus Giersch, Brennnessel, Löwenzahnblättern, Gandelrebe, Knoblauchsrauke und verschiedenen Gartenkräutern – achtet bitte unbedingt darauf, dass ihr die Kräuter, die ihr verwendet, bestimmen könnt), kleinschneiden und mit Salz, Pfeffer (nach Geschmack), Öl und kleingehackten Nüssen oder Kernen vermischen und evtl. pürieren. Besonders fein schmeckt das ganze, wenn du die Kerne vorher anröstest (z.B. Sonnenblumenkerne mit Sojasoße abgelöscht). Ein Spritzer Zitronensaft macht sich in manchen Mischungen auch sehr gut. Mit Blüten garniert wird das Pesto zum Augenschmaus. Wenn nach dem ersten Genuss noch etwas übrig geblieben ist: im Kühlschrank hält es sich mit Öl bedeckt noch ein paar Tage (oder Wochen...).



04
MO



05
DI

06
MI

07
DO

08
FR

09
SA

10
SO



KW 20

	Art	Satz	Wie / Wo
Pflanzung	Minze	30*30	FL
	Vermehrung am einfachsten durch Wurzelballenteilung; Außerdem möglich: Stecklinge und bei manchen Sorten Aussaat.		
Direktsaat	Kürbis	1	100*100
	Kapuzinerkresse	1	30*30
	Steckrübe	1	40*40
	Oder enger säen und dann auseinanderpflanzen.		

Aussaat aus KW

Sind die Brennesseln schon groß? Dann kannst du Brennessel-Jauche ansetzen (siehe tG 2014) - aktiviert das Bodenleben und ist ein guter Dünger.

Ab in den Topf:

Brennesselspätzle

(für 2-4 Personen)

ca. 200 g frische junge Brennesseln (oder eine leckere Mischung aus Brennesseln, jungen Gierschblättern, Knoblauchsrauke und was du sonst noch so finden kannst)

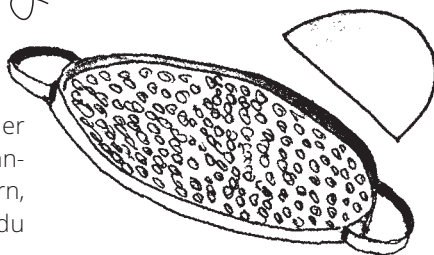
1 Ei oder Ei-Ersatz

50 ml Wasser

Salz

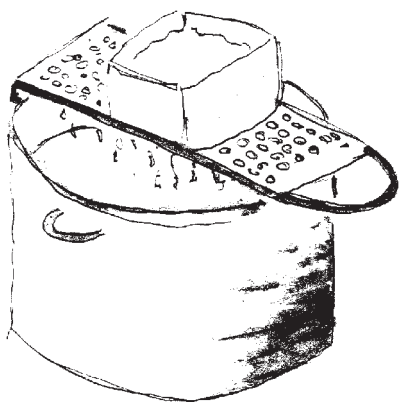
1 Msp. Muskatnuss, gerieben

125 g Mehl



Die frischen Kräuter kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, d.h. eintauchen und nach ca. 1 Minute wieder rausholen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Dann mit Ei, Wasser, Salz, Muskat pürieren und als letztes das Mehl mit einem Kochlöffel unterrühren.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig durch einen Spätzlehobel streichen -oder für Fortgeschrittene: vom Brett hobeln. Die freischwimmenden Spätzle kurz aufkochen lassen (sie sind gar, wenn sie oben schwimmen) und dann abgießen. Die fertigen Spätzle am besten sofort in Öl, Butter oder Margarine braten. Lecker ist zum Beispiel: angebratener Räuchertofu, mit etwas Sahne und Parmesan kurz köcheln lassen und dann die Spätzle dazugeben -hmmm!



11
MO

C

12
DI

13
MI

14
DO

Himmelfahrt

15
FR

09
SA

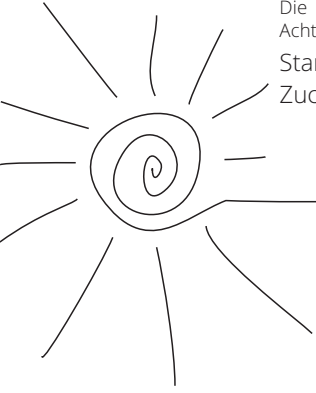
10
SO



KW 21

	Art	Satz	Wie / Wo	Pflanzung	
Anzucht	Kohlrabi	5	MT	24	Pflanzung in KW Ausset aus KW
	Salat	6	MT	24	
Pflanzung	Aubergine	1	50*100	10	
	Basilikum richtig ernten? Siehe taschenGARTEN 2013				
	Basilikum	1	20*20	15	
	Bohnenkraut	1	20*35	14	
	Gurken	1	100*70	19	
	Fenchel	2	35*35	15	
	Kohlrabi	4	35*35	17	
	Monatserdbeeren	1	35*35	9	
	Paprika	1	50*75	9	
	Peperoni	1	50*75	21	
Direktsaat	Salat	5	35*35	18	
	Spitzkohl	3	35*60	Netz 17	
	Tomaten	1	60*75	9	
	Zucchini	1	100*10	21	
	Rote Bete	2	35*4		
	Die Blätter lassen sich wie Mangold zubereiten - aber Achtung: klaw ihr nicht die ganze Photosynthese Fläche.				
	Stangenbohnen	1	5/Stange		
	Zuckererbsen	3	70*8		

Direktsaat



Garten-TIPP:

Normalerweise gibt es spätestens jetzt keinen Frost mehr. Es können also alle Vliese entfernt werden. Bei Kohl- und Zwiebelgewächsen können sie evtl. durch Netze (eine Art Fliegengitter - gibt´s in Fachgeschäften oder ausrangiert in Gärtnereien) ersetzt werden. Die helfen gegen Schädlinge wie z.B. den Kohlweißling. Nur bei Radieschen lassen wir häufig die Vliese liegen - sie sorgen für eine gleichmäßige Feuchtigkeit und damit für schöne Radieschen!

18
MO

19
DI

20
MI

21
DO

22
FR

Tag zur Erhaltung der Artenvielfalt

23
SA

24
SO



Pfingstsonntag

KW 22

	Art	Satz	Wie / Wo	Anzucht aus Kw
Pflanzung	Petersilie	1	20*20	13
Direktsaat	Dill	2	35*1	
	Radieschen	5	20*1	
	Zuckermals	2	60*20	

Kräuterportrait:

Holunder - Sambucus nigra

Der Holunder ist ein sehr vielfältiger Busch. Früher wurde er als Schutzbusch an Häusern sehr geschätzt und möglichst nicht beschnitten. Im Juni kann man allerhand Leckereien aus seinen Blüten herstellen (Sirup, in Bierteig ausgebackene Küchlein oder auch Salben, z.B. gegen trockene Hände und wund Brustwarzen – Rezept siehe unten).

Im Herbst sind dann die Früchte reif. Aus ihnen kann man leckeren Saft, Gelees etc. herstellen.

Wichtig ist hier nur: nicht die Kerne verwenden. Am besten ihr passiert die Fruchtmasse durch ein Sieb, eine Flotte Lotte oder ein Tuch (Achtung: färbt tüchtig). Dieser Saft kann euch im Winter als Vitamin C-Lieferant dienen.

Wichtig ist hier nur: nicht die Kerne verwenden. Am besten ihr passiert die Fruchtmasse durch ein Sieb, eine Flotte Lotte oder ein Tuch (Achtung: färbt tüchtig). Dieser Saft kann euch im Winter als Vitamin C-Lieferant dienen.



Sammelzeit: Mai, Juni -> Blüten (variiert stark von Jahr zu Jahr), Sommer -> Beeren

Verwendung: Sirupe, Säfte, Gelees, aufgesetzter Likör, Salben

Rezept: Eine tolle Salbe gegen rissige Hände, aufgesprungene Lippen oder wund Brustwarzen in der Stillzeit kannst du so herstellen: Eine handvoll Holunderblüten in 250ml gutem Öl (z.B. Olivenöl oder Mandelöl) erwärmen - aber nicht frittieren! Über Nacht ziehen lassen und am nächsten Tag noch einmal erhitzen und dann absieben. In dem Holunderöl 40-50g Bienenwachs bei niedriger Hitze schmelzen lassen und Salbe in Töpfchen abfüllen. Sie wird beim Erkalten fest. Die Salbe dunkel lagern. Sie hält sich ungefähr ein Jahr.

25
MO

☾ Pfingstmontag

26
DI

27
MI

28
DO

29
FR

30
SA

31
SO



**Mai
2015**

KW 23

	Art	Satz	Wie / Wo		Pflanzung in KW
Anzucht	Radicchio	1		MT	26
Pflanzung	Rotkohl	1	70*40	Netz	19
	Weißkohl	1	70*40	Netz	19
	Winterwirsing	1	70*40	Netz	19

Gärt die Jauche schon? Dann kannst du die Starkzehrer mit ihr gießen - aber Achtung: unbedingt im Verhältnis 15:1 verdünnen und Blätter nicht mitgießen - nur den Boden!

Kräuterportrait:

Große Klette - *Arctium lappa*, Korbblütler*in

Aromatischer Spargelersatz – Auch eine der Pflanzen, die einem erst später im Jahr auffallen: mit ihren großen Kletten, die sich an Hosenbeinen nach dem Durchstreifen von Wiesen bemerkbar machen. Doch als Wildgemüse ist sie schon viel früher interessant. Die Blattstiele der zweijährigen



Großen Klette sind im ersten Jahr wie Spargel verwendbar. Hierzu die Stiele von den Blättern befreien und leicht schälen. Ich dünste sie dann mit Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne und zauber mir ein Sößchen. Das ganze kann dann mit welcher Sättigungsbeilage auch immer serviert werden.

Die Stiele haben einen ganz eigenen aromatischen Geschmack, der gar nicht mit Spargel vergleichbar ist, wohl aber ihre Konsistenz und die Art der Zubereitung.

Sammelzeit: ab April bis die Klette aus der Mitte heraus zu schießen beginnt

Verwendung: Die Stiele werden nach dem Schälen roh oder gekocht bzw. gedünstet verwendet.

01
MO

02
DI

03
MI

04
DO

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

05
FR

Weltumwelttag

06
SA

07
SO



**Juni
2015**

KW 24

	Art	Satz	Wie / Wo	Pflanzung in KW
Anzucht	Brokkoli	2	35*1,5 FB	28
	Grünkohl	1	35*1,5 FB	28
	Kohlanzucht: Nur bei guter Durchlüftung ins Frühbeet, sonst Direktsaat im Freiland und mit Netz abdecken, später auseinanderpflanzen.			
	Gurken	2	10er	26
	Salat	7	MT	27
	Zucchini	2	MT	27
Pflanzung	Rosenkohl	1	50*60	18
	Kohlrabi	5	35*35	21
	Salat	6	35*35	21
	Porree	2	40*12	12
Direktsaat	Lauchzwiebeln	5	20*3	

Aussaat aus KW



Ab in den Topf:

Wildkräutersalz

„Wilde Mischungen“ sind auch bei Kräutersalz möglich. Das ist eine schöne Art, die Kräuter und ihre Wirkstoffe und Aromen haltbar zu machen. Ernte dazu Kräuter deiner Wahl, schneide sie klein, lasse sie ein bisschen antrocknen und fülle sie mit Salz am besten in eine Porzellan- oder Glasschüssel (Metall eignet sich nicht). Die bleibt dann offen stehen und wird immer mal wieder durchgerührt, bis alles wirklich trocken ist. Dann wird die Mischung in Gläser gefüllt und nach Bedarf und Geschmack mit der Kaffeemühle (elektrisch oder per Hand) oder mit dem Mörser zerkleinert. So hast du das ganze Jahr hindurch immer etwas Kräuteriges zur Hand. Beim Mischen von Salzen ist alles möglich: *Die Wilden mit den Küchenkräutern, Blüten dazu, Giersch, Ringelblumen und Brennnessel, ein Thymiansolo (Blüten und Blätter) oder eine Herbstsymphonie mit Lavendel- und Sonnenblumenblüten.*

08
MO

09
DI

C

10
MI

11
DO

12
FR

13
SA

14
SO



**Juni
2015**

KW 25

	Art	Satz	Wie / Wo		Pflanzung in Kw
Anzucht	Blumenkohl	3	35*1,5	FB	29
	Nur bei guter Durchlüftung ins Frühbeet, sonst Direktsaat im Freiland und mit Netz abdecken, später auseinander pflanzen.				
	Mangold	2		MT	29
	Zuckerhut	1		MT	30
Direktsaat	Radieschen	6	20*1		
	Stangenbohnen	2	5/Stange		

Hat's lange nicht geregnet? Dann gieß auch mal flächig den ganzen Boden und nicht nur die einzelnen Pflänzchen. Denn auch die Bodenlebewesen brauchen Wasser, um sich zu entwickeln.

Ab in den Topf:

Blüten

Von Frühjahr bis Herbst wechseln auch die Blüten, die wir in der Küche verwenden können, z.B. für: Salat, Tee, Pesto und zum Garnieren von Kuchen, Süßspeisen und Gemüsegerichten... Wir suchen zum Beispiel: Blüten vom Wiesenschaumkraut und verschiedener Kressen (mild scharfer Geschmack in Salaten), fabelhaft blaue Borretschblüten in Wein oder Saft oder aber auch in Eiszwürfeln gefangen, Gänseblümchen für Salat und Pesto (die bieten einen wunderbaren nussigen Geschmack), Holunderblüten in Tortencremes und auch

als Deko oben drauf, farbenfrohe Kapuzinerkresseblüten auf Salaten oder tollen Küchenmitbringseln, Ringelblumenblüten ganz oder gezupft allüberall...



15
MO

16
DI

17
MI

18
DO

19
FR

20
SA

Weltflüchtlingstag

21
SO

Sommersonnenwende



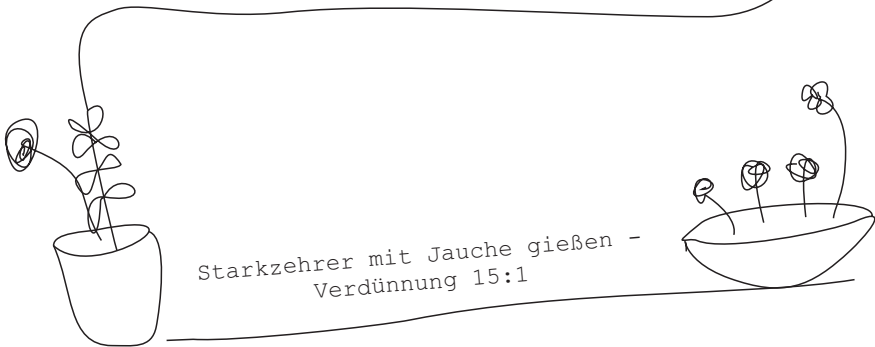
**Juni
2015**

KW 26

	Art	Satz	Wie / Wo	Pflanzung in Kw
Anzucht	Chinakohl	1	MT	29
	Kohlrabi	6	MT	29
	Radicchio	2	MT	29
	Salat	8	MT	29
	Spitzkohl	4	35*1,5 FB/MT	29

Nur bei guter Durchlüftung ins Frühbeet, sonst Direktsaat im Freiland und mit Netz abdecken, später auseinander pflanzen. Auch Anzucht in MT möglich.

Pflanzung	Gurken	2	100*70	24	Ausset aus Kw
	Radicchio	1	35*35	23	
Direktsaat	Dill	3	35*1		
	Rote Bete	3	35*4		



Ab in den Topf:

Wildkräutersuppe

Als Basisrezepte für Kräuter-Suppen eignen sich Mehl-, Gries- oder Kartoffel-Suppen. Die Basis wie gewohnt zubereiten und erst am Ende die klein geschnittenen Kräuter dazugeben. Wer will püriert. Übrigens: Spitzwegerichsuppe erinnert an Champignoncremesuppe. Auch Giersch und Brennnesseln wandern gerne in Suppen.

22
MO

23
DI

24
MI

25
DO

26
FR

27
SA

28
SO



**Juni
2015**

KW 27

	Art	Satz	Wie / Wo	
Anzucht	Endivien	1	MT	31
Pflanzung	Salat	7	35*35	24
	Zucchini	2	100*100	27

Pflanzung in KW

Aussaat aus KW

Ab in den Topf:

Wildkräuterquiche

- 125 Mehl
- g kalte Butter oder
- 80 g Margarine
- Salz
- 1 EL Balsamico-Essig (optional)
- 3 EL Wasser

Bereite aus Mehl, Butter oder Margarine, Salz, Wasser und optional Balsamico-Essig einen Teig zu, den du dann erstmal ca. 1 Stunde kalt stellst (das kannst du dir aus Zeitgründen auch sparen – das verändert jedoch die Konsistenz).

Auch hier bieten sich als kräuterige Füllung Brennnessel oder Giersch – also die spinatartigen Kräuter – an. Nach Belieben kannst du aber auch allerhand Würziges aus Garten und Feld zumischen (z.B. Knoblauchsrauke, Ampfer, Melden, Guter Heinrich, Gundelrebe oder verschiedene aromatische Gartenkräuter...).

Die Kräutermischung (kann auch mit Gemüse gemischt werden) blanchieren, d.h. in kochendes Wasser tauchen und nach ca. 1 Minute wieder rausholen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen und in eine gefettete und mit dem Teig ausgelegte feuerfeste Form geben.

- 3 Eier
- 4 EL Sahne
- Salz & Pfeffer

Diese Mischung verquirlen und über die Kräut-erfüllung geben.
Im vorgeheizten Backofen bei 200° C 30-40 Minuten backen. Fertig!

29
MO

30
DI

01
MI

02
DO

03
FR

04
SA

05
SO

Juli
2015



KW 28

	Art	Satz	Wie / Wo	Pflanzung in KW	Aussaat aus KW
Anzucht	Kohlrabi	7	MT	31	
	Salat	9	MT	31	
Pflanzung	Brokkoli	2	70*45	24	
	Grünkohl	1	70*50	24	
Direktsaat	Buschbohne	2	40*6		
	Lauchzwiebeln	6	20*3		
	Radieschen	7	20*1		



Lese-TIPP:

OYA - anders denken, anders leben.

Die Oya ist eine Zeitschrift, die alle zwei Monate erscheint. Sie beleuchtet die vielfältigsten Ideen rund um zukunftsfähige soziale und ökologische Lebensformen. Die wechselnden Themenschwerpunkte reichen von Gewalt über Landwende bis zu Commoning – außerdem gibt's immer Berichte, Reportagen, Interviews, Essays und Portraits zu den Themenbereichen Gesundheit, Bildung, Leben in Gemeinschaft und Permakultur. Die Oya hat uns schon oft inspiriert und wir erwarten die neuen Ausgaben immer schon mit viel Vorfreude!

Infos gibt's unter www.oya-online.de.

06
MO

Tag des Kusses

07
DI

08
MI

C

09
DO

10
FR

11
SA

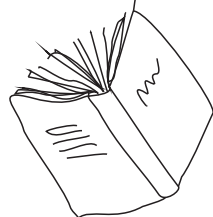
12
SO

Juli
2015



KW 29

	Art	Satz	Wie / Wo		Pflanzung in KW
Anzucht	Fenchel	3	MT	32	
Pflanzung	Blumenkohl	3	60*75	Netz	25
	Kohlrabi	6	35*35		26
	Mangold	2	35*40		25
	Radicchio	2	35*35		26
	Salat	8	35*35		26
	Spitzkohl	4	35*60		26
Direktsaat	Rettich	3	25*2		



Starkzehrer mit Jauche gießen -
Verdünnung 15:1

Lese-TIPP:

Kritischer Agrarbericht

Der Kritische Agrarbericht wird seit über 20 Jahren jedes Jahr vom Verein Agrar-Bündnis e.V. herausgegeben. Es werden aktuelle Debatten rund um Agrarpolitik und landwirtschaftliche Praxis aus einer ökologischen Perspektive aufgegriffen und von Autor*innen aus den verschiedensten Bereichen diskutiert. Interessant ist der Kritische Agrarbericht bestimmt vor allem für diejenigen von euch, die sich für die Hintergründe der europäischen und weltweiten landwirtschaftlichen Entwicklungen interessieren oder vielleicht selbst irgendwann professionell in die Landwirtschaft einsteigen wollen.

13
MO

14
DI

15
MI

16
DO

17
FR

18
SA

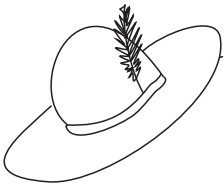
19
SO

Juli
2015



KW 30

	Art	Satz	Wie / Wo	Pflanzung in KW
Anzucht	Salat	10	MT	33
Pflanzung	Chinakohl	1	35*45	26
	Zuckerhut	1	30*40	25
Direktsaat	Asiasalate	1	17*5	
	Senf		20g/10m ²	
	Breitsaat als Gründüngung			



Pflanzenportrait:

Zuckerhut

Zuckerhut ist ein toller Wintersalat, der aber kaum bekannt ist. Er bildet feste Köpfe, die so ähnlich wie Spitzkohl aussehen. Feingeschnitten und z.B. gemischt mit Äpfeln ergibt er einen leicht bitteren und sehr leckeren Salat. Zuckerhut ist in den kalten Monaten eine tolle Bereicherung für einen saisonalen Speiseplan. Er verträgt leichte Fröste und kann deshalb – je nach Witterung – bis in den Winter hinein geerntet werden. An einem kalten Ort und eingewickelt in ein feuchtes Tuch ist er auch nach der Ernte noch über 4 Wochen haltbar. Wird er mit Wurzel eingeschlagen, könnt ihr noch wesentlich später im Winter leckere Zuckerhutsalate genießen.

Aussaats: Mitte Juni – Mitte Juli (MT)

Pflanzung: Mitte Juli – Mitte August (30*40cm)

20
MO

21
DI

22
MI

23
DO

24
FR

)

25
SA

26
SO

**Juli
2015**



KW 31

	Art	Satz	Wie / Wo	Aussaat aus KW
Pflanzung	Endivien	1	35*45	27
	Kohlrabi	7	35*35	28
	Salat	9	35*35	28
Direktsaat	Radieschen	8	20*1	
	Spinat	4	20*3	

Garten-TIPP:

Hacken

Nur wenige Tage nach dem Pflanzen keimt meistens auch das Unkraut. Genau der richtige Zeitpunkt zum Hacken.

Eine gute Hacke ist rasiermesserscharf. Mit ihr lassen sich bestens die frisch gekeimten Pflänzchen durchschneiden, so dass sie nicht mehr weiter wachsen können. Außerdem wird die oberste Bodenschicht gelockert und Luft in den Boden gebracht.

**Und ganz besonders fein ist:
2mal hacken ist einmal gießen.**

Das liegt daran, dass beim Hacken die Bodenkapillare durchtrennt werden und das Wasser dann nicht mehr so schnell nach oben steigen und verdunsten kann.

Die gelockerte Erde wirkt wie eine Mulchschicht und beschattet somit den Boden.



27
MO

28
DI

29
MI

30
DO

Internationaler Tag der Freundschaft

31
FR



01
SA

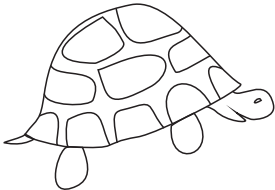
02
SO

**Juli
2015**



KW 32

	Art	Satz	Wie / Wo	Pflanzung in KW
9 Anzucht	Petersilie	2	MT	36
	Salat	11	MT	35
Pflanzung	Fenchel	3	35*35	32
Direktsaat	Dill	4	35*1	Aussaat aus KW
	Zottelwicke	60g/10m ²		
	Gründüngung, winterhart, einrechen evtl. mit Netz oder Vlies gegen die Vögel abdecken, Aussaaten noch bis Oktober möglich.			



Starkzehrer mit Jauche gießen -
Verdünnung 15:1

Lese-TIPP:

Momo - „Zeit ist Leben. Und das Leben wohnt im Herzen.“

Momo von Michael Ende kennen viele als Kinderbuch. Doch ist die Geschichte von der kleinen Momo, die sich gegen die Zeitdiebe auflehnt, vielmehr ein Buch für uns gestresste Erwachsene im Hier & Jetzt. Vielleicht kann uns diese Lektüre zwischen Arbeits-, Garten- und Freizeit-Stress den Sommer entschleunigen?!

03
MO

04
DI

05
MI

06
DO

07
FR

C

08
SA

09
SO



August
2015

KW 33



	Art	Satz	Wie / Wo		Pflanzung in KW
Anzucht	Salat	12		MT	36
Pflanzung	Porree	3	40*12		18
	Salat	10	35*35		30
Direktsaat	Feldsalat	1	15*2	VL	
	Radieschen	9	20*1		
	Rettich	4	25*2		
	Spinat	5	20*3		
	Kornblumen	2	20*20		
	Werden im nächsten Jahr blühen.				

Aussaat aus KW

Einmach-TIPP:

Marmelade mit Pektin

Marmelade kann man prima auch ohne fertigen Gelierzucker kochen. Die traditionelle Methode wäre, einfach Früchte und Zucker 1:1 zu mischen. Wer aber nicht allzu süße Marmeladen mag und die Zuckermenge reduzieren möchte, kann mit pflanzlichem Pektin experimentieren. Das ist auch in fertigem Gelierzucker drin, aber hier werden manchmal auch noch andere Zutaten, wie Zitronensäure zugefügt.

Pektin ist als natürliches Geliermittel in den meisten Früchten enthalten. Vielleicht ist euch schon aufgefallen, dass manche Früchte leichter gelieren als andere – das liegt am Pektingehalt. Das Pektinpulver, das man u.a. im Bioladen oder im Reformhaus kaufen kann, wird entweder aus Äpfeln oder aus den Schalen von Zitrusfrüchten hergestellt.

Fortsetzung in KW 34.

10
MO

11
DI

12
MI

13
DO

14
FR



15
SA

Mariä Himmelfahrt (BY, SL)

16
SO

August
2015



KW 34

Fortsetzung aus KW 33:

Marmelade mit Pektin

Grundrezept:

Die Früchte werden dann wie gewohnt gekocht, püriert oder was auch immer. Pro 1000g Früchte 10-20g Pektin unter 300-500g Zucker mischen – diese Mengen können je nach natürlichem Pektingehalt der Früchte variieren. Die Pektin-Zucker-Mischung unter die heißen Früchte rühren. Aber Achtung: Das Pektin dient lediglich als Gelierhilfe – nicht zum Haltbarmachen, dazu ist der Zucker da. Wenn also die Marmeladen länger halten sollen, nicht zu sehr am Zucker sparen. Am besten ihr macht vor dem Abfüllen in Gläser eine Gelierprobe – hierzu einen Löffel voll auf einen Teller geben, nach dem Erkalten den Zustand begutachten und ggf. mehr Pektin zugeben. Zitronensaft, der in manchen Rezepten zugefügt wird, dient eher der Geschmacksabrundung und weniger dem Gelieren (dazu bräuchte es vielmehr die Schale).

Die Marmelade am besten kochend heiß bis oben hin in Schraubverschlussgläser (die man vorher noch auskochen kann) abfüllen, die Gläser sofort verschließen und für ca. 30 Minuten auf den Kopf stellen. Der Deckel sollte sich nach dem Erkalten nach innen gezogen haben.

Pektinreiche Früchte (ca. 10g/1000g)

Johannisbeeren (besonders Schwarze)
Preiselbeere
Zitrusfrüchte
Äpfel (säuerliche sogar noch mehr)
Quitten
Stachelbeeren
Heidelbeere
Pflaumen

Pektinarme Früchte (ca. 15-20g/1000g)

Holunderbeeren
(Sauer-)kirschen
Erdbeeren
Brombeeren
Trauben
Bananen
Orangen
Rhabarber (die Oxalsäure kann die Gelierung behindern)
Birnen

17
MO

18
DI

19
MI

20
DO

21
FR

22
SA

⌋ Tag der Gurke

23
SO

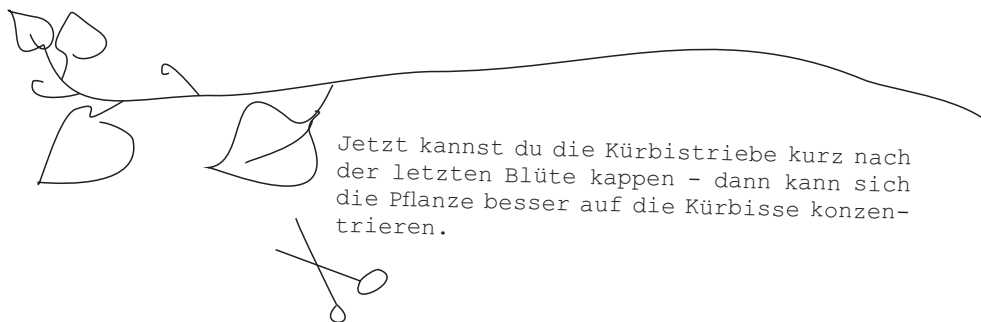
August
2015



KW 35

	Art	Satz	Wie / Wo	Aussaat aus KW
Pflanzung	Salat	11	35*35	32
Direktsaat	Feldsalat	2	15*2 VL	
	Kleegras	1	35g/10m ²	
	Letzte Möglichkeit für diese winterharte Gründüngung - am besten 2-jährig, siehe auch S. 194.			

Auch wenn deine ganzen Flächen noch voll mit Gemüse sind, kannst du schon jetzt Gründüngungen zur Überwinterung säen. Z.B. Klee als Untersaat unter Kürbis. Und hast du überhaupt schon Gründüngungssaatgut für deinen ganzen Garten? Evtl. also schnell noch besorgen... (siehe S.194).



Jetzt kannst du die Kürbistriebe kurz nach der letzten Blüte kappen - dann kann sich die Pflanze besser auf die Kürbisse konzentrieren.

Frisches Grün im frühen Frühjahr: Salat überwintern

Junge Salate sind oft relativ frosttolerant und lassen sich in vielen Jahren gut überwintern. Hierfür müssen sie im Herbst gepflanzt und während des Winters mit Vlies abgedeckt werden. Wenn es kalt wird, haben sie dann 3-4 Laubblätter. Die Salate wachsen zwar im Winter nicht, aber legen gleich los, sobald es wieder wärmer wird und können schon sehr früh im nächsten Jahr geerntet werden. Es eignen sich die meisten Sorten, die auch für den Frühjahrs- und Herbstanbau empfohlen werden. Probiert es einfach aus!

Anzucht: Mitte August – Mitte September

Pflanzung: September und Oktober 25x25cm – das ist enger als üblich, da sie meistens auch kleiner geerntet werden (sobald es kalt wird, mit Vlies abdecken).

24
MO

25
DI

26
MI

27
DO

28
FR

29
SA



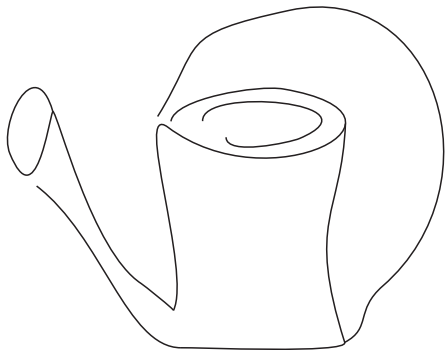
30
SO

August
2015



KW 36

	Art	Satz	Wie / Wo	Aussaat aus KW
Pflanzung	Petersilie	2	20*20	32
	Salat	12	35*35	33
Direktsaat	Spinat	6	20*3	
	Wickroggen		150g/10m ²	
	Tolle Zwischenfrucht zur Überwinterung - Aussaat bis Oktober möglich.			



Starkzehrer mit Jauche gießen
- Verdünnung 15:1

Garten-TIPP:

Köpfen

Jetzt ist es auch für Tomaten, Paprika und Auberginen an der Zeit, sich auf die Ausbildung der schon vorhandenen Früchte zu konzentrieren, also nach den letzten Blütenköpfen.

31
MO

01
DI

02
MI

03
DO

04
FR

05
SA

C

06
SO



September
2015

KW 37

Gibt es freie Flächen auf denen du Gründungen aussäen könntest? Falls du kein Saatgut hast, kannst du auch einfach Speiseroggen, Buchweizen und/oder Senf aussäen - dieses "Saatgut" findest du in jedem Bioladen!



Notizen

07
MO

08
DI

09
MI

10
DO

11
FR

12
SA

13
SO

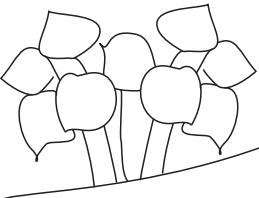


September
2015



KW 38

	Art	Satz	Wie / Wo	Pflanzung in Kw
Anzucht	Postelein	1	MT	42



Pflanzenportrait:

Winterpostelein

Winterpostelein wächst – wie der Name schon sagt – auch im Winter. Die kleinen fleischigen Blätter haben einen langen Stiel und werden als Salat gegessen. In der kalten Jahreszeit ist Postelein eine schöne Ergänzung zu Kohl, Feldsalat, Karotten und Co. Postelein kann sowohl im Gewächshaus als auch im Freiland angebaut werden. Er keimt nur bei Nachttemperaturen unter 12°C und wächst ab etwa 4°C. Kältere Temperaturen schaden aber auch nicht, er wächst in dieser Zeit einfach nicht weiter. Postelein braucht nur wenige Nährstoffe, hat aber einen hohen Wasserbedarf.

Aussaat Freiland: August und September – 2x10cm später auf 20x20cm auseinanderpflanzen

Im Gewächshaus: bieten sich Pflanzungen bis Dezember an.

Winterpostelein fängt für gewöhnlich im März an zu blühen.

14
MO

15
DI

16
MI

17
DO

18
FR

19
SA

20
SO



September
2015

Notizen



21
MO

Weltfriedenstag

22
DI

23
MI

Herbstanfang

24
DO

25
FR

26
SA

27
SO



September
2015

KW 40

	Art	Satz	Wie / Wo
Pflanzung	Knoblauch		25*10

Pflanzenportrait:

Knoblauch

Pflanzgut könnt ihr z.B. bei Bingenheim und Dreschflegel bestellen. Aber Achtung: oft ist es schnell ausverkauft – kümmert euch also rechtzeitig.

Die meisten Knoblauchsarten bilden kein Saatgut. Deshalb wird er nur vegetativ vermehrt – also durch Pflanzenteile, wie z.B. Knoblauchzehen, aus denen sich neue Knoblauchpflanzen entwickeln können. Normalerweise werden im Herbst einzelne Knoblauchzehen gesteckt, aus denen sich dann neue Knollen bilden. Wichtig ist, dass ihr hierfür Sorten verwendet, die in unseren Breitengraden gut wachsen. Da der Knoblauch, der hier im Handel angeboten wird, meistens aus wärmeren Ländern importiert wird, eignet er sich nur schlecht für den Anbau. Außerdem übertragen sich bei Knoblauch sehr schnell Krankheiten von einer Generation zur anderen. Es empfiehlt sich also spezielles Pflanzgut zu kaufen und nicht einfach Speiseknoblauch zu verwenden. Am verbreitetsten ist Winterknoblauch. Hier werden die Zehen im Oktober im Abstand von min. 10*25cm 7cm tief gesteckt. Sie können dann im nächsten Sommer geerntet werden. Einzelne Sorten eignen sich auch für eine Pflanzung im Frühjahr (beachtet die Sortenangaben).

Neben den Knoblauchzehen bilden manche Sorten auch sogenannte Brutzwiebeln, die sich ebenfalls zur Vermehrung eignen. Sie bilden sich wie eine Blüte ganz oben am Stängel und können auch im Oktober in die Erde gepflanzt werden. Im ersten Jahr bildet sich eine kleine zehenlose Zwiebel. Erst im zweiten Jahr bilden sich die typischen Knoblauchknollen aus. Brutzwiebeln können im Abstand 5*25cm gepflanzt werden.

Am besten wächst Knoblauch auf mittelschweren Böden. Auf Staunässe reagiert er sehr empfindlich – meistens breiten sich dann Pilzkrankheiten aus. Um lagerfähig zu sein, muss er nach der Ernte gut abtrocknen.

28
MO

O

29
DI

30
MI

01
DO

02
FR

03
SA

Tag der Deutschen Einheit

04
SO

**Oktober
2015**

C



KW 41

Auch das transitiontheater ist ein Marburger Projekt.
Wir inspirieren uns gegenseitig bei unserer Suche nach zukunfts-fähigen Lebensformen und wollen euch deshalb hier von diesem spannenden Projekt berichten.

transitiontheater: ZEITWOHLSTAND

EIN PARTIZIPATIVES THEATERPROJEKT ZUM THEMA ZEIT - GELD - GEMEINSCHAFT

Welche Bedeutung haben die Beziehungen zwischen Zeit, Geld und Gemeinschaft für den Übergang in eine Postwachstumsgesellschaft?

Wir haben keine Zeit. Wir leben in der Zeit. Wir wollen be- und entschleunigen. Wir fühlen uns verplant – wissen aber nicht mehr, von wem. In vielen alltäglichen Momenten haben wir das Gefühl, keine Zeit zu haben – für uns selbst, unsere Gesundheit, unsere sozialen Beziehungen, unsere Gemeinschaft und für einen Lebensstil, der die ökologischen Grenzen dieses Planeten berücksichtigt.

Wie können wir das Wachstumsparadigma überwinden und eine Wirtschafts- und Gesellschaftsform gestalten, in der wir alle in der Lage sind, ein gutes Leben in Zeitwohlstand zu führen?

Wie können wir gemeinsam Zeit, Geld und Gemeinschaft wieder in eine positive Beziehung zueinander zu setzen?

Das partizipative Theaterprojekt ZEITWOHLSTAND widmet sich all diesen Fragen.

Das transitiontheater hat verschiedene Projektelemente:

Zum einen wurde ein Forumstheaterstück entwickelt, das seine Premiere auf der de-growth-Konferenz im September 2014 in Leipzig feierte.

Im Rahmen interaktiver Theaterabende könnt ihr eure eigenen Geschichten rund um Zeit-Geld-Gemeinschaft erforschen.

Außerdem gibt es Workshops und Multiplikator*innen-Ausbildungen.

Vielleicht habt ihr ja Lust das
transitiontheater zu euch einzuladen!

Details unter: <http://www.transitiontheater.net/>

05
MO

06
DI

07
MI

08
DO

09
FR

10
SA

11
SO



Oktober
2015

KW 42

	Art	Satz	Wie / Wo	Pflanzung
Pflanzung	Postelein nur bei guten Anzuchtbedingungen - ansonsten kaufen!	1	35*25	38

Pflanzung
in
KW

Empfindliche Pflanzen, wie z.B. Zucchini, solltest du jetzt mit Vlies abdecken, um sie vor plötzlichen Kälteeinbrüchen zu schützen.

Winterrezept-TIPP: Rotkohl

Rotkohl schmeckt nicht nur klassisch an Weihnachten, sondern auch schon früher. Sind dir die Gewürze zu weihnachtlich, kannst du hier variieren. Probier doch mal Rotkohl zu Semmelknödel (Rezept in KW 43) oder auch zu selbstgemachten Gnocchi.

- 1 Kopf Rotkohl
- 50ml Rotwein
- 1EL Balsamico-Essig
- 1 Apfel, gerieben
- 1 Orange (Saft und geriebene Schale)
- 50g Butter oder Margarine
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- 500ml Wasser oder Gemüsebrühe
- Optional:** Lorbeerblätter, Pimentkörner, Nelken etc.

Den Rotkohl in Streifen schneiden oder hobeln. Mit dem Rotwein, dem Essig, dem geriebenen Apfel und der Orange (Saft und Schale) ca. 1 Stunde lange einlegen.

Butter/ Margarine in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin dünsten, den Rotkohl dazugeben, salzen und pfeffern und mit Wasser oder Brühe aufgießen.

Du kannst optional noch eine bunte Mischung an Gewürzen, wie Lorbeerblätter, Pimentkörner oder Nelken mitköcheln. Dann zugedeckt ca. 30 Minuten dünsten bis der Kohl weich ist – hin und wieder die Flüssigkeitsmenge kontrollieren – soll ja nicht anbrennen!

12
MO

13
DI

14
MI

15
DO

16
FR

Welternährungstag

17
SA

18
SO

**Oktober
2015**



KW 43

Jetzt aber wirklich schnell Gründungen säen!
Eine Roggen-Zottelwicke-Mischung geht gerade
noch!



19
MO

20
DI

21
MI

22
DO

23
FR

24
SA

25
SO



**Oktober
2015**

Ende der Sommerzeit

KW 44

Winterrezept-TIPP: **Weißkohl in Apfelsaft** - für 4 Personen

- 1 Kopf Weißkohl (ca. 800g)
- 1 Zwiebel
- etwas Knoblauch
- 1/4 l Apfelsaft
- 1-3 EL Paprika edelsüß oder auch schärfer
- Salz
- Pfeffer

Optional: Tomatenmark
Paprika in Streifen gebraten
geröstete Sonnenblumenkerne

Den Weißkohl hobeln oder in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anbraten und den Kohl dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und eine Weile weiterbraten, dann mit Apfelsaft, Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen und weitergaren. Ist der Kohl weich, kann man je nach Geschmack noch Tomatenmark oder gewürfelte rote Paprika oder aber auch geröstete Sonnenblumenkerne dazugeben.

Besonders lecker ist dieses Kohlgericht mit Semmelknödeln (ein Rezept hierfür findet ihr in KW 43) oder Gnocchi. Es schmeckt aber auch ganz einfach zu Pellkartoffeln.

26
MO

27
DI

28
MI

29
DO

30
FR

31
SA

Reformationstag (BB, MV, SN, ST, TH)

01
SO

Allerheiligen (BW, BY, NW, RP, SL)

**Oktober
2015**



KW 45

Notizen



02
MO

03
DI

04
MI

05
DO

06
FR

07
SA

08
SO

**November
2015**



C

KW 46

Beilagen-TIPP:

Semmelknödel (ca. 8 Stück):

200g schnittfeste Brötchen oder Brötchen gemischt mit Brotstücken
(man kann die Würfel auch vorher anrösten)

50g Zwiebel

2 El Butter oder Margarine

2 Eier oder Ei-Ersatz

150 ml Milch

Salz

Pfeffer

2 EL Mehl

Optional: Thymian, Muskat, verschiedene Kräuter, wie Petersilie o.ä.

Die Brötchen in Würfel schneiden. Kleingewürfelte Zwiebel in der Butter hellbraun rösten. Eier und Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und ggf. Thymian o.ä. abschmecken. Zusammen mit der Zwiebel über das Weißbrot geben, Mehl untermischen und alles zu einem glatten Teig vermengen. 10 Minuten ruhen lassen. Dann mit nassen Händen die Knödel formen (die Knödel dürfen nicht zu weich sein, sonst zerfallen sie beim Kochen – am besten einen Probekloß machen und ggf. mehr Mehl unterrühren) und in leicht köchelndem Salzwasser 12-15 Minuten garen.

09
MO

10
DI

11
MI

12
DO

13
FR

14
SA

15
SO

November
2015



KW 47



16
MO

17
DI

18
MI

Buß- und Betttag (SN)

19
DO

☾

20
FR

Weltkindertag

21
SA

22
SO

**November
2015**



KW 48

Jetzt könntest du deinen Schnittlauch
mit Wurzelballen ausgraben und im Topf
an einem hellen, warmen Platz treiben.



23
MO

24
DI

25
MI



26
DO

27
FR

28
SA

29
SO

**November
2015**

KW 49

Altbewährtes aus dem taschenGARTEN 2013:

Wintergemüse vom Blech

Wintergemüse (Kürbis, Pastinaken, Möhren, Kartoffeln, Rote Bete) klein schneiden und auf ein Blech geben

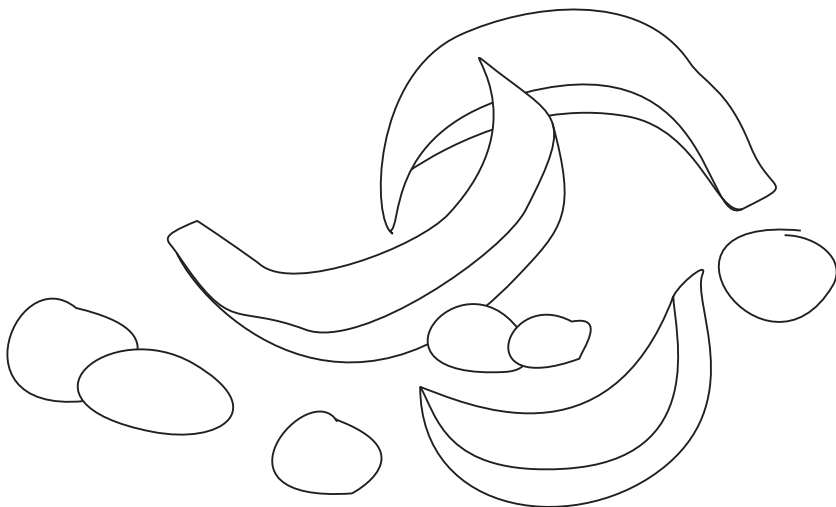
mit reichlich Öl und Gewürzen vermischen

bei 200°C in den Backofen schieben

Zwiebeln und Knoblauch

kleinschneiden und nach 15 Minuten dazumischen.

Jetzt noch eine halbe Stunde aushalten.



Besonders lecker ist Gemüse vom Blech mit Kräuterquark und Salat (z.B. Feldsalat oder Endivien).

30
MO

01
DI

WeltAIDStag

02
MI

03
DO

C

04
FR

05
SA

Weltbodentag

06
SO

Nikolaus

**Dezember
2015**



Notizen



07
MO

08
DI

09
MI

10
DO

11
FR

12
SA

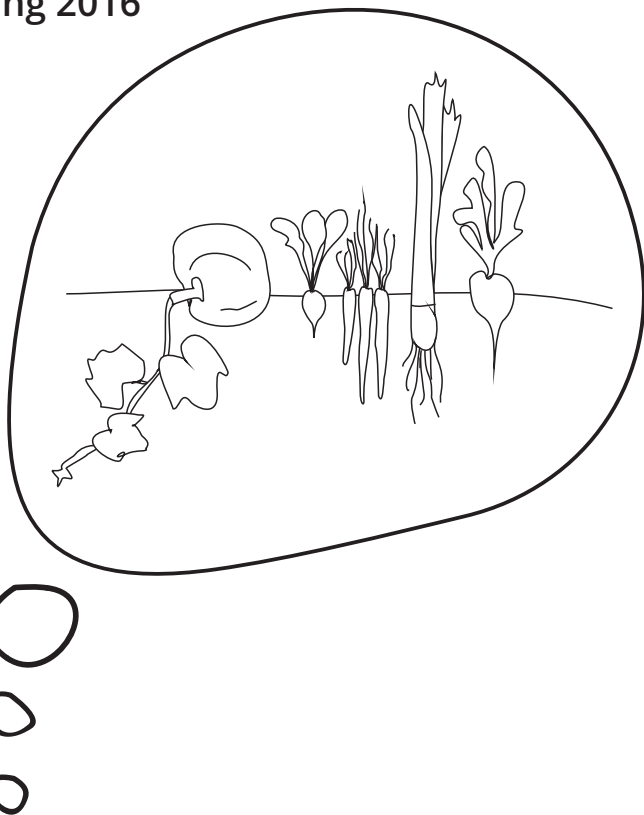
13
SO

Dezember
2015

KW 51

Altbewährtes aus dem taschenGARTEN 2013:

Anbauplanung 2016



Wenn es dir Freude macht, kannst du jetzt schon die Anbauplanung für 2016 machen, dein eigenes Saatgut sortieren und ggf. Keimtests durchführen und neues Saatgut bestellen.

14
MO

15
DI

16
MI

17
DO

18
FR

)

19
SA

20
SO



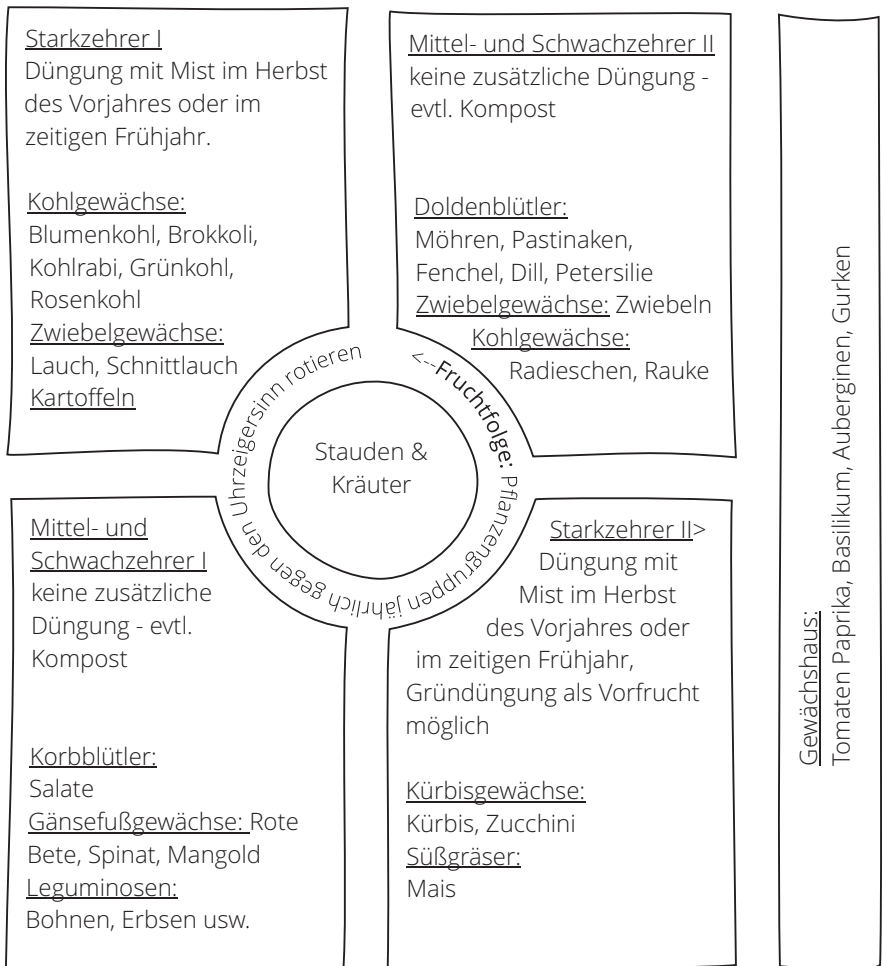
**Dezember
2015**

KW 52

Altbewährtes aus dem taschenGARTEN 2013:

Anbauplanung und Fruchtfolge

Wie ihr euren Garten aufteilen könntet...



21
MO

Wintersonnenwende

22
DI

23
MI

24
DO

Heiligabend

25
FR

☐ 1. Weihnachtstag

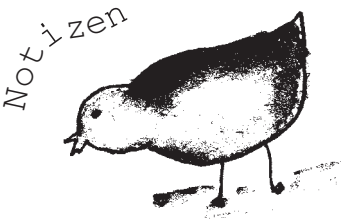
26
SA

2. Weihnachtstag

27
SO



**Dezember
2015**



28
MO

29
DI

30
MI

31
DO

Silvester

01
FR

Neujahr

02
SA

03
SO



**Dezember
2015**

Wachstum für Postwachstum

Unendliches materielles Wachstum ist auf einem endlichen Planeten unmöglich. Deshalb wird eine Wachstumswende ganz von alleine eines Tages in fernerer – oder auch schon in näherer Zukunft – Realität werden.

Wir können uns davon überraschen lassen oder wir können diesen Wandel aktiv mitgestalten, um Einfluss auf diese tiefgreifenden gesellschaftlichen Veränderungen, die dieser Wandel mit sich bringen wird, zu haben. Hierfür kann und muss auf ganz verschiedenen Ebenen angesetzt werden. Um Postwachstum aktiv Wirklichkeit werden zu lassen, braucht es unter anderem Kreativität, Neugierde, neue Organisationsstrukturen, gute Kommunikationsfähigkeiten, die Überzeugung, dass Veränderungen möglich sind und einen anderen Umgang mit Zeit. In den Texten vor dem Kalenderteil wurden einige dieser Voraussetzungen diskutiert und es wurden Visionen und ganz konkrete Vorschläge für eine zukunftsfähige Lebensmittelversorgung und für die Bedeutung des Gartens in Bezug auf ein GUTES LEBEN skizziert.



Für eine WACHSTUMSWENDE braucht es neben diesen eher abstrakten Fähigkeiten aber auch ganz praktisches Handwerkszeug und das Verständnis von ökologischen Zusammenhängen: Fahrräder reparieren, saisonale Gerichte kochen, ausranierte Bretter zu einem Regal umbauen oder Gemüse anbauen...

Wir müssen nicht alle alles können, sondern sollten uns natürlich die Bereiche aussuchen, die uns Freude machen. Auf den nächsten Seiten geht's um das praktische Handwerkszeug – natürlich mit einem Schwerpunkt auf dem Gärtnern. Aber es geht auch um den Umgang mit Materialien im Garten und um Bauideen.

Gemüse möglichst ökologisch wachsen zu lassen – es mehr oder weniger an Ort und Stelle aufzuessen – dabei zu experimentieren – Erfolg zu haben und zu scheitern – Menschen kennen zu lernen, die sich für ähnliche Fragen begeistern... All das passt nämlich ganz wunderbar zu Konzepten einer solidarischen POSTWACHSTUMSÖKONOMIE.

Habt viel Spaß dabei!



Bau- und Materialideen für den Garten

von Kati Böhner

Warum Up-Cycling?

Es sind viele Facetten, die einen Garten zu einem ökologischen Garten machen. Neben der Art und Weise, wie wir Pflanzenschutz betreiben, wie wir die Pflanzen mit Nährstoffen versorgen oder welches Saatgut wir benutzen, spielt auch der Umgang mit Bau- und anderen Hilfsmaterialien eine wichtige Rolle.

Was benutzen wir als kleine und große Pflanzgefäße, Werkzeuge, Schilder und Etiketten? Wird Regenwasser gesammelt und wenn ja, wie? Und was eignet sich als Weterschutz für empfindliche Pflanzen... All diese Hilfsmittel gibt es in unendlich vielen Ausführungen in Baumärkten, Gartencentern und im Profibedarf – in unterschiedlichster Qualität und zu sehr unterschiedlichen Preisen. Manche der Produkte sind hilfreich und langlebig – andere tragen vor allem zur (Plastik-) Müllproduktion bei.

UMFUNKTIONIEREN & SELBER BAUEN: Je länger und öfter wir Gegenstände benutzen, desto effektiver gebrauchen wir sie und desto weniger Rohstoffe verbrauchen wir. Wie können also ausrangierte Gegenstände umfunktioniert und genutzt werden? Manchmal müssen sie hierfür noch nicht einmal verändert werden – In anderen Fällen ergeben sie ein ausgezeichnetes Baumaterial für neue Konstruktionen. Denn vieles, was im Garten gebraucht wird, kann man auch ganz einfach selbst bauen – aus ausrangierten Gegenständen oder mit geringem Materialaufwand. Haltet also die Augen offen: Wo ist der nächste Sperrmüll? Oder stöbert auf euren eignen Dachböden oder den Dachböden von euren Freund*innen, Nachbar*innen, Kindern oder Großeltern! Muss das wirklich alles weggeschmissen werden? Welcheumnutzungen kommen euch in den Sinn?

LANGLEBIGKEIT: Bei manchen Gartenhilfsmitteln – vor allem bei Werkzeugen wie Astscheren, Grabgabeln, Sägen etc. - ist es schwierig, zu improvisieren. Hier lohnt es sich, qualitativ hochwertige Produkte zu kaufen und sie sorgfältig zu pflegen. Ansonsten landen die Werkzeuge meistens schon nach wenigen Einsätzen auf dem Müll. Außerdem lohnt es sich langfristig auch finanziell...

GETEILTE NUTZUNG: Viele Dinge werden gekauft und kaum genutzt. Am bekanntesten ist wohl das Beispiel von der Bohrmaschine, die im Durchschnitt nur 9 Minuten in ihrem Leben läuft... Gibt es noch mehr Menschen in eurem Umfeld, die ähnliche Werkzeuge brauchen? Vielleicht könnt ihr euch ja zusammentun! Dann fällt es auch leichter, die Summen für hochwertigere Produkte zusammen zu bekommen.

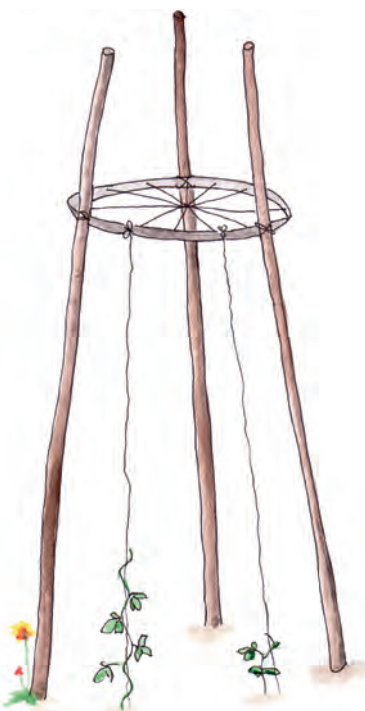
Auf den nächsten Seiten findet ihr verschiedene Up-cycling- und Konstruktionsideen.

Kletter- und Rankhilfen für Bohnen, Tomaten

Ihr kennt bestimmt die spiralförmigen Metallstangen für Tomaten. Bei diesem System braucht ihr für jede Pflanze eine Stange. Wenn ihr viele Pflanzen habt, ist das also relativ aufwändig.



Alternativ könnt ihr ein Gerüst bauen und von oben Schnüre hängen. Das Gerüst könnte aus Ästen oder anderen Stangen (z.B. alte Dachlatten) bestehen.



Habt ihr alte Fahrradfelgen?

Sie eignen sich gut als Mittelkonstruktion für ein kleines Bohnenzelt. Die Schnur muss man meistens kaufen, vielleicht finden sich aber auch stabile Wollreste o.ä.

Eine Idee für den vertikalen Anbau:

Europaletten eignen sich ganz prima als Pflanzenregal. Bei manchen Paletten wurde - um die Haltbarkeit zu erhöhen - das Holz imprägniert. Bei diesen Paletten können sich giftige Stoffe herauslösen, die dann auch in deinem Gemüse landen können. Darum: Direkten Kontakt mit der Pflanze vermeiden.

Für vertikale Experimente eignen sich auch:

- Konstruktionen aus Pet-Flaschen
- Ton-Töpfe, die man auf eine Stange aufhängt



Denkt daran, eure Aussaaten und Pflänzchen zu beschriften. Sonst ist das Chaos vorprogrammiert!

Material zur Beschriftung:

- Milchpackungsstreifen
- Dachschilden
- Holzkisten
- Spatel/Eisstiele
- Keramik-Scherben
- Schieferbruchstücke oder andere Steine – wetterfest beschriftet können sie auch mehrjährig genutzt werden
- dünne Bretter von Obstkisten, an Stöcke genagelt und mit wasserfestem Filz beschriftet



Hochbeete und Pflanzgefäße

In den Urbanen Gärten sieht man häufig Hochbeete, die aus Euro-Paletten oder alten Autoreifen gebaut sind – das gibt zwar einen besonderen „Urbanen-Schick“, trotzdem möchten wir davon abraten. Aus Autoreifen lösen sich viele giftige Stoffe, die letztendlich auch im Gemüse landen. Dasselbe gilt für Euro-Paletten – sie sind meist mit Holzschutzmitteln behandelt. Wichtig ist also, dass für den Bau von Hochbeeten (aber auch von anderen improvisierten Pflanzgefäßen) „lebensmittelechte“ Materialien verwendet werden – zumindest, wenn direkter Erdkontakt besteht.



Mögliche Materialien für Hoch- oder Mobile Beete:

- Unbehandeltes Holz – z.B. Einmalpaletten
- Reissäcke
- Badewannen
- Bäckerkisten
- Einkaufswagen – z.B. mit Reissäcken ausgekleidet, damit die Erde nicht rausfällt

Als Pflanz- und Aussaatgefäß kann so ziemlich alles in der richtigen Größe verwendet werden. Wichtig ist natürlich auch hier, dass sich keine giftigen Stoffe lösen. Außerdem sollte das Wasser gut abfließen können, um Stau-nässe zu vermeiden. Häufig lohnt es sich in Gärtnereien nach ausrangi-erten Töpfen zu fragen – sie werden meistens nur einmal benutzt und landen dann auf dem Müll!

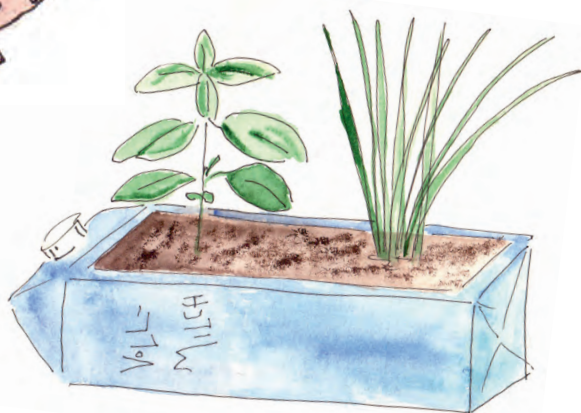


Als Pflanzgefäße eignen sich z.B.:

- Joghurt Becher
- Tetra-Packs
- ausgerangiertes Geschirr: Töpfe, Pfannen, Kannen, zerbrochene Schüsseln
- Einweg-Obstkisten – ggf. mit Kartoffel- oder Reissack o.ä. auslegen



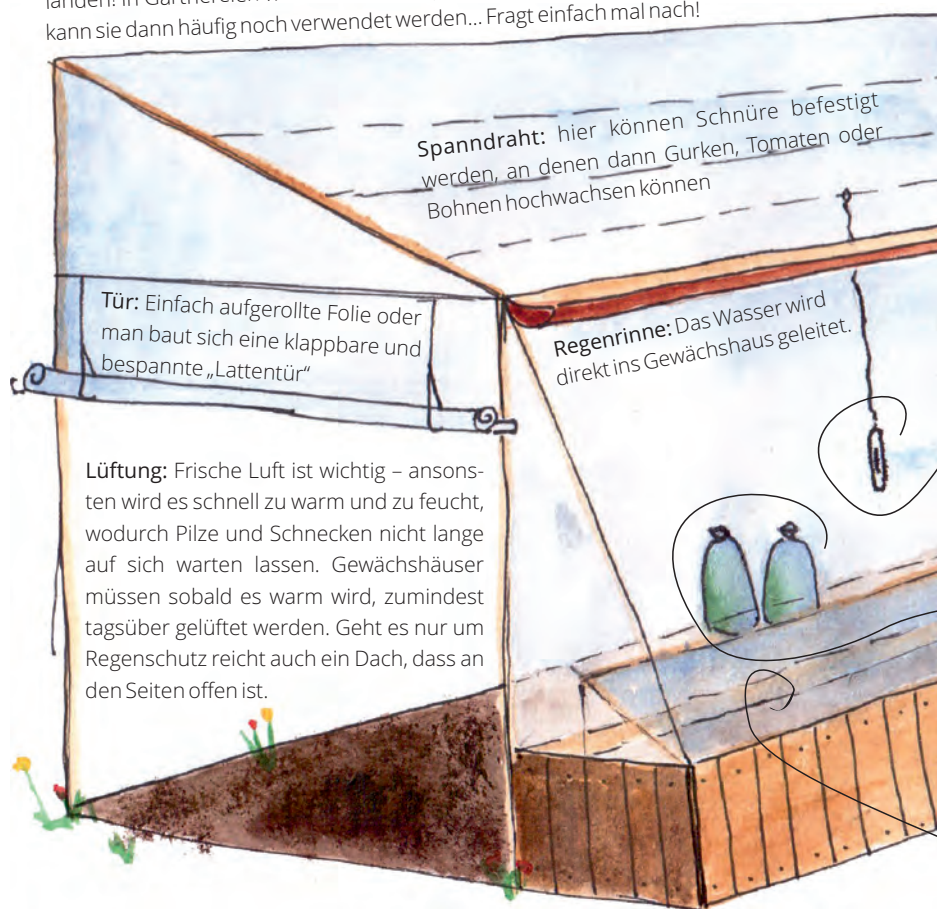
Verwendet nur Sachen, aus denen sich keine giftigen Stoffe lösen!



Gewächshaus

Tomaten, Paprika, Auberginen, Gurken und Co mögen es besonders warm und geschützt. Oft sind die Erträge in einem Gewächshaus wesentlich höher. Und auch für eine eigene Jungpflanzenanzucht ist ein Gewächshaus nützlich. Fertige Häuser sind meistens sehr teuer – oder halten nicht lange! Deshalb hier ein paar Tipps für eine günstige, leicht zu verwirklichende und energiearme Eigenkonstruktion:

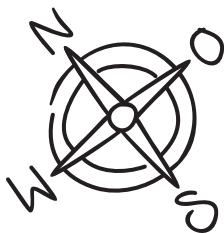
Lichtdurchlässige Außenwand: Es eignen sich z.B. alte Fenster vom Sperrmüll oder Folie (leichter verarbeitbar). Falls ihr mit **Folie** arbeiten wollt: Es lohnt sich spezielle Gewächshausfolie zu verwenden. Andere Folien werden durch die Sonneneinstrahlung meistens schnell brüchig und reißen dann bei Wind. Die Plastikbrösel sollten nicht im Gartenboden landen! In Gärtnereien wird die Folie alle paar Jahre ausgetauscht. Für den Hobbybereich kann sie dann häufig noch verwendet werden... Fragt einfach mal nach!



Lüftung: Frische Luft ist wichtig – ansonsten wird es schnell zu warm und zu feucht, wodurch Pilze und Schnecken nicht lange auf sich warten lassen. Gewächshäuser müssen sobald es warm wird, zumindest tagsüber gelüftet werden. Geht es nur um Regenschutz reicht auch ein Dach, dass an den Seiten offen ist.

Gewächshaus No-Go: Tomatenhauben

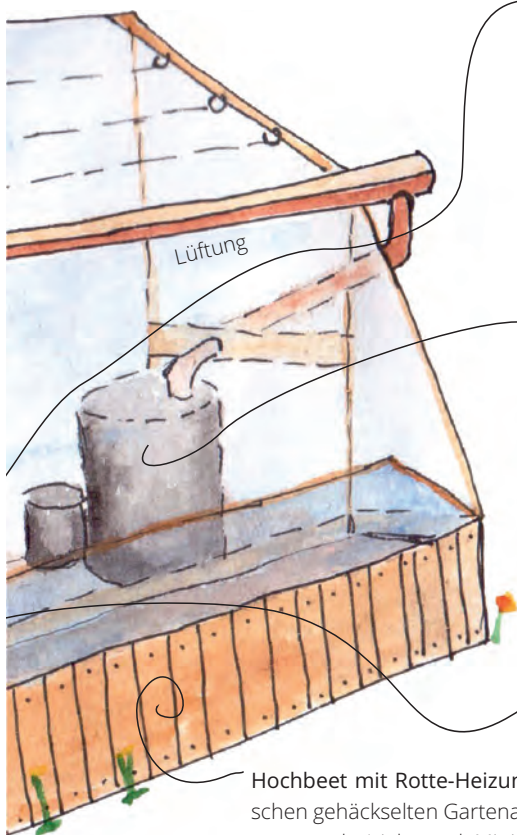
Als Ersatz zum Gewächshaus werden sogenannte Tomatenhauben angeboten. Das sind Plastiktüten die gegen den Regen über die Tomaten gestülpt werden sollen. Unter ihnen wird es aber schnell zu heiß und auch zu feucht was häufig dazu führt, dass sich Pilzkrankheiten ausbreiten!



Ausrichtung: möglichst nach Süden

Hauswand: gibt Wärme ab - Das Gewächshaus kann aber auch frei stehen

Stützen/Rahmen: fragt doch mal bei der Baustelle nebenan oder bei euren Nachbarn ob alte Hölzer übrig sind.



Minimum-Maximum-Thermometer: kontrolliert die Temperatur! Nur so könnt ihr wissen, ob ihr mehr oder weniger lüften müsst, und ob es noch „Heizungen“ braucht. Besonders gut eignen sich Minimum-Maximum-Thermometer. Sie zeigen sowohl die aktuelle, als auch die minimale und maximale Temperatur in einem bestimmten Zeitraum an.

Schwarze Regentonne: Dunkle mit Wasser gefüllte Behälter heizen sich durch die Sonneneinstrahlung tagsüber auf und geben nachts die Wärme ab. Lauwarmes Wasser ist auch besser zum Gießen.

Rotte-Heizung:
Bei der Zersetzung von frischem, organischem Material wird Energie frei, die in Übergangszeiten zur Heizung des Gewächshauses genutzt werden kann. Zur Überbrückung einzelner kalter Nächte: **Plastiktüten** prallgefüllt mit frischem Grünschnitt

Hochbeet mit Rotte-Heizung: gefüllt mit frischem Pferdemist oder frischen gehäckselten Gartenabfällen – besonders geeignet zur Jungpflanzenanzucht (siehe auch Mini-Info KW7/8)

Deckel um die Temperatur für die Jungpflanzen zu halten – das Mistbeet reicht nicht aus, um das komplette Gewächshaus auf eine hohe Temperatur zu bringen – wohl aber, um die direkte Umgebung um etwa 15°C im Vergleich zu draußen aufzuheizen.

(Wild-)Kräuterei

von Cloïne Brinkmann und
Ann-Marie Weber

Wenn ihr anfangt euch mit Wildkräutern zu beschäftigen, sucht euch ein gutes Bestimmungsbuch oder noch besser – eine Person, von der ihr lernen könnt. Damit könnt ihr die Verwechslungsgefahr am besten verhindern.

Das Sammeln von (Wild-)Kräutern ist der Inbegriff von Regionalität und Saisonalität. Deshalb passen sie auch wunderbar zu den Diskussionen rund um eine Postwachstumsgesellschaft.

Wir treffen immer wieder Menschen, die sich zu (Wild)Kräutern hingezogen fühlen – manchmal ist das auch nur eine klitzekleine Sehnsucht. Manche haben ihren eigenen Einstieg gefunden, andere wiederum wissen einfach nicht, wo sie anfangen sollen.

Wie so oft gibt es verschiedene Wege, sich einem neuen Thema oder Gebiet anzunähern. Wir wollen euch hier zunächst erzählen, wie wir zum „Kräutern“ kamen und euch mit diesem Text einen möglichen Einstieg in das Feld voller Wildkräuter bieten.

Wie wir zum Kräutern kamen

Vermutlich gibt es abertausende Geschichten, die am Anfang einer „(Wild-) Kräuterkarriere“ stehen können. Es gibt unendlich viele leckere Gerichte mit Wildkräutern und vielleicht ist euch ja eines begegnet, das euch so begeisterte, dass ihr nun auch selbst loslegen wollt. Doch ihr solltet wissen, dass unsere Wildkräuter oft auch Heilpflanzen sind und daher nicht leichtfertig angewendet werden sollten.

Kräuter sind Gesundheitsbomben!

Insgesamt sind essbare Kräuter so toll, weil sie beinahe das ganze Jahr verfügbar sind, für viele Menschen zugänglich und sehr gesund:

Nährwertvergleich

(siehe *Gärtnern im Biotop mit Mensch*, S. 183f.):

	Kopfsalat	Löwenzahn
Kalium	224 mg/100g	590 mg/100g
Magnesium	11 mg/100g	23 mg/100g
Vitamin C	13 mg/100g	115 mg/100g



Wenn ihr mehr über die Heilwirkungen von Pflanzen wissen wollt, gibt's am Ende des Texts Buchtipps. Als generelle Ansage zur Selbstmedikation mit Heilkräutern gilt: nach 6 Wochen solltest du das Rezept wechseln. Denn bei einer übermäßigen Verwendung von Heilpflanzen kann deren Wirkung abnehmen – trinke ich täglich Minztee, lässt deren Heilwirkung nach – daher Heilpflanzen nur mit Bedacht und nicht auf lange Sicht verwenden. Außerdem muss es schmecken – es gibt für jede*n eine eigene Dosierung.

Eine weitere Stärke der Wildpflanzen ist ihre Allgegenwärtigkeit: Sie begleiten uns überall hin – so können wir uns auch an unvertrauten Orten geborgen und zuhause fühlen. Auch weit weg von Zuhause trifft man sie noch – die Vertrauten. Der Umgang mit Pflanzen beansprucht außerdem alle Sinne.

Ein guter Anfang

Nun zurück zu der Frage – Wo beginnen?

Mein Kräuterwissen erweitert sich Jahr für Jahr. Angefangen habe ich mit zwei bis drei Pflanzen, die mir in einem Kräuterbuch besonders ins Auge gefallen waren. Nachdem mir diese immer vertrauter waren, nahm ich sie immer häufiger wahr. Irgendwann wurde mir klar: die müssen auch schon vorher ständig meinen Weg gesäumt haben. Mein Blick bzw. meine Wahrnehmung wurde zunehmend geschult und so konnte ich jedes Jahr mehr Nützliches entdecken und erkennen. Mir hat es also geholfen, zuerst einen Blick in ein Kräuterbuch geworfen zu haben.

Nehmt euch Zeit, die Pflanzen langsam kennenzulernen! Nicht nur beim Entdecken und Sammeln, sondern auch in der Anwendung – denn auch der Körper braucht Zeit, sich auf die „wilde Kost und Medizin“ einzustellen und ihr merkt zunehmend, was euch gut tut und was ihr im Moment brauchen könnt.

Im Jahreslauf verändern sich die Pflanzen natürlich, nicht nur im Äußeren, sondern auch im Geschmack. Begleite doch mal eine Pflanze ein ganzes Jahr hindurch.

Wissenswertes zum Sammeln, Trocknen und Verarbeiten

Für uns dienen Sammelzeiten oder ähnliches hauptsächlich der Orientierung. Wichtig ist es, ein eigenes Gefühl zu entwickeln und auch wenn ihr den „günstigsten“ Zeitpunkt für das Sammeln bestimmter Kräuter verpasst habt, geht trotzdem raus und sucht.

Natürlich haben Pflanzen, besonders Heilpflanzen, günstige Zeiten fürs Sammeln, doch wenn dein Lebensplan und der bspw. durch ein Buch vorgegebene Sammelplan nicht übereinstimmen, dann lass dich hiervon nicht abbringen. Es ist wichtig ein eigenes Gefühl für den richtigen Zeitpunkt zu entwickeln und gut hinzuschauen! Ihr werdet schnell merken, dass die Kräuter zu manchen Zeiten wirklich nicht attraktiv aussehen und vielleicht besser nicht gesammelt werden sollten.



Cloine und Ann sind beide Naturpädagoginnen und streifen liebend gerne durch Wald und Feld auf der Suche nach wilden Schätzen.

SAMMELN: Hier ein paar grundlegende Sammelregeln

- nur sammeln, was du auch wirklich identifiziert hast
- am besten vormittags: der Gehalt an ätherischen Ölen ist dann nämlich bei den meisten Pflanzen am höchsten
- nicht bei Regen - vor allem, wenn du die Kräuter trocknen willst
- Sammelgefäß: luftig sollte es sein, z.B. ein kleiner Korb oder einen Jutebeutel
- Umfeldanalyse: Wer spritzt was auf dem Nachbaracker? Könnte die Stelle ein stark frequentiertes Hundeklo sein? Wie hoch ist das Risiko für einen Fuchsbandwurmbefall?



- am besten so Sammeln, dass man nicht sieht, dass hier gesammelt wurde (nur wenig bzw. verhältnismäßig und gleichmäßig ernten, keine kranken Pflanzenteile ernten)
- Kräuter je nach Verwendung nicht abwaschen – bspw. wenn man Trocknen möchte
- vor allem Wurzeln vorsichtig entnehmen (die Pflanzen sind auf ihre Wurzeln angewiesen – noch mehr als auf ihre Blätter – also entziehe ihnen nicht die Lebensgrundlage!)

Risiko Fuchsbandwurm: Alles über 60°C erhitzte ist ungefährlich, außerdem ist der Befall eher selten. Risikoreich, sind nur bodennahe Beeren bzw. Pflanzen; wird durch Füchse und auch Haustiere, wie Hunde oder Katzen, die Mäuse fressen, übertragen.

TROCKNEN: schattig, luftig und warm

- TIPP: Jutebeutel aufhängen und immer wieder schütteln. Nicht zu viele Kräuter auf einmal – sie brauchen zum Trocknen Platz.
- Wer will wie getrocknet werden? Die Bedürfnisse der einzelnen Kräuter sind ganz unterschiedlich. Manche mögen es lieber als ganzer Ast, andere am liebsten als einzelne vielleicht auch zerkleinerte Blätter. Das Aroma und die Wirkung entfalten sich allerdings am stärksten, wenn die Pflanzenteile erst kurz vor Gebrauch zerkleinert werden
- das Trocknen auf einem luftigen und trockenen Dachboden geht besonders schnell
- wenn es trocken ist, raschelt es und die Stengel brechen hörbar



LAGERN: Wenn alles gut durchgetrocknet ist (es raschelt), geht's ans richtige Aufbewahren.

- am besten lichtgeschützt, z.B. in Gläsern oder Papiertüten
- Die Kräuter sind bei guter Lagerung mindestens 1 Jahr verwendbar, danach taugen sie aber auf jeden Fall noch als Badezusatz oder Räucherwerk

Lieblingsrezepte aus unserer Kräuterwerkstatt

Bei der Kräuter Verwendung sind deiner Phantasie keine Grenzen gesetzt, nach dem Motto: Was schmeckt, Das schmeckt. Aber bitte nur verwenden, was ihr wirklich kennt!

Wir haben für euch verschiedene Rezepte übers Jahr auf den Anbauplanungsseiten verteilt (eine Übersicht gibt´s zu Beginn des Kalenderteils). Da findet ihr dann auch einzelne Wildkräuter portraitiert mit einem kleinen Steckbrief. Diese Portraits dienen allerdings eher dem Lust machen als der Identifizierung – also macht euch zur genauen Bestimmung auch noch anderweitig schlau.

Bücher, die wir empfehlen können – bestimmt gibt es noch viele echt Gute mehr:

- Doris Grappendorf, eine Heilkräuterlehrerin aus Hessen, hat verschiedene Bücher veröffentlicht, die ihr unter <http://www.heilpflanzenschule-grappendorf.de/buecher.html> bestellen könnt. Begeistert hat uns besonders das Buch „Heilpflanzentherapie – eine Hilfe zur Selbsthilfe“ und die „Wildkräuter-Küche“.
- In „Gärtnern im Biotop mit Mensch: Das praktische Permakultur- und Biogarten-Handbuch für zukunftsfähiges Leben“ von Eduard und Gerda Kleber ist das Thema Wildkräuter sehr schön mit dem Gartenthema verwoben.

Nährstoffkreisläufe statt Industrie und Raubbau Von Gründungen, Mulchen und Kompostwirtschaft

von
Jan-Hendrik Cropp

Angesichts immer knapper werdender Ressourcen und Energieträger scheint es absurd, dass der Großteil unserer Landwirtschaft und Gemüsegärten immer noch abhängig ist von synthetischen und mineralischen Düngemitteln. Diese werden nämlich unter großem Energieaufwand produziert beziehungsweise als endliche Ressource abgebaut. Auf der anderen Seite werden riesige Mengen an Nährstoffen zum Beispiel in Form von Futtermittel aus den Ländern des globalen Südens gestohlen und führen hier in Regionen mit viel Tierhaltung zu enorm überdüngten Böden. Deshalb sind geschlossene Nährstoffkreisläufe ein viel beschworenes Ideal im Ökolandbau wie auch unter ökologisch arbeitenden Hausgärtner*innen.

Doch was bedeutet das?

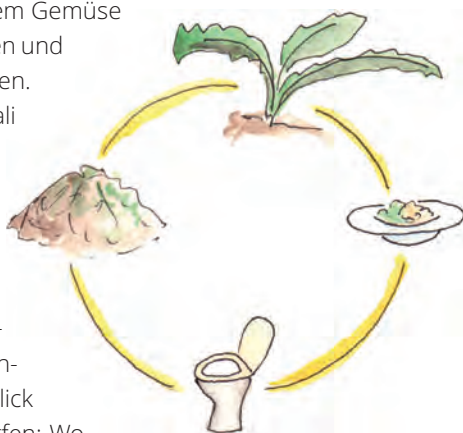
In unseren Gärten ernten wir mit unserem Gemüse einen komplexen Cocktail von Nährstoffen und entnehmen sie damit dem System Boden.

So zum Beispiel Stickstoff, Phosphor, Kali und Schwefel - um nur die Wichtigsten zu nennen. Hinzu kommen viele Spurennährstoffe.

Sowohl ein absoluter Mangel eines einzigen dieser Nährstoffe als auch ein Ungleichgewicht zwischen ihnen kann zu schwerwiegenden Mangelerscheinungen an unseren Pflanzen führen.¹

Lasst uns also gemeinsam einen Blick auf diese verschiedenen Nährstoffe werfen: Wo bekommen wir sie her, um den Abtrag durch das Erntegut auszugleichen? Und wie sind diese unterschiedlichen Quellen zu bewerten?

Doch eines gleich vorab: Geschlossene Nährstoffkreisläufe schaffen wir erst dann, wenn wir unsere Ausscheidungen wieder dorthin zurück führen, wo unsere Nahrungsmittel gewachsen sind – auf unsere Felder.



1: Auch für den Hausgärtner*innen ist hier das Portal Visuplant hilfreich:

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

Hierbei handelt es sich um ein bildgestütztes Diagnose-Werkzeug, mit dem man durch ein einfaches Schema Nährstoffmangel an Pflanzen identifizieren kann.

Stickstoff:

Nicht zuletzt ist Stickstoff der Faktor im ökologischen Gartenbau, der entscheidenden Einfluss auf den Ertrag hat. Ein großes Glück daher, dass er bekanntlich in großen Mengen in der Atmosphäre vorkommt. Die chemische Industrie macht sich dies mit dem energieintensiven Haber-Bosch-Verfahren zu Nutze - der Achillesferse der konventionellen Landwirtschaft, an der die heutigen Höchsterträge zu großen Teilen hängen. Dieser Luftstickstoff kann aber auch ohne externen Energieaufwand durch symbiotische Knöllchenbakterien im Boden fixiert werden. Diese Symbiose geht vor allem die Pflanzenfamilie der Leguminosen (Hülsenfrüchte) ein. Nahe liegend also, diese Pflanzen zu nutzen, um den Stickstoffbedarf anderer Pflanzen zu decken und den Abtrag auszugleichen. Dafür haben wir grundsätzlich zwei Möglichkeiten.

Mehrjährige

Leguminosengründüngung:

Den meisten Stickstoff pro Quadratmeter können wir mit einer *mehrjährigen* Klee gras-Mischung aus der Luft holen, die meistens 2 Jahre auf einer Fläche steht.² Der Stickstoff wird durch die Symbiose aus Wurzel und Bakterie gebunden und verbleibt durch die unterirdischen Pflanzenreste (Wurzelwerk etc.) im Boden.³ Für die Nachfolgekultur steht dieser nach einem Umbruch der Klee gras-Fläche zur Verfügung. Umbruch heißt in diesem Zusammenhang das Abtöten beziehungsweise Beseitigen der Klee- und Graspflanzen – entweder durch klassische Bodenbearbeitung wie Umgraben oder z.B. durch Totmulchen mit unbehandelter Pappe oder speziellen, gärtnerischen Folien wie z.B. Bändchengewebe⁴ oder einem anderen lichtundurchlässigen Material das sich abbaut oder wieder entfernt werden kann. Dieses Material muss mehrere Monate über dem Klee gras liegen bis dieses an Lichtentzug eingeht. Da auf diese Weise viel Stickstoff gebunden wird, sollten Starkzehrer⁵ folgen. Der Stickstoff befindet sich auch im Klee und Gras das oberirdisch aufwächst. Der Aufwuchs, also das gemähte Klee gras kann, auch für andere Flächen, als Mulchmaterial eingesetzt werden (siehe unten).

Leguminosengründüngung mit einjährigen Pflanzen:

Die zweite Möglichkeit ist eine Gründüngungs-Mischung aus *einjährigen* Pflanzen mit (hohem) Leguminosen-Anteil. Hierbei wächst die Gründüngung lediglich einige Monate auf einer Fläche. Je nach Mischung kann zu unterschiedlichen Zeiten im Jahr ausgesät werden. Auch hier ist der Stickstoff sowohl im Boden als auch im Aufwuchs zu finden. Beispiele für Gründüngungsmischungen findet ihr in der Übersichtstabelle auf S.194.

2: Klee gras-Mischungen werden auch für den Hausgärtner angeboten. z.B. hier <http://www.bingenheimersaatgut.de/de/Gruenduengung/Luzerne-Rotklee-Gras>
->Die Aussaatmenge beträgt ca. 35g / 10m²

3: Siehe auch taschenGARTEN 2014

4: Siehe z.B. <http://www.hartmann-brockhaus.de/agrotextil.html>

5: Welche Pflanzen Starkzehrer*innen sind, ist in der Anbautabelle am Ende vermerkt

Mulchen...

...bedeutet den Boden mit verrottetem organischem Material abzudecken (z.B. mit dem gemähten Aufwuchs der Gründüngungen). Diese Mulchdecke setzt nicht nur einen vielfältigen Nährstoffmix frei der so gut wie alles enthält was die Pflanze braucht (vor allem aber auch Stickstoff), sondern unterdrückt auch Unkräuter, schützt vor Austrocknen und extremen Temperaturen und ist Nahrung für das Bodenleben.

Besonders gut funktioniert das bei einer 7-10cm dicken Schicht aus Klee-Gras-Aufwuchs, die vor der Pflanzung verteilt wird. Die Jungpflanzen werden dann in die



I 7-10 cm

Erde darunter gesetzt – der Mulch muss also ein bisschen zur Seite gezogen werden. Steckzwiebel und Knoblauch können auch direkt nach dem Pflanzen mit Mulch abgedeckt werden und durchstoßen dann die Schicht aus eigener

Kraft. Für großkörnige Direktsaaten (z.B. Bohnen, Erbsen usw.; keine Feinsämereien wie Möhren, Pastinaken und Co. - diese besser zumindest zu Beginn nicht mulchen) sollte ein schmaler Schlitz von ca. 2 cm von Mulch freigeräumt werden, in den dann gesät wird. Insgesamt lohnt sich das bei Kulturen, die über lange Zeit wachsen und viele Nährstoffe brauchen, wie zum Beispiel Kohl, Kürbis, Zucchini, Tomaten und Gurken.

Wenn ihr nicht genug geeignetes Material habt, könnt ihr auch mehrmals im Jahr, während das Gemüse wächst, eine dünnere Mulchschicht ausbringen. Dies verursacht allerdings mehr Arbeit und die oben beschriebenen Wirkungen sind schwächer. Ist das Gemüse abgeerntet, kann entweder nachgemulcht oder der restliche Mulch eingearbeitet werden. Auch für die dann wachsenden Pflanzen steht der oben genannte Nährstoff-Cocktail zur Verfügung.

Was sich zum Mulchen eignet:

Beim Mulchmaterial sollte darauf geachtet werden, dass die Pflanzen, die dafür geschnitten werden, noch keine Samen gebildet haben. Ansonsten verunkrauten unsere Kulturpflanzen. Erhoffen wir uns einen Nährstoffeffekt, so darf das Material nicht zu alt sein. Stroh z.B. gibt keine Nährstoffe frei sondern bindet diese. Ein optimaler Schnitzeitpunkt bei Klee-Gras oder Wiesen ist kurz vor der Blüte des Klees und des Grasses. Außerdem sollte das Material nicht zu fein sein (wie z.B. Rasenschnitt aus dem Rasenmäher), denn dieses fängt sonst bei der oben genannten Dicke an zu faulen und zieht Schnecken an. Zum Dauerthema Schnecken und Mulch sei deshalb an dieser Stelle auch vermutet, dass eben nur fauliges Material diese anlockt und wir

ansonsten durch stärkere Pflanzen mit einem verringerten Auftreten rechnen können. Sollten sie doch einmal überhand nehmen, gibt es auch ökologisch zugelassenes Schneckenkorn⁶, das wir in Kauf nehmen können, um den Bodenaufbau durch Mulch zu leisten.

Besonderheit bei einjährigen Gründüngungspflanzen:

Diese können sobald sie anfangen zu blühen niedergedrückt und mehrmals am Stengel gequetscht oder abgesenst werden. Zum quetschen eignet sich eine möglichst schwere Rasenwalze, auf die stumpfe Flacheisen aufgeschweißt werden. Möglich ist aber auch eine glatte Rasenwalze⁷ oder ein Baumstumpf, um die Pflanzen runterzudrücken. Anschließend können die Pflanzen dann mit einem stumpfen Metall alle 10 cm gequetscht werden. So sterben sie ab und können direkt auf der Fläche als Mulch genutzt werden. Oft ist diese Mulchschicht aber nicht dick genug – vor allem wenn man schon etwas pflanzen möchte, bevor die Gründüngung blüht. Deshalb trägt man in diesem Fall auf die niedergedrückte Gründüngung noch weiteres Mulchmaterial auf (zum Beispiel geschnittenes Klee gras). Ist die Bodenstruktur unter der Gründüngung schön krümelig, kann ohne Bodenvorbereitung Gemüse gepflanzt werden.⁸

Stickstoff von woanders

Natürlich können wir Stickstoff auch in unsere Gärten importieren. Lässt man organische Handelsdünger (wie z.B. Haarmehlpellets), die man im Laden kauft und die ihren Ursprung in der konventionellen Landwirtschaft haben, außen vor, können wir entweder die oben genannten Mulchmaterialien importieren oder uns geschrotete Leguminosen wie z.B. Ackerbohnen- oder Erbsenschrot kaufen, die zuvor in einem ökologisch wirtschaftenden landwirtschaftlichen Betrieb angebaut wurden.

Sollten wir tierische Düngemittel nutzen wollen, können wir auch Mist verwenden. Bedenken sollten wir in allen Fällen, dass es sich nicht mehr um "geschlossene Kreisläufe" im engeren Sinne handelt, sondern um einen Nährstoffklau von landwirtschaftlichen Betrieben, die dann ihrerseits wieder das gleiche Problem fehlender Nährstoffe haben.



6: z.B. <http://www.biofa-profi.de/de/produkte/details/sluxe,624,2.php>

7: z.B. <http://www.meyer-shop.com/item/1/0/0/37067/gartenwalze-rw050.html>

8: Für spannende Überlegungen und einfache Technik zur Pflanzung in Mulch siehe z.B. <http://www.der-schlaue-faule.de/>

Was unsere Pflanzen sonst noch brauchen und wo es herkommt

Anders als bei Stickstoff gibt es keine Pflanzen, die uns Phosphor und Kali "erzeugen". Auf globaler Ebene wird bereits analog zu "Peak-Oil" über ein "Peak-Phosphorus" gesprochen, also über das Fördermaximum fossiler Phosphor-Lagerstätten, deren Phosphor dann als mineralischer Dünger im Gartenbau zum Einsatz kommt. Abgesehen von der offensichtlichen Endlichkeit, gibt es auch entsetzliche Bilder über die Kraterlandschaften, die dieser Abbau zur Folge hat. Ähnlich steht es um den im Handel verwendeten Kali, für den, zum Beispiel durch den im Bergbau, so unrühmliche Akteure wie Kali+Salz die Flüsse Werra und Weser versalzen.

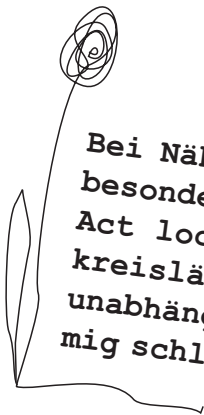
Was bedeutet das für die gärtnerische Praxis?

Durch hohe Humusgehalte und Bodenbedeckung können die Verluste an Nährstoffen durch Erosion und Auswaschung vermindert werden. Vielfältige Pflanzengemeinschaften können mineralische Nährstoffanteile im Boden verfügbar machen. Doch solange wir unsere Ernteprodukte abfahren, müssen wir Nährstoffe zurückführen. Wollen wir diese nicht aus zweifelhaften mineralischen und synthetischen Quellen beziehen, bleibt uns wie Eingangs erwähnt nichts anderes übrig als unsere Bioabfälle und unsere Ausscheidungen zu hochwertigen Komposten zu veredeln, die dann auf die Flächen zurückgeführt werden. Insgesamt heißt das für den Garten:

- Die Nährstoff-Situation erfassen. Schließlich gibt es in vielen Hausgärten einen extrem hohen Input und dadurch eher einen Überschuss als einen Mangel. Hier kann zum Beispiel eine einfache Bodenuntersuchung Aufschluss bringen.⁹ Auch Überschüsse können Pflanzen stressen und Ökosysteme destabilisieren.
- Den Boden möglichst dauerhaft und vielfältig bewachsen und/oder durch Mulch bedeckt halten, um Erosion vorzubeugen und das Bodenleben zu füttern, das für eine hohe Verfügbarkeit der Nährstoffe für die Pflanzen sorgt.
- Sich an die Stickstoff-Düngeempfehlungen für verschiedene Kulturen halten und für den Ausgleich anderer Nährstoffe eine intensive Kompostwirtschaft betreiben
- Stellt eure eigenen Komposte aus dem Material aus eurem Garten her
- Oder/und verwendet Kompost aus der kommunalen Bioabfall- Kompostierungsanlage

9: Der Verband Deutscher Landwirtschaftlicher Untersuchungs- und Forschungsanstalten (VDLUFA) bietet einfache kostengünstige bis kostenfreie Bodenuntersuchungen auch für Hausgärtner*innen an. Siehe <http://www.vdlufa.de/> -> Links -> LUFA
Hier gibt es die regionalen Laboradressen, die weiterhelfen können sollten.

- Nutzt Kompostklos, die feste und flüssige Ausscheidungen trennen. Denn während Urin die meisten Nährstoffe enthält und hygienisch meistens unproblematisch ist, braucht es bei Fäkalien entsprechend detaillierteres Know-How um sie zu hygienisch unbedenklichen Mehrnährstoffdüngern zu verwandeln die frei sind von Krankheitserregern, Hormonen und anderen Stoffen, die wir nicht in unseren Gärten haben wollen.¹⁰
- Wer es allerdings genau wissen möchte, kommt nicht umhin, aufzuzeichnen welche Mengen an Gemüse von einer bestimmten Fläche entnommen werden um dann anhand von Tabellen die Entnahme an Nährstoffen und die notwendige Menge an Kompost zum Ausgleich dieser Entnahme auszurechnen.

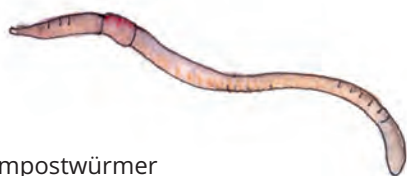


Bei Nährstoffkreisläufen gilt also ganz besonders die Weisheit „Think globally. Act locally.“: Über globale Nährstoffkreisläufe nachdenken – und sich davon unabhängig machen – Kreisläufe kleinräumig schließen!

10: Mehr Informationen zu diesem Thema findet ihr unter http://wendepunktukunft.org/wp-content/uploads/2012/07/TerraPreta_Exkursion_DrReckin-3.pdf und <http://www.terra-preta-sanitation.net/cms/index.php>

Kompostieren im Haus?!

Das Prinzip der Kompostierung, bei dem organischer „Abfall“ wieder in nährstoffreichen Humus umgewandelt wird, funktioniert nicht nur im Garten. Mit einer sogenannten Wurmkompostkiste lässt sich auch innerhalb der eigenen 4 Wände kompostieren. Wenn ihr alles richtig macht, braucht ihr euch auch keine Gedanken über Geruchsbelästigung oder anfallenden Dreck zu machen – denn: ein gut aufgesetzter Kompoststinkt nicht!



Kompostwürmer

gehören, ebenso wie der besser bekannte und weiter verbreitete Tauwurm, zu den Regenwürmern, sind jedoch sehr viel gefräßiger als die meisten ihrer Verwandten. Aus diesem Grund und wegen der hohen Dichte an Mikroorganismen, kann bereits in einer kleinen Kompostkiste (z.B. mit einem Volumen von 50 Litern) in kurzer Zeit eine beachtliche Menge Bioabfall zersetzt werden. Außerdem kann das System auf mehrere aufeinander stapelbare Kisten erweitert werden. Wenn alles gut funktioniert, kann so nahezu der gesamte „Bioabfall“ eines kleinen Haushaltes kompostiert werden. Die Würmer können über online-shops für Angelbedarf aus dem Internet bezogen werden. Viele weitere Mikroorganismen, die bei der Zersetzung helfen, befinden sich dann schon in dem Substrat, in dem die Würmer geliefert werden. Um die verschiedenen Bezugsquellen zu finden, reicht es, nach dem Stichwort „Kompostwürmer kaufen“ zu suchen.

Und so geht's: In eine Kiste aus unbehandeltem Holz mit Deckel sowie Löchern im Boden werden 1000 – 2000 Kompostwürmer (*Eisenia fetida* & *Eisenia andrei*) in 20 Liter ungedüngte, torffreie Erde als Lebensraum (z.B. Gartenerde) gesetzt und darunter ein wasserdichtetes Auffangbecken installiert, welches überschüssige Flüssigkeit auffängt. Auf die Erdoberfläche könnt ihr Gemüsereste zur Kompostierung und als Futter für die Würmer geben. Zur Verhinderung von Schimmelbildung sollte alles mit einer feuchten Hanf- oder Filzmatte abgedeckt werden – eine Lage feuchtes Papier funktioniert auch. Die Würmer bilden mit vielen weiteren, teilweise mikroskopisch kleinen Organismen eine Gemeinschaft, die bei der Zersetzung dieses organischen Materials optimal zusammenarbeitet – es entsteht ein Ökosystem auf Mikroebene. Ein großer Vorteil gegenüber einem Kompost im Freien liegt auch darin, dass die Organismen bei Temperaturen über 10 - 15 Grad ganzjährig an der Zersetzung arbeiten, während ein Komposthaufen im Freien seine Aktivität in den kälteren Jahreszeiten weitgehend einstellt. Wenn ihr keinen Platz in der Wohnung habt, könnt ihr die Kiste auch auf den

Balkon, in die Garage oder den Keller stellen. Ihr solltet nur darauf achten, dass die Temperatur im Inneren weder unter 0 Grad sinkt noch über 30 Grad steigt, da diese Temperaturen auf Dauer tödlich für die Würmer sind. Außerdem gilt es zu bedenken, dass die Aktivität der Würmer sinkt, wenn die Temperatur über oder unter dem Optimum von 20 Grad liegt. Die Würmer können etwa 2 Wochen ohne Nahrung auskommen, sodass ein vorübergehendes Aussetzen der Fütterung (bei Abwesenheit o.ä.) kein Problem darstellt.

Die Komposternte: Wenn die Kisten voll sind, kann der Wurmhumus „geerntet“ werden. Dazu müssen die Würmer von dem zersetzten Material getrennt werden. Am einfachsten ist dieser Vorgang, wenn das System aus mindestens 3 gestapelten Kisten besteht. Sobald diese bis zur obersten Kiste gefüllt sind, sollten sich keine Würmer mehr in der untersten Kiste befinden, da dort kein Nahrungsangebot mehr vorhanden ist. Die unterste Kiste kann also

einfach entleert und anschließend wieder auf die oberste Kiste gestellt werden. Der Wurmhumus/Kompost kann wie normaler Kompost für Topfpflanzen, für die Jungpflanzenanzucht und auch im Garten verwendet werden. Da der Nährstoffgehalt stark von den kompostierten Materialien abhängt, können wir euch nur grobe Richtwerte an die Hand geben wie ihr den Kompost verwenden könnt. Wie immer ist es am Besten wenn ihr selbst beobachtet wie viel euren Pflanzen gut tut. Mit der Zeit werdet ihr eure eigenen Erfahrungen sammeln.

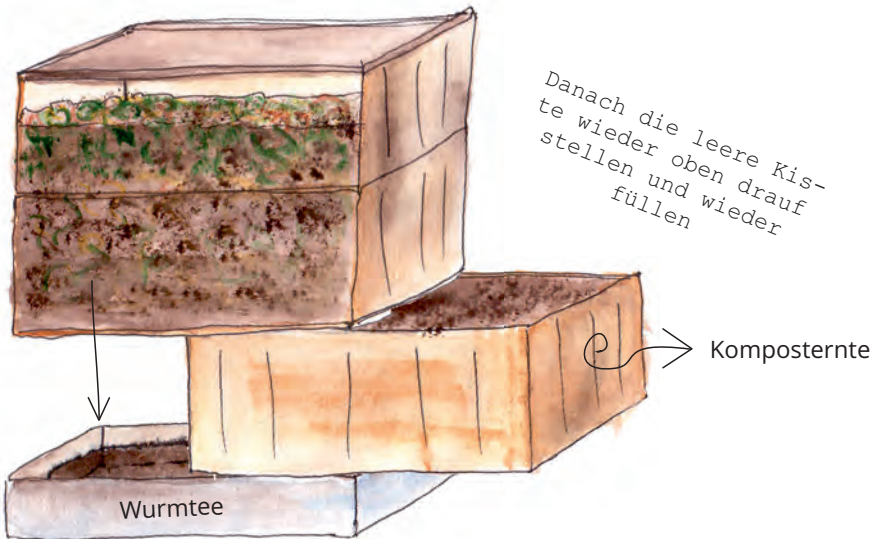


Nicht in die Kompostkiste gehören:

gekochte, salzige oder ölige Essensreste, Zitrusfrüchte, lebende Pflanzenteile sowie Fleisch und Milchprodukte.

- **Topfpflanzen:** Bei Mittel- und Starkzehrern könnt ihr 20-30% Wurmkompost verwenden und regelmäßig kleine Mengen oberflächlich einarbeiten
- **Aussaaterde:** Manchmal enthält der Wurmkompost keimhemmende Stoffe. Wenn ihr ihn in Aussaaterden mischen wollt, solltet der Kompost sehr gut zersetzt sein und ihr solltet vorher den Kresstest machen: Einfach ein paar Kresse-samen auf den geernteten Kompost geben. Wenn die Samen gut keimen, kann der Kompost auch für andere Aussaaten benutzt werden. Hierfür z.B. 10% Wurmkompost, 50% leichten Gartenboden, 10% Sand und 30% Kokosfasern mischen. Später zum Topfen von Tomaten und Co. kann auch mehr Kompost verwendet werden.
- Im **Garten** kann der reife Kompost für alle Pflanzen die humosen Boden mögen zur Bodenverbesserung eingesetzt werden.

Wurmtee: Neben der Komposterde gibt es auch noch den Wurmtee. In regelmäßigen Abständen könnt ihr kontrollieren, ob sich in dem Auffangbecken unter den Kisten Flüssigkeit befindet. Dieser Wurmtee kann verdünnt mit der fünffachen Menge Wasser als hochwertiger Flüssigdünger eingesetzt werden.



Weitere Tipps und Baupläne werden gerne auf Anfrage zugesendet:

jonas@knotenpunkte.org

Jonas Fritzsche (27) ist als freiberuflicher Pädagoge in der Entwicklungspolitischen Bildung sowie der Umweltbildung tätig und bietet unter anderem Kurse zum Selbstbau von Wurmboxen, Bambus-fahrrädern oder Lehmöfen an.

GartenWerkStadt Marburg



Der taschenGARTEN wird von der GartenWerkStadt herausgegeben und deshalb stellen wir euch an dieser Stelle vor, was wir sonst so machen:

Die GartenWerkStadt haben wir 2012 mit dem Ziel gegründet, in Marburg Räume für eine Auseinandersetzung mit landwirtschaftlichen Themen und Ernährung ins Leben zu rufen – und dabei praktisch die Grundlagen des ökologischen Anbaus zu vermitteln und eine Diskussionsplattform zu agrarpolitischen Themen zu schaffen.

Die GartenWerkStadt wächst Stück für Stück und es kommen immer wieder neue Bausteine und Ideen hinzu. Momentan hat sie folgende Elemente:

Gemeinschaftsgarten: 2012 begannen Jutta und Kati mit einem regelmäßigen Projekt, dem Gemeinschaftsgartenkurs. Gemeinsam mit knapp 20 Menschen fast jeden Alters bewirtschaften wir seitdem einen ökologischen Gemüsegarten.

Workshops – Vorträge – Feste: Wir machen ein buntes Veranstaltungsprogramm. Von Workshops über Jungpflanzenanzucht oder organische Düngung und Gartenkino bis zu Erntefesten, Konzerten und Vorträgen zu landwirtschaftlichen Themen...

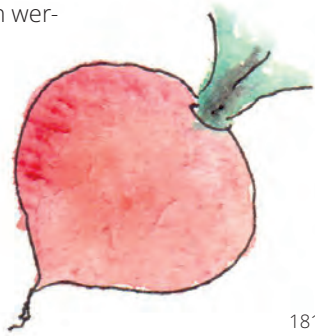
Wechselnde Themenschwerpunkte: Da das Gärtnern so facettenreich ist, greifen wir uns immer wieder einzelne Themen heraus, um sie zu vertiefen. Oft experimentieren wir einfach für uns, wie zum Beispiel bei unserem Terra-Preta-Versuch. In anderen Fällen nimmt die Vertiefung in einer Ausstellung Gestalt an.

Ausstellungen im Garten: Mittlerweile haben wir zwei Ausstellungen gestaltet:

- **Kartoffel = Kartoffel?!** stellt 16 verschiedene Kartoffelsorten vor und diskutiert die Bedeutung von Sortenvielfalt im Kontext von Ernährungssouveränität.
- **Fruchtbare Erde – Geschichten von Bodenleben und Hülsenfrüchten** beschäftigt sich damit, wie wir Land nutzen und was wir tun können, um fruchtbaren Boden zur Verfügung zu haben.

Beide Ausstellungen können gerne bei uns ausgeliehen werden. Siehe auch KW 3 und 4.

taschenGARTEN: Ihr haltet ihn in den Händen – er erscheint jedes Jahr.

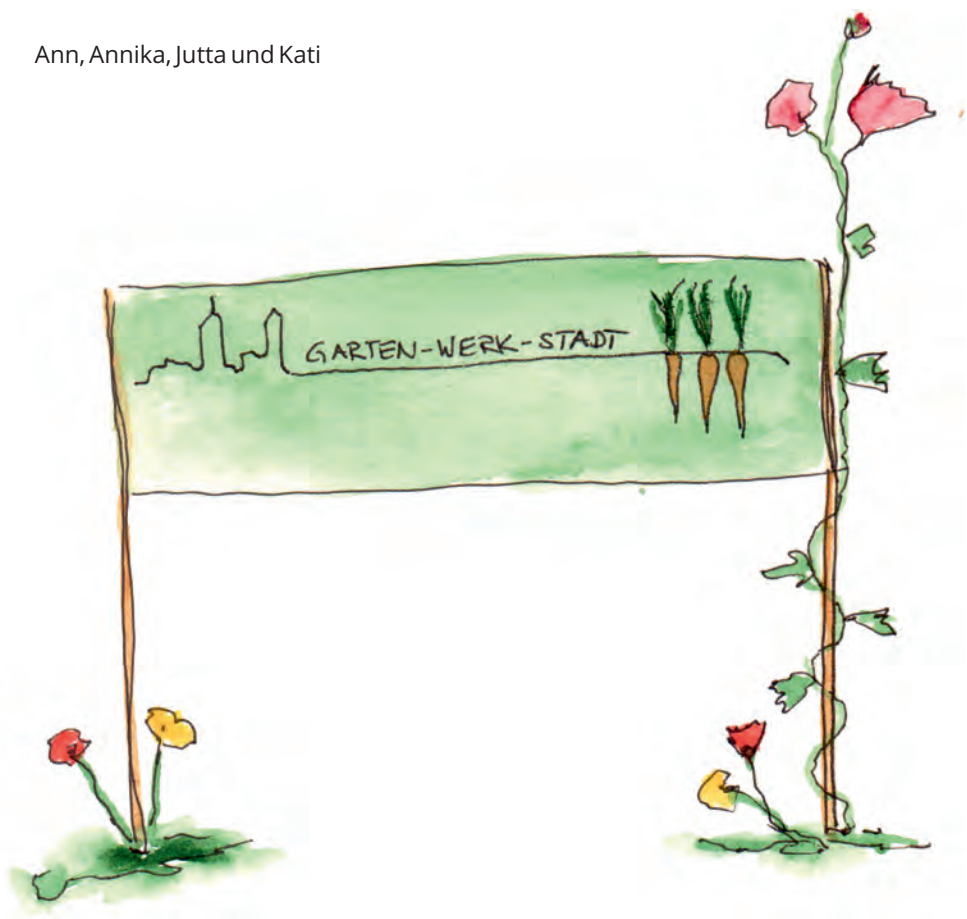


Wo wir gärtnern: Große Teile unserer praktischen Arbeit finden auf dem Gesundheitsgartengelände der Stadt Marburg statt, die aktuell unsere wichtigste Kooperationspartnerin ist. Außerdem haben wir Veranstaltungen auf dem Marburger Bildungsfest angeboten und an immer mehr Orten werden unsere Ausstellungen gezeigt. Theoretisch gegärtnert wird im Netzwerkbüro, zu dem sich seit Anfang 2014 verschiedene Marburger Initiativen zusammengeschlossen haben.

Im letzten taschenGARTEN haben wir euch schon erzählt, dass wir nach einem weiteren Garten Ausschau halten. Auch wenn sich viel getan hat, ist noch nichts sicher – wir sind also weiterhin gespannt!

Wer uns besuchen will, ist herzlich willkommen. Aktuelle Infos zu unseren Veranstaltungen gibt's unter www.gartenwerkstadt.de

Ann, Annika, Jutta und Kati



Anbautabelle

Eine genaue Anleitung zur Benutzung dieser Tabelle gibt's ab S. 6: *Gärtnern mit dem taschenGARTEN.*

In der Übersichtstabelle findet ihr auf einen Blick WAS WANN vorgezogen, ausgepflanzt oder direkt gesät werden kann. Außerdem ist sie voller kleiner Hinweise zu den einzelnen Pflanzen (siehe auch Legende). Da wir oft gefragt wurden, wie viel man von den einzelnen Pflanzen braucht, haben wir eine vorsichtige Prognose für eine Pflanzenanzahl gewagt, die uns persönlich für einen kleinen Haushalt sinnvoll erscheint (*Sinnige Menge pro Satz*). In der Spalte *Platzbedarf* haben wir ausgerechnet, wie viel Platz diese Menge an Pflanzen braucht. So habt ihr schnell einen Überblick, wieviel Anbaufläche ihr benötigt - aber Achtung: die Vorlieben sind nunmal sehr unterschiedlich!

Legende:

AZ Anzucht

P Pflanzung

Wenn nicht anders vermerkt, kommen Pflanzungen und Direktsaaten ins Freiland (FL).

kalt kalte Anzucht,
etwa 15°C

warm warme Anzucht
etwa 20°C

FB Frühbeet

AS Anzuchtschale

MT Multitopfplatte

10er Topf mit 10cm Ø

VL Vlies

NZ Netz

x cm Saattiefe

 x^*y Abstand in cm

Stark Starkzehrer

Mittel Mittelzehrer

Schwach Schwachzehrer

FL Freiland

GW Gewächshaus

Name			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Sinnige Menge pro Satz	Platzbedarf	
Asiasalate	Schwach	AZ	kalt MT														
Kreuzblütler		P	FL/GW	25*10													
		DS							1-2cm	17*5					20	0,2m²	
Bis Mitte September im Freiland, dann im frostfreien Gewächshaus; Sie schmecken scharf - ein bisschen wie Rucola. Besonders lecker sind sie gemischt mit anderen Salaten. Wenn man nur die äußeren Blätter aberntet, treiben sie immer wieder aus und können gut überwintert werden.																	
Aubergine	Stark	AZ		warm AS													
Nachtschattengewächse		P				GW/FL	50*100								3	1,5	
		DS															
Pikieren & topfen; Februar-Aussaat für Pflanzungen im beheizten Gewächshaus, März-Aussaat auch für Pflanzungen im unbeheizten Gewächshaus oder Freilandanbau (bei geeigneten Sorten) - kälteempfindlich.																	
Basilikum	Schwach	AZ	warm MT														
Lippenblütler		P						FL/GW	20*20								
		DS													20	0,8	
Auf einem hellen Fensterbrett ganzjährig möglich, im Freiland solange es nicht friert. 20 Pflanzen sind für die kleine Pestoproduktion ausreichend - siehe „Basilikum richtig ernten“ im tG2014.																	
Bechermalve	Mittel	AZ															
Malvengewächse		P															
		DS				1-2cm	20*20										
Schöne Schnittblume.																	

Anbautabelle

[illegible]

Anbautabelle

Name			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Sinnige Menge pro Satz	Platzbedarf
Endivien	Schwach	AZ P DS						kalt MT FL/GW 35*40							10	1,4
Wächst bis in den Spätherbst im Freiland und noch länger im Gewächshaus.																
Feldsalat	Schwach	AZ P DS							kalt MT 5 Korn FL/GW 10*10 1cm 15*2						600	2
Spätere Sätze im Gewächshaus möglich; Direktsaaten müssen gründlich gejätet werden.																
Fenchel	Schwach	AZ P DS		kalt MT		FL 35*35 1cm 35*35									10	1,2
Am Anfang der Saison mit Vlies abdecken; Achtung: manche Sorten sind für den Sommeranbau nicht geeignet; gleichmäßig wässern, das sorgt für zarte Knollen.																
Grünkohl	Stark	AZ P DS				kalt FB/MT FL 40*40	FB: 35*1,5								10	1,6
Verträgt Frost; Fruchtfolge: min. 3 Jahre Abstand zu Kreuzblütlern.																
Gurken	Stark	AZ P DS				warm 10er Topf FL/GW 70*100 2cm									3	2,1
Ausfaat ab Februar im beheizten Gewächshaus; Gurken lieben warme Füße - du kannst sie in reichlich Pferdemist pflanzen.																
Hokkaido/Kürbis	Stark	AZ P DS				warm 10er Topf FL 100*100 2-3cm									4	4
Möglichst früh säen; Triebspitzen Mitte August kappen.																
Kapuzinerkresse	Stark	AZ P DS				kalt MT FL 40*40 2cm 40*40										
Kartoffeln	Mittel	AZ P DS				FL 75*30									30	6,7

Vorkeimen (AZ): an einem hellen Ort auslegen (ca. 15°C); Pflanzung ab 10°C Bodentemperatur, frühe Pflanzungen mit Vlies abdecken; können auch sehr gut in einem Reissack angebaut werden- Auch größere Mengen machen Sinn, wenn ihr Lagermöglichkeiten und genug Platz im Garten habt. Um Krautfäuleübertragung zu vermeiden: Abstand zu Tomaten halten und 3 Jahre Anbaupause. Ausführliche Infos zum Kartoffelanbau gibts im tG 2014.

Anbaubeliebte			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Sinnige Menge	Platzbedarf
Name		AZ														
Familie		P														
		DS														
Kleegras	Schwach	AZ														
Mischung		P														
		DS			1-2cm	35g/10m²										
Winterharte Gründüngung - am besten 2-jährig. Weitere Informationen auf S. 172 und S. 194.																
Knoblauch	Schwach	AZ														
Zwiebelgewächs		P														
		DS									FL Zehen: 10*25		Brutzwiebeln: 5*25		20	0,5
6cm tief stecken; Knoblauchzehen, die im Herbst gesteckt werden, können im nächsten Sommer geerntet werden. Reift der Knoblauch wenn die Blüte aufplatzt.																
Knollensellerie	Stark	AZ			warm	MT										
Doldenblütler		P														
		DS					FL 40*40								10	1,6
Nur bei sehr hellen Anzuchtbedingungen selbst anziehen, sonst kaufen. Bei guten Lagermöglichkeiten könnt ihr auch mehr anbauen.																
Kohlrabi	Stark	AZ		kalt	MT											
Kreuzblütler		P														
		DS				FL 35*35									10	1,2
Frühe Sätze mit Vlies abdecken oder im Gewächshaus pflanzen. Flach pflanzen - sonst gammeln die Kohlrabi von unten; die Sorte Superschmelz eignet sich gut zum einlagern.																
Kornblume	Schwach	AZ														
Korbblütler		P														
		DS			1cm	Breitsaat										
Späte Aussaaten blühen im nächsten Jahr.																
Kresse	Schwach	AZ														
Kreuzblütler		P														
		DS				1cm	80g/m²									0,3
Anbau ganzjährig im Gewächshaus möglich.																
Lauchzwiebeln	Mittel	AZ														
Zwiebelgewächs		P														
		DS				1cm	30*2								25	0,3
Auch Anzucht in MT möglich - 5 Samen/Töpfchen.																
Liebstöckel	Mittel	AZ														
Doldenblütler		P														
		DS													1	0,25
Wird auch Moggikraut genannt; Zur Vermehrung im Frühling und Herbst Wurzelballen abstechen oder Pflanze kaufen.																

Anbautabelle

Name			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Sinnige Menge pro Satz	Platzbedarf
Mairüben	Mittel	AZ P DS				1-2cm 25*35									10	0,9
Kreuzblütler																
Mangold	Mittel	AZ P DS			kalt MT										5	0,7
Gänsefußgewächs						FL 35*40 1-2cm 35*40										
Je regelmäßiger die äußeren Blätter geerntet werden, desto mehr Blätter wachsen innen nach; vor allem späte Sätze lassen sich gut überwintern.																
Melisse	Mittel	AZ P DS			warm										2	0,2
Lippenblütler							FL 30*30									
Breitet sich ganz von alleine aus; Vermehrung durch Aussaat, Stecklinge oder Wurzelballenteilung.																
Minze	Mittel	AZ P DS				FL 30*30									2	0,2
Lippenblütler																
Vermehrung am einfachsten durch Wurzelballenteilung; außerdem möglich: Stecklinge und bei manchen Sorten Aussaat.																
Mohn	Schwach	AZ P DS														
Mohngewächse					1cm Breitsaat											
Mohn ist Frostkeimer, d.h. Saatgut muss, um keimfähig zu sein, Frost abbekommen haben. Falls du Sorge hast, den Mohn im Beet nicht wieder zu finden, kannst du ihn auch vorziehen.																
Möhren	Mittel	AZ P DS													200	0,7
Doldenblütler				1cm 35*1												
Februaussaat nur bei gut abgetrocknetem Boden und warmer Witterung möglich. Am Anfang mit Vlies abdecken, gründlich jäten und dabei evtl. vereinzeln. Bei guten Lagermöglichkeiten bieten sich auch größere Sätze an.																
Monarde	Schwach	AZ P DS														
Lippenblütler						1cm 40*15										
Kann auch enger ausgesät und später auseinander gepflanzt werden.																
Monatserdbeeren	Mittel	AZ P DS		warm MT o. AS											10	0,9
Rosengewächs						FL 35*35										
Tragen durchgehend die ganze Saison, kleine sehr süße Erdbeeren. Besonders toll sind die Weißfrüchtigen.																

Anbaubabelfe		Monat												Sinnige Menge pro Satz	Platzbedarf	
Name		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12			
Familie		AZ P DS														
Oregano Lippenblütler	Schwach	AZ P DS		warm AS			FL 25*30								2	0,1
Späte Pflanzungen können erst im nächsten Jahr beerntet werden.																
Paprika Nachtschattengewächs	Stark	AZ P DS		warm AS			FL/GW 50*100								5	2,5
Pikieren und topfen; frühere Pflanzungen im Gewächshaus mit wesentlich besseren Erträgen; König*innenblüte ausbrechen - siehe taschenGARTEN 2013.																
Pastinaken Doldenblütler	Schwach	AZ P DS			1cm 4*30										40	0,6
Sind bis -27°C frosthart - du kannst sie den Winter über im Boden lassen und nach Bedarf - natürlich nur wenn der Boden aufgetaut ist - ausgraben. Oft ist die Keimfähigkeit schlecht. Evt. etwas enger säen.																
Peperoni Nachtschattengewächs	Stark	AZ P DS		warm AS			FL/GW 50*75								1	0,4
Pikieren und topfen; frühere Pflanzungen im Gewächshaus mit wesentlich besseren Erträgen.																
Petersilie Doldenblütler	Schwach	AZ P DS			kalt AS		FL 10*30								10	0,3
Keimt sehr langsam (bei 20°C 15-30 Tage); zur Überwinterung vor Schnee schützen, frühe Pflanzungen mit Vlies abdecken, Anbau im Frühbeet oder Gewächshaus bringt in den Übergangszeiten bessere Erträge.																
Pflücksalat dicht Korbblütler	Schwach	AZ P DS			1cm 2*2 im Topf											2 gr. Töpfe
Für den ersten Salat: es werden immer die äußeren Blätter abgeerntet, an hellen etwa 15°C warmen Platz stellen, bei wenig Gartenfläche ist ein Anbau im Topf über die ganze Saison möglich.																
Phacelia Raubblattgewächse	Schwach	AZ P DS			1cm Breitsaat 10-30g/10m²											
Gründung und Bienenweide.																
Porree Zwiebelgewächs	Stark	AZ P DS		kalt AS/FB			FL 40*12								20	1
Sehr heller Standort für Jungpflanzenanzucht nötig – sonst kaufen; Zeitplanung stark sortenabhängig, während der Anzucht immer wieder auf 20cm Blattlänge zurück schneiden.																

Anbautabelle

Name			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Sinnige Menge pro Satz	Platzbedarf
Familie																
Radicchio	Schwach	AZ P DS						kalt AS								
Korbblütler								FL 35*35							5	0,6
Bitter - aber ganz fein geschnitten im Salat echt lecker.																
Radieschen	Schwach	AZ P DS														
Kreuzblütler					1cm 20*1										100	0,2
Wenn du immer nachsäst, sobald die Keimblätter des letzten Satzes voll entwickelt sind, kannst du durchgehend Radieschen ernten. Auf gleichmäßige Feuchtigkeit achten (z.B. mit Vlies).																
Rettich	Schwach	AZ P DS														
Kreuzblütler					1-2cm 25*2										10	0,05
Ringelblume	Mittel	AZ P DS														
Korbblütler					1cm 30*30											
Achtung: verbreitet sich sehr schnell im Garten.																
Rosenkohl	Stark	AZ P DS						kalt FB/MT FB: 35*1								
Kreuzblütler								FL 50*60							5	1,5
Rosenkohl kann man im Winter einfach draußen stehen lassen und nach Bedarf ernten. Ihr könnt also auch mehr anbauen... Fruchtfolge: min. 3 Jahre Abstand zu Kreuzblütlern.																
Rosmarin	Schwach	AZ P DS	warm MT													
Lippenblütler								FL - geschützt								
Die meisten Sorten sind nur halbfrostfest - daher geschützten Standort wählen (z.B. an einer Mauer) oder im Topf anbauen und drinnen überwintern ; auch Stecklingsvermehrung möglich.																
Rote Bete	Schwach	AZ P DS														
Gänsefußgewächs						1-2cm 35*4									30	0,4
Auch die Blätter schmecken wunderbar. Sie können wie Mangold zubereitet werden. Aber Achtung, klaut der Rote Bete nicht die ganze Photosynthesefläche. Wenn ihr einlagern wollt, sät einfach mehr aus...																
Rotkohl	Stark	AZ P DS						kalt FB/MT FB: 35*1								
Kreuzblütler						FL 70*40									5	1,4
Lässt sich gut lagern - ihr könnt also auch mehr anbauen; Fruchtfolge: min. 3 Jahre Abstand zu Kreuzblütlern. Anzucht-Info in KW 6.																

Anbautabelle

Name			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Sinnige Menge pro Satz	Platzbedarf
Rucola	Schwach	AZ P DS														
Kreuzblütler					1cm 25*1										100	0,2
Im Gewächshaus Pflanzung bis Ende August; im Hochsommer fängt Rucola schnell an zu blühen - essen kann man ihn trotzdem. Regelmäßiges Zurückschneiden hilft.																
Salat	Schwach	AZ P DS			kalt MT											
Korbblütler					FL 35*35										10	1,2
Frühe und späte Sätze mit Vlies abdecken oder ins Frühbeet; manche Sorten schießen im Hochsommer schnell. Bei hohen Temperaturen keimt Salat schlecht - such für die Sommeraussaaten also ein kühles Plätzchen.																
Schnittlauch	Stark	AZ P DS			6 Korn / MT											
Zwiebelgewächs					FL 20*35										5	0,3
Nach dem ersten Frost kannst du Wurzelballen ausgraben und auf der Fensterbank treiben. Unbedingt frisches Saatgut verwenden - da Schnittlauch schnell die Keimfähigkeit verliert.																
Senf	Mittel	AZ P DS														
Kreuzblütler							1cm 20g/10m²									
Gute Gründung in kohlrarmen Fruchtfolgen - Fruchtfolgeabstand von 3 Jahren zu Kreuzblütlern, friert im Winter ab.																
Sonnenblumen	Stark	AZ P DS				warm MT										
Korbblütler						30*30										
						1-2cm 30*30										
Vor allem wenn du viele Schnecken hast, wirst du mehr Erfolg mit vorgezogenen Pflänzchen haben als mit Direktsaaten.																
Spinat	Schwach	AZ P DS														
Gänsefußgewächs					1-2cm 20*3										200	1,2
Eignet sich wunderbar als Vorkultur vor späten Pflanzungen... Man kann ihn auch enger säen und einzelne Pflanzen früher ernten. Im Gewächshaus Anbau während des ganzen Winters möglich.																
Spitzkohl	Stark	AZ P DS			kalt MT / FB / FL 35*1											
Kreuzblütler					FL 35*60										5	1
Ist viel zarter als Weißkohl und schmeckt besonders fein in einer bunten Wokpfanne.																
Stangenbohnen	Schwach	AZ P DS														
Leguminose							2-3cm 5 um eine	Stange - 70*70							20	2

Anbautabelle

Name			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Sinnige Menge pro Satz	Platzbedarf
Steckrüben	Mittel	AZ														
Kreuzblütler		P														
		DS				1-2cm	40*40								20	3,2
Tolles Wintergemüse, gut lagerfähig.																
Strohblumen	Schwach	AZ				kalt	MT o. AS									
Korbblütler		P					FL	30*30								
		DS					1cm	30*30								
Trockenblume																
Süßlupinen	Schwach	AZ														
Leguminose		P														
		DS				1-2cm	120g/10m2									
Nicht winterharte Gründüngung.																
Thymian	Schwach	AZ		warm	MT o. AS											
Lippenblütler		P					FL	25*30								
		DS													3	0,2m²
Tomaten	Stark	AZ		warm	AS											
Nachtshattengewächs		P						GW o. FL; geschützt	60*75							
		DS													10	5
Aussaatzeitpunkt je nach Anzuchtbedingungen. Hast du einen sehr hellen Ort, kannst du früh säen - ansonsten lieber etwas später; pikieren und topfen; wenn möglich Gewächshaus, Erträge schwanken und sind stark abhängig von Sorte und Anbauweise. Abstand zu Kartoffeln halten, um Übertragung von Krautfäule zu vermeiden, relativ gut selbstverträglich, d.h. Anbau in mehreren Jahren auf derselben Fläche möglich.																
Weißkohl	Stark	AZ				kalt	FB/MT	FB 35*1								
Kreuzblütler		P						FL	70*40							
		DS													5	1,4
Bei einigen frühen Sorten: Pflanzung schon ab Anfang März. Lässt sich gut lagern; Fruchtfolge: min. 3 Jahre Abstand zu Kreuzblütlern. Evtl. zum Schutz vor Schädlingen mit Netz abdecken.																
Wickroggen	Schwach	AZ														
Mischung Leguminose Süßgras		P														
		DS									1-2cm	150g/10m²				
Gründüngung																
Winterpostelein	Schwach	AZ	kalt	MT												
Quellkrautgewächse		P	FL, GW; FB	25*25												
		DS	GW	1cm	20*20						FL				10	0,6
Im August Freiland-Pflanzungen und -Aussaaten, dann im Gewächshaus oder Frühbeet.																

Du kannst einen Teil der kleinen Zwiebeln auch als Frühlingszwiebeln ernten und den Rest groß werden lassen. Um lagerfähig zu sein, müssen sie gut trocknen.

Pflanzen brauchen Nährstoffe...

Übersicht zum Thema Düngung

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 verfügbar sind
das könnt ihr über eine Bodenanalyse oder mit etwas Übung am
Wuchs der Pflanzen erkennen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf schwach bis mittel versorgte Böden.

Düngemittel

Verwendung

Pferdemist

Mittlere Löslichkeit

Mit mindestens drei Monate abgelagertem Pferdemist können Starkzehrerflächen gedüngt werden - hierfür im Herbst oder zeitigen Frühjahr etwa 4 Eimer (40l)/10m² verteilen und einarbeiten. Frischer Pferdemist heizt sich bei der Zersetzung stark auf. Deshalb eignet er sich gut als Kompostzusatz und für Rotteheizungen.

Hühnermist

Hohe Löslichkeit

Hühnermist ist sehr nährstoffreich und muss deshalb vorsichtig verwendet werden. Am besten eignet er sich als Kompostzusatz für die Herstellung von Komposten zur Düngung von Starkzehrern oder als Grundlage für Jauchen, mit denen akute Stickstoffmangelerscheinungen behandelt werden können.

Pflanzenkompost

(gut gereift)

Geringe Stickstofflöslichkeit

Trotz hohem Stickstoffgehalt, haben reine, gut gereifte Pflanzenkomposte wegen der geringen Löslichkeit nur eine geringe Stickstoffdüngewirkung. Sie eignen sich zur Düngung mit Phosphor, Kali und Schwefel und dienen darüber hinaus vor allem der Bodenstrukturverbesserung. Gut gereifte Pflanzenkomposte können im gesamten Garten eingesetzt werden (siehe auch taschenGARTEN 2013).

Gründüngungen...

...sollten immer wieder überall ausgesät werden. Weitere Infos ab S.172 & tG 2014.

Wickroggen 150g/10m²

Überwinternd

Aussaat: August – Oktober

Stickstoffanreicherung; verhindert Auswaschung von Nährstoffen

Phacelia 10-30g/10m²

Abfrierend

Aussaat: März – September

Vor- oder Zwischenfrucht: Bienenweide, Fruchtfolge-neutral

Süßlupine 120g/10m²

Abfrierend

Aussaat: März – Juli

Vorfrucht: Stickstoffsammler

Kleegras 35g/10m²

als Untersaat 20g

Überwinternd

Aussaat: bis Ende August

Zweijährige Zwischenfrucht oder als Untersaat unter Kürbisse oder Mais mit anschließender Überwinterung

Besonders gut für den Boden sind **Gründüngungsmischungen**.

Hier einige Beispiele mit hohem Leguminosenanteil (gute Stickstoffdüngelleistung für Starkzehrer – vergleiche auch Tabelle ab S.183):

Mischung 1 (für 10 m²)

120g Gerste

15g Inkarnatklée

3g Futterraps Raps

62g Saat- bzw. Sommerwicke

Überwinternd

Aussaat: September

Blüht ab Mitte Mai

Mischung 2 (für 10 m²)

125g Triticale

32g Zottelwicke

52g Wintererbse

120g Winterackerbohne

Überwinternd

Aussaat: September – Oktober

Blüht ab Ende Mai

Mischung 3 (für 10 m²)

100g TerraLifeSolanum -

Gründüngungs-Mischung

45g Ackerbohne

20g Platterbse

Abfrierend

Aussaat: bis Mitte August

Bei Frühjahrsaussaaten zur Blüte wie auf S.175 beschrieben walzen oder mähen. Späte Aussaaten frieren ab.

Bezugsquellen:

<http://biogartenversand.de/index.php?cPath=84>

<http://www.bingenheimersaatgut.de/de/Gruenduengung>

<http://bio-saatgut.de/Gruenduenger:::26.html>

Glossar

Mit den Texten im taschenGARTEN knüpfen wir häufig an Diskursen und Konzepten an, in denen Begriffe verwendet werden, die nicht unbedingt selbsterklärend sind. Um sie nicht in jedem Text neu definieren zu müssen, haben wir auf den folgenden Seiten einige Begriffe erklärt, die wir für zentral in unserer Arbeit und besonders im diesjährigen taschenGARTEN halten.

PEAK-EVERYTHING:

Peak wird das (Förder-)Maximum endlicher Ressourcen genannt. Ist der Peak erreicht, ist der Rohstoff also noch nicht aufgebraucht, sondern kann nicht mehr in großen Mengen bereitgestellt werden. Von Peak-everything wird gesprochen, weil das Maximum bei fast allem, was wir für unser modernes Leben benötigen, kurz bevor steht oder schon überschritten wurde – egal ob Erdöl, fruchtbare Böden oder Phosphor. Wird der Peak bei gleichzeitig steigender Nachfrage überschritten, drohen neue Krisen und Konflikte.

POSTWACHSTUM/DEGROWTH/ENTWACHSEN/WACHSTUMSWENDE:

Hinter all diesen Begriffen stecken (wirtschafts-)wachstumskritische Konzepte. Grundlegend ist die Annahme, dass auf einem endlichen Planeten unendliches Wachstum trotz Effizienzsteigerungen durch moderne Technologien nicht möglich ist und die Wirtschaft deshalb wieder schrumpfen muss, um unseren Planeten nicht vollständig zu zerstören. Die Konzepte beinhalten vielfältige Vorschläge wie die Bausteine einer solchen Wirtschaft ohne Wachstum aussehen könnten. Es gibt wachstumskritische Strömungen in allen politischen Lagern – auch in den konservativen.

SOLIDARISCHES POSTWACHSTUM:

Da sich die Wachstumskritik durch verschiedene politische Lager zieht, benutzen einige Autor*innen zur Abgrenzung von konservativen Strömungen den Zusatz solidarisch. Dieser soll verdeutlichen, dass es darum geht, ein GUTES LEBEN für ALLE – heute und in Zukunft zu ermöglichen und dass dazu vor allem auch weltweite Verteilungsgerechtigkeit und Mitbestimmung gehören (siehe auch: POSTWACHSTUM/DEGROWTH/ENTWACHSEN/WACHSTUMSWENDE und GUTES LEBEN/GUTE LEBEN)

URBANES GÄRTNERN:

Urbanes Gärtnern ist Gärtnern in städtischem Umfeld und es ist facettenreich: vom kollektiv organisierten Gemeinschaftsgarten über aktivistische Guerilla-Gardening-Aktionen und interkulturelle Gärten bis zum traditionellen Schrebergarten. Und auch wenn der Name das erstmal ausschließt, ist es auch sehr verwandt mit kleinen Selbstversorger*innengärten in ländlichen Gebieten.

Glossar

SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT:

„In der solidarischen Landwirtschaft tragen mehrere Privat-Haushalte die Kosten eines landwirtschaftlichen Betriebs, wofür sie im Gegenzug dessen Ernteerträge erhalten. Durch den persönlichen Bezug zueinander erfahren sowohl die Erzeuger*innen als auch die Konsument*innen die vielfältigen Vorteile einer nicht-industriellen, markunabhängigen Landwirtschaft.“ So steht es auf der Homepage des Netzwerkes Solidarische Landwirtschaft, auf der etwa 60 bestehende SoLaWi-Betriebe und weitere 60 Initiativen, die sich in Gründung befinden, aufgelistet sind. Weltweit findet die Idee immer größeren Zuspruch! Weitere Infos z.B. unter: www.solidarische-landwirtschaft.org

ERNÄHRUNGSAUTONOMIE:

Ernährungsautonomie ist die sichere, zuverlässige und selbstbestimmte Versorgung aller Menschen mit vielfältigen Nahrungsmitteln – möglichst losgelöst von kapitalistischer Vergesellschaftung. Es geht also um eine Produktion von Lebensmitteln, die sich an den Bedürfnissen und Fähigkeiten aller Menschen statt einem zu erzielenden Tausch- bzw. Geldwert auf dem Markt orientiert, und durch die auch dann alle Menschen satt werden, wenn bisherige Märkte und (Versorgungs-) Systeme wegbrechen.

ERNÄHRUNGSÖKOLOGIE:

Das Konzept der Ernährungsökologie entstand in den 1970er Jahren im Kontext der Ernährungswissenschaften. Ziel war und ist es Ernährung als komplexes System zu betrachten: also nicht nur gesundheitliche, sondern auch die weiterreichenden sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Aspekte mit in der Forschung zu berücksichtigen. Diese Erkenntnisse sollen breiten Kreisen zugänglich gemacht und als Handlungsansätze für eine nachhaltige, gesunde und ganzheitliche Ernährungsweise dienen.

SUFFIZIENZ:

Der Begriff wird häufig mit Genügsamkeit übersetzt. Er wird verwendet, um eine Lebensweise zu beschreiben, bei der weniger Ressourcen verbraucht werden als heute üblich – z.B. durch weniger materielle Güter oder geringere Mobilität. Suffizienz gilt in Postwachstumsdiskursen als eine Lösungsstrategie, um den zunehmenden Verbrauch unserer Lebensgrundlagen zu stoppen. Neben den Debatten um eine individuelle Suffizienz gibt es auch Ansätze für eine Suffizienz-Politik, die sich damit beschäftigen wie eine Politik aussehen muss, die suffiziente Lebensweisen unterstützt.

GUTES LEBEN / GUTE LEBEN:

Diesen Begriff benutzen wir, um einen Begriff für das, was noch zu gestalten ist, zu haben. Klar haben wir Vorstellungen davon, wie ein solches Leben in einer ökologisch nachhaltigen, postfossilen, fairen... Welt aussehen könnte, doch gilt es, dieses Bild gemeinsam zu zeichnen und facettenreiche Antworten zu finden. Eine gemeinsame Vision des Guten Lebens für ALLE ist für uns der Grundstein für den GROSSEN WANDEL. Vermutlich gibt es nicht DAS GUTE LEBEN aber vielleicht ja viele GUTE LEBEN, die sich in einem gemeinsam gesteckten Rahmen bewegen.

Im Andenraum Lateinamerikas gibt es mit dem BUEN VIVIR ein lebendiges Konzept des Guten Lebens mit indigenen Wurzeln. Auch im buen vivir geht es um Ideen, die Alternativen zum herkömmlichen Verständnis von Entwicklung und Wachstum bieten können. Die Natur wird als Gesamtsystem verstanden, das alles Leben als lebendige Gemeinschaft begreift. Spannend ist, dass das Konzept es bis in die Verfassungen von Bolivien und Ecuador geschafft hat und dieses Naturverständnis so zur Grundlage der Politik werden soll.

RESILIENZ:

Resilienz beschreibt die Widerstandsfähigkeit eines Systems bzw. die Fähigkeit des Systems externe Störungen zu integrieren. Der Begriff findet sich sowohl in den Gesundheitswissenschaften als auch in ökologischen Bewegungen bspw. in der Transition Town-Bewegung wieder. Es geht also einerseits darum, was den Menschen als Individuum widerstandsfähig gegen äußere Störungen macht, aber auch darum, wie ein gesellschaftliches System krisenunanfällig sein kann. Wie können wir unser Leben zum Beispiel unabhängig von Erdöl gestalten, damit wir nicht überrascht werden, wenn das Erdöl immer knapper wird und wir auch nach der Erdöl-Ära gut leben können.

GROSSER WANDEL:

Ein Gestaltungskonzept, das unter unterschiedlichen Namen in verschiedenen Kontexten auftaucht. Sowohl in der Umweltbildung als auch in verschiedenen wissenschaftlichen Gremien wird von der Notwendigkeit eines Großen Wandels bzw. einer Großen Transformation gesprochen, um die gegenwärtige Krise der sich erschöpfenden Rohstoffe und der ökologischen Krisen zu meistern. Die vorgeschlagenen Konzepte reichen von der Notwendigkeit eines Werte- und Lebensstilwandels (siehe auch Suffizienz) über die Einführung widerstandsfähiger und nachhaltiger Technologien hin zu wirklich krisenunanfälligen und auf Kreisläufen basierenden Konzepten.

Literaturtipps

Gemüsebau:

Andrea Heisteringer, Arche Noah (2012): Handbuch Bio- Balkongarten. Gemüse, Obst und Kräuter auf kleiner Fläche ernten. Stuttgart: Ulmer.

Heisteringer, Andrea (2004): Handbuch Samengärtnerei. Sorten erhalten, Vielfalt vermehren, Gemüse genießen. Innsbruck: Löwenzahn.

Heisteringer, Andrea; Arche Noah (2013): Das große Biogarten-Buch. Innsbruck: Löwenzahn.

Marie-Luise Kreuter (2012): Der Biogarten. BLV Buchverlag.

Heidi Lorey (2006): Tartuffli. Alte Kartoffelsorten neu entdeckt. Münster: Landwirtschaftsverlag.

Georg Vogel (1996): Handbuch des speziellen Gemüsebaus. Stuttgart: Ulmer.

Pflanzenschutz:

Manfred Fortmann (1993): Das große Kosmosbuch der Nützlinge. Neue Wege der biologischen Schädlingsbekämpfung. Stuttgart: Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co..

www.hortus-insectorum.de www.bienenplattform.de/index.php/aktuelles.html
www.bienen-gentechnik.de/gen/gen.news/index.html

Heilsames Gärtnern:

Konrad Neuberger (2011): Ansätze zu einer Integrativen Gartentherapie. Zur Geschichte, Verbreitung, integrativem Gedankengut, Methoden, Praxis und Literatur. S. 407-464 in: Integrative Therapie, Vol. 37, No.4.

Andreas Niepel & Thomas Pfister Hg. (2012): Praxisbuch Gartentherapie. Idstein: Schulz-Kirchner.

Schneider-Ulmann, Renata Hg. (2010): Lehrbuch Gartentherapie. Bern: Huber.

Gerald Hüther (2011): Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Ruth Ammann (2006): Von Gärten und Zwischenwelten: Zur Psychologie des Gartens. Darmstadt: Synergia.

Lebensrhythmen:

Capra, Fritjof (1999): Lebensnetz. Ein neues Verständnis der lebendigen Welt. München: Scherz Verlag.

Geißler, Karlheinz A. (2014): Alles hat seine Zeit, nur ich hab keine: Wege in eine neue Zeitkultur. oekom verlag.

Held, Martin und Karlheinz A. Geißler (Hg.) (1995). Von Rhythmen und Eigenzeiten. Perspektiven einer Ökologie der Zeit. Stuttgart: Hirzel.

Rosa, Hartmut (2005): Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. Suhrkamp Verlag.

Reheis, Fritz (2006): Entschleunigung – Abschied vom Turbokapitalismus. München: Goldmann-Verlag.

Seghezzi, Ursula (2012): Macht - Geschichte - Sinn: Was uns mitteleuropäische Mythen, Sagen und Bräuche über unsere Zukunft erzählen. Van Eck Verlag.

Seghezzi, Ursula (2013): Das Wissen vom Wandel. Die natürliche Struktur wirksamer Transformationsprozesse. Van Eck Verlag.

Michael Ende: Momo

Hodgkinson, Tom (2013): Anleitung zum Müßiggang. Insel Verlag.

Kräuterei:

Grappendorf, Doris (2012): Heilpflanzentherapie: Eine Hilfe zur Selbsthilfe. Katharinen-Verlag.

Grappendorf, Doris: Wildkräuter-Apotheke.

Grappendorf, Doris: Wildkräuter-Küche.

Kleber, Gerda; Kleber, Eduard W. (2010): Gärtnern im Biotop mit Mensch: Das praktische Permakultur-und Biogarten-Handbuch für zukunftsfähiges Leben.

Boden:

Raul H. Francé (1913): Das Edaphon. Untersuchungen zur Ökologie der bodenbewohnenden Mikroorganismen. München.

Anita Idel (2010): Die Kuh ist kein Klima-Killer! Wie die Agrarindustrie die Erde verwüstet und was wir dagegen tun können. Marburg: Metropolis-Verlag.

David R.: Dreck Montgomery (2010): Warum unsere Zivilisation den Boden unter den Füßen verliert. München: oekom.

Ute Scheub, Haiko Pieplow, Hans-Peter Schmidt (2013): Terra Preta. Die schwarze Revolution aus dem Regenwald. Mit Klimagärtnern die Welt retten und gesunde Lebensmittel produzieren. München: Oekom.

Recht auf Boden - Besitzverhältnisse:

Titus Bahner, Xaver Diermayr, Thomas Schmid, Alexander Schwedeler, Matthias Zaiser, Ilisabé Zucker (2012): Land[frei]kauf. Bodenmarkt und neue Eigentumsformen im Ökologischen Landbau. Zugriff unter: www.demeter.net

Thomas Fritz (2010): Peak Soil. Die Globale Jagd nach Ackerland. Berlin: FDCL-Verlag.

Andrej Holm (2010): Wir bleiben alle! Gentrifizierung - Städtische Konflikte um Aufwertung und Verdrängung. Münster: UNRAST_Verlag.

Agrobiodiversität:

BUKO Agrar Dossier 27 (2007): Agrobiodiversität. Landwirtschaftliche Vielfalt in Gefahr. Hamburg: Druckerei St. Pauli.

www.nutzpflanzenvielfalt.de

www.saatgutkampagne.org

Und sonst noch lesenswert:

AgrarBündnis e.V. (2013): Kritischer Agrarbericht 2013. Schwerpunkt: Agrarreform. Konstanz/Hamm: ABL Bauernblatt Verlags GmbH.

Holzer, Sepp (2006): Der Agrar-Rebell. München: Goldmann Arkana.

Nomadisch grün (2012): Prinzessinnengarten. Anders gärtnern in der Stadt. Köln: DuMont.

Pollan, Michael (2011): Das Omnivoren-Dilemma. Wie sich die Industrie der Lebensmittel bemächtigte und warum Essen so kompliziert wurde. München: Goldmann Arkana.

Rasper, Martin (2012): Vom Gärtnern in der Stadt. Die neue Landlust zwischen Beton und Asphalt. München: oekom.

Zeitschriften:

brennstoff – aktuell ist nur das Bleibende. <http://w4tler.at/12416/gea-brennstoff/aktueller-brennstoff-online-blaettern>
Zeitschrift der ungemein sympathischen Schuh-Firma Waldviertler aus Österreich.

Gemüse. Das Magazin für den professionellen Gemüseanbau. Stuttgart: Ulmer.
greencare. Die Fachzeitschrift für naturgestützte Interaktion. Verlag Hans Huber.
www.greencare-zeitschrift.com

Ökologie und Landbau. München: oekom.

Oya. anders denken. anders Leben. Lassan: Oya Medien eG.

An die Schippe - fertig - los!