



KW 49

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 – in diesem Jahr mit einem besonderen Schwerpunkt zum Thema Wurzelgemüse. Neben der Anbauplanung findet ihr hier:

Wurzelportraits ...

... in denen ihr Infos über die Herkunft und den Anbau der verschiedensten Wurzelgemüse findet.

Saisonale Wurzelrezepte ...

... zu ungewöhnlichen Wurzeln oder in Form von ungewöhnlichen Rezepten für die bekannteren Kandidaten. Hier geht es auch ums Haltbarmachen: also Trocknen und Einmachen.

Saisonale Garten-TIPPS ...

... die euch über die Anbauplanung und über all das Wurzelgemüse hinaus Anregungen sein sollen, was ihr gerade tun könntet.

Leseempfehlungen ...

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

Was es mit der wöchentlichen Anbauplanung mit all den Zahlen und Abkürzungen auf sich hat, wird im Kapitel „Gärtnern mit dem taschenGARTEN“ ab Seite 6 genau erklärt.

Dezember 2015

Montag

30

Dienstag

01

Mittwoch

02

Donnerstag

03

Freitag

04

Samstag

05

Sonntag

06

KW 50

Übersicht Mini-Infos nach Kalenderwochen

- KW 53** Auch das ist ein taschenGARTEN
- KW 01** Ausstellung: Wurzelgemüse – Vergessene Welt
- KW 02** Pflanzenportrait: Möhre
- KW 03** Pflanzenportrait: Pastinake
- KW 04** Pflanzenportrait: Schwarzwurzel
- KW 05** Pflanzenportrait: Haferwurzel
- KW 06** GartenTIPP: Anzucht als enge Direktsaat
- KW 07** GartenTIPP: Bodenbearbeitung
- KW 08** GartenTIPP: Wurzelgemüse auf Balkon oder Terrasse
- KW 09** GartenTIPP: Richtiger Zeitpunkt für Direktsaaten
- KW 10** Pflanzenportrait: Knollensellerie
- KW 11** GartenTIPP: Zwischenfrucht: Lupine
- KW 12** Pflanzenportrait: Steckrübe
- KW 13** Pflanzenportrait: Mai- und Herbstrübchen
- KW 14** GartenTIPP: Sämaschine – Habt ihr Großes vor?
- KW 15** GartenTIPP: Vereinzeln
- KW 16** Pflanzenportrait: Rettich
- KW 17** Pflanzenportrait: Wurzelpetersilie
- KW 18** GartenTIPP: Lein

Dezember 2015

Montag

07

Dienstag

08

Mittwoch

09

Donnerstag

10

Freitag

11



Samstag

12

Sonntag

13

KW 51

Übersicht Mini-Infos nach Kalenderwochen

- KW 19** GartenTIPP: Geht ihr im Unkraut unter?
- KW 20** GartenTIPP: Pflanzenjauchen
- KW 21** GartenTIPP: Eiseilige
- KW 22** GartenTIPP: Ernten
- KW 23** Pflanzenportrait: Rote Bete
- KW 24** GartenTIPP: Bewässern
- KW 25** Rezept: Sigara Börek mit Rote Bete Blättern gefüllt
- KW 26** Pflanzenportrait: Radieschen
- KW 27** Rezept: Möhren-Antipasti mit Sesam und Zitrone
- KW 28** GartenTIPP: Imkerei
- KW 29** Rezept: Scharfe Rote Bete Streifen
- KW 30** GartenTIPP: Hacken
- KW 31** GartenTIPP: Radhacke
- KW 32** GartenTIPP: Samen sammeln und aufbewahren
- KW 33** GartenTIPP: Saatgut von Wurzeln
- KW 34** Rezept: Haltbarmachen – Trockengemüse als Gemüsebrühe
- KW 35** GartenTIPP: Erste Gründüngungen
- KW 36** GartenTIPP: Köpfen

Dezember 2015

Montag

14

Dienstag

15

Mittwoch

16

Donnerstag

17

Freitag

18

)

Samstag

19

Sonntag

20

KW 52

Übersicht Mini-Infos nach Kalenderwochen

- KW 37** BuchTIPP: Arche Noah Kochbuch der geretteten Obst- und Gemüsesorten
- KW 38** BuchTIPP: Das Omnivoren-Dilemma
- KW 39** GartenTIPP: Pflanzen-Mist-Kompost
- KW 40** Lagerung 1: Wurzelgemüse in der Waschtrommel
- KW 41** Fortsetzung aus KW 40
- KW 42** Lagerung 2: In der Erdmiete
- KW 43** BuchTIPP: Über das Essen – philosophische Erkundungen
- KW 44** Rezept: Sauerkraut mit Möhren
- KW 45** GartenTIPP für die Fensterbank: Wurzelpetersilie treiben
- KW 46** Rezept: Steckrübenwürfel in Curry
- KW 47** GartenTIPP aus dem Glas: Sprossen
- KW 48** Notizen
- KW 49** Rezept: Schwarzwurzel
- KW 50** Rezept: Wurzeln aus dem Ofen
- KW 51** Anbauplanung
- KW 52** Pflanzenportrait: Chicorée
- KW 01** Rezept: Gedünsteter Chicorée in Sahnesoße

Dezember 2015

Montag

Wintersonnwende

21

Dienstag

22

Mittwoch

23

Donnerstag

Heiligabend

24

Freitag

1. Weihnachtsfeiertag

25

Samstag

2. Weihnachtsfeiertag

26

Sonntag

27

KW 53

Auch das ist ein taschenGARTEN

Für den vertikalen Anbau, zum Beispiel auf dem Balkon, können Pflanztaschen aus Stoff verwendet werden. Als „Schuhorganizer“ lassen sie sich fertig kaufen – oder ihr näht euch selbst was. Die Taschen werden mit Erde gefüllt und bepflanzt – fertig ist der taschenGARTEN ...



Dezember 2015

Montag

28

Dienstag

29

Mittwoch

30

Donnerstag

Silvester

31

Freitag

Neujahr

01

Samstag

☾

02

Sonntag

03

KW 01

Ausstellung

Wurzelgemüse – Vergessene Vielfalt

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

2015 haben wir in unserem Garten in Marburg viele verschiedene Wurzelgemüse angebaut und dazu eine Ausstellung gestaltet, in der die einzelnen Wurzeln vorgestellt werden. Darüber hinaus gibt es Infos zu Kulturgeschichte, Saatgutvielfalt, Lagerung und auch zur Verwendung der Wurzeln. Wie auch bei den vorangegangenen Ausstellungen stellen wir die Materialien gerne anderen Projekten zur Verfügung. Am schönsten ist es sicherlich, wenn die Ausstellung in einem Garten gezeigt werden kann wo die vorgestellten Pflanzen auch in den Beeten bewundert werden können. Die Ausstellung kann aber auch für sich stehen. Weitere Infos findet ihr unter www.gartenwerkstadt.de

Auf unserer Homepage findet ihr auch Infos zu den Ausstellungen „Kartoffel = Kartoffel!?“ und „Fruchtbare Erde – Geschichten von Bodenleben und Hülsenfrüchten, die wir auch gerne zur Verfügung stellen.“



Januar 2016

Montag

04

Dienstag

05

Mittwoch

Heilige Drei Könige (BW, BY, ST)

06

Donnerstag

07

Freitag

08

Samstag

09

Sonntag

10



Pflanzenportrait

Möhre (Doldenblütler)

Die Karotte ist heute wohl das bekannteste Wurzelgemüse in unserer Klimazone. Es gibt weiße, gelbe, orangefarbene bis hin zu tief rote Sorten, die von lang und dünn bis kurz und dick die vielfältigsten Formen haben können. Die heute so bekannten orangefarbenen Sorten sind vergleichsweise jung. Erst im 17. Jahrhundert sind die ersten in den Niederlanden gezüchtet worden. Noch bis Anfang des 20. Jahrhunderts wurden in Mitteleuropa viele weiße und gelbe Möhren angebaut.

Möhren enthalten zahlreiche Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Sie werden roh, gekocht und als Saft genossen. Vor allem orangefarbene Sorten sollten immer mit etwas Fett zubereitet werden, da sie fettlösliches Karotin enthalten, das ansonsten von uns nicht aufgenommen werden kann.



Anbau

Direktsaat je nach Region und Sorte: Februar/
März – Juni 1–3×30cm Tiefgründige Böden, nicht
frisch gedüngt – aber humusreich

Januar 2016

Montag

11

Dienstag

12

Mittwoch

13

Donnerstag

14

Freitag

15

Samstag

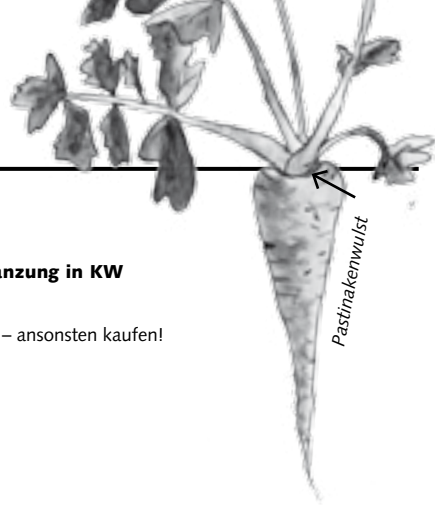
16

Sonntag

17

)

KW 03



Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW
---------	-----	------	-----	----	-----------------

Porree	1	3*3	AS	15
--------	---	-----	----	----

Nur bei guten Anzuchtbedingungen – ansonsten kaufen!

Pflanzenportrait

Pastinake (Doldenblütler)

Bis vor wenigen Jahrhunderten war die Pastinake eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel in Mitteleuropa. Sie ist wenig krankheitsanfällig und eignet sich besonders gut für lange Winter, denn im Boden ist sie bis -27°C frosthart. Man kann die Wurzeln also einfach in der Erde lassen und nach Bedarf ausgraben. Pastinaken lassen sich zu Suppen verarbeiten, braten oder backen und schmecken auch roh in Salaten gut. Die jungen Blätter lassen sich zum Würzen ähnlich wie Petersilie verwenden.

Achtung: Manche Menschen reagieren beim Kontakt mit Pastinakenblättern mit Hautreizungen. Das liegt daran, dass Inhaltsstoffe der Pflanze unsere Haut empfindlich für Sonnenstrahlung machen und es so leicht zu Verbrennungen kommen kann. Am besten langärmliche Kleidung tragen!

Erkannt werden kann die Pastinake am typischen Pastinakenwulst – sonst ist sie leicht mit der Petersilienwurzel zu verwechseln.

Anbau

Direktsaat März bis Juni – $4 \times 30\text{cm}$ – evtl. schlechte Keimfähigkeit. Kann auch enger gesät und dann ausgedünnt werden, 2–3cm tief.

Tiefgründige Böden mit gut gereiftem Kompost gedüngt (nicht mit frischem organischem Material düngen)

Januar 2016

Montag

18

Dienstag

19

Mittwoch

20

Donnerstag

21

Freitag

22

Samstag

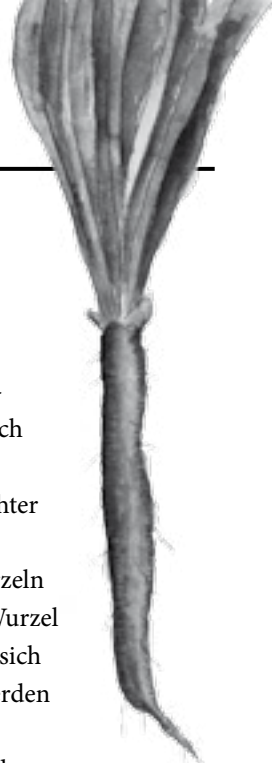
23

Sonntag

24



KW 04



Pflanzenportrait

Schwarzwurzel (Korbblütler)

Die Schwarzwurzel wird auch Winterspargel oder Arme-Leute-Spargel genannt. Die Konsistenz erinnert tatsächlich ein bisschen an Spargel. Allerdings sind die Wurzeln wegen der aufwändigen Ernte nur selten günstiger als echter Spargel. Wildformen sind in Spanien und Österreich zu finden. In rohem Zustand tritt bei Verletzungen der Wurzeln ein klebrig-milchiger Saft aus. Am besten lässt sich die Wurzel verarbeiten, wenn sie zunächst gekocht wird. Dann lässt sich die schwarze Haut leichter abziehen. Schwarzwurzeln werden als Gemüsebeilage, in Suppen oder Salaten verwendet. Außerdem lassen sich auch die jungen Blätter als Salat oder Blattgemüse zubereiten und die Blütenknospen braten oder in Teig frittieren. Die Wurzel enthält viel Eisen und ist besonders gut für Diabetiker*innen geeignet, da sie Inulin enthält – eine Kohlenhydratvariante, die den Blutzucker nicht erhöht.

Anbau

Direktsaat: März – Mitte Mai 5×30cm

Tiefgründige, humusreiche Böden und sonnige Standorte

Schwarzwurzeln können entweder im Spätherbst zur Einlagerung geerntet werden oder im Laufe des Winters nach Bedarf. Die Wurzeln sind im Boden frosthart.

Januar 2016

Montag

25

Dienstag

26

Mittwoch

27

Donnerstag

28

Freitag

29

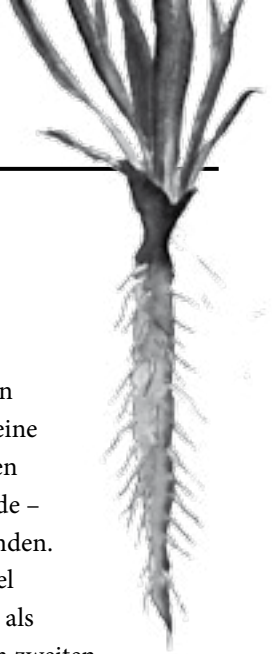
Samstag

30

Sonntag

31

KW 05



Pflanzenportrait

Haferwurzel (Korbblütler)

Die Haferwurzel hat nichts mit Hafer zu tun – auch wenn das der Name vermuten ließe. In Mitteleuropa hatte sie eine jahrtausendealte Tradition, bis sie von der ertragreicheren Schwarzwurzel nahezu verdrängt wurde. Heute sind beide – Schwarzwurzel und Haferwurzel – nur noch selten zu finden. Im Unterschied zur Schwarzwurzel muss die Haferwurzel nicht geschält werden, sondern kann mit Schale gekocht als Gemüse verwendet werden. Auch Blätter und die sich im zweiten Jahr bildenden Blütenknospen können zum Beispiel gebraten in Butter gegessen werden.

Anbau

Direktsaat: März-Mai 4×30 cm

Tiefgründige, humusreiche Böden und sonnige Standorte

Haferwurzeln können entweder im Spätherbst zur Einlagerung geerntet werden oder im Laufe des Winters nach Bedarf. Die Wurzeln sind im Boden frosthart.

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

Februar 2016

Montag

C

01

Dienstag

02

Mittwoch

03

Donnerstag

04

Freitag

05

Samstag

06

Sonntag

07

KW 06

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



GartenTIPP

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 Kandidaten ausgesucht werden können.
- schlechte Keimfähigkeiten nicht so sehr stören wie bei Aussaaten im endgültigen Abstand, wo es Lücken gäbe.
- die Anzucht wenig Platz braucht.
- die Erde nicht so schnell austrocknet wie in Multitopfplatten
→ weniger Gießaufwand.

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

Februar 2016

Montag

● Rosenmontag

08

Dienstag

09

Mittwoch

Aschermittwoch

10

Donnerstag

11

Freitag

12

Samstag

13

Sonntag

14

GartenTIPP

Bodenbearbeitung

Ab jetzt solltet ihr den Boden und das Wetter beobachten – vielleicht kanns bald losgehen mit der Bodenbearbeitung!

Vor allem bei Wurzelgemüse ist es gut, früh mit der Bodenbearbeitung anzufangen, da einige Sorten schon Ende Februar oder Anfang März gesät werden können und sich der Boden nach der Bearbeitung erst wieder setzen sollte. Praktisch es ist außerdem, wenn ihr so früh dran seid, dass das Unkraut einmal keimen kann, bevor ihr die ersten Aussaaten macht. Dann könnt ihr es einfach weghacken und müsst später weniger jäten.

Voraussetzung: Um den Boden bearbeiten zu können, muss er abgetrocknet sein. Er sollte also nicht mehr quietschen vor Feuchtigkeit. Je nach Boden, Standort und Jahr kann das schon Anfang Februar der Fall sein oder erst im April ...

So geht's: Bei der Bodenbearbeitung solltet ihr die Bodenschichten so wenig wie möglich durcheinander bringen – dann wird das Bodenleben kaum gestört (siehe tG 2014). Auf kleinen Flächen geht das am besten mit einer Grabgabel, mit der der Bewuchs gelockert werden kann. Für größere Gärten lohnt sich eine Radhacke (siehe KW 31). Bei Wurzelgemüsen sammeln wir in der GartenWerkStadt immer alles Unkraut gründlich ab – es gibt aber auch Gärten, in denen auch beim Anbau von Wurzeln mit Mulch gearbeitet wird und wo die Unkräuter direkt als Mulchmaterial liegen gelassen werden. Ganz wichtig ist bei beiden Varianten, dass ihr so wenig wie möglich auf die bearbeitete Fläche tretet – sonst verdichtet ihr den Boden gleich wieder. Am besten geht das, wenn ihr beim Arbeiten rückwärts lauft... Mehr Infos zum Thema Boden und Bodenbearbeitung gibt es im taschenGARTEN 2014.

Gut abgelagerten Pflanzenkompost könnt ihr auf allen Gemüsebeeten verteilen und auch für die Düngung der Starkzehrer-Beete mit Mist ist jetzt ein guter Zeitpunkt. Mehr zum Nährstoffbedarf von Wurzelgemüsen gibt's auf S. 15.

Februar 2016

Montag

15

Dienstag

16

Mittwoch

17

Donnerstag

18

Freitag

19

Samstag

20

Sonntag

21

KW 08

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW
	Salat	2		MT	13

GartenTIPP

Wurzelgemüse auf Balkon oder Terrasse

Wurzelgemüse brauchen einen tiefgründigen Boden ohne Verdichtungen – nur so können sich die Wurzeln gut ausbilden. Am einfachsten ist das natürlich in echtem Gartenboden. Im Blumentopf ist das manchmal schwierig - nur für Radieschen reicht bereits 15cm tiefe Erde aus. Alle anderen Wurzelgemüse wachsen vor allem in Hochbeeten oder in großen Pflanzkübeln gut. Genau wie im Garten ist es wichtig, dass der Nährstoffgehalt des Bodens den Pflanzen entspricht, die in ihm wachsen. Die meisten Wurzelgemüse gehören zu den Schwachzehrern. Für sie könnt ihr die Pflanzgefäße mit einer Mischung aus Gartenboden (2/3), gut abgereiftem Kompost und etwas Sand füllen. Der Gartenboden sollte am Besten aus einem Gemüsegarten stammen und nicht frisch mit Mist oder ähnlichem gedüngt worden sein. Hilfreich ist auch, wenn der Boden frei von Wurzelunkräutern wie Quecke oder Giersch ist. Bei einem nährstoffreichen Gartenboden sollte der Sandanteil erhöht werden.

Nur Sellerie und Kohlrüben brauchen mehr Nährstoffe – hier könnt ihr z.B. Mistkompost dazugeben und während des Sommers mit verdünnter Pflanzenjauche nachdüngen.



Februar 2016

Montag



22

Dienstag

23

Mittwoch

24

Donnerstag

25

Freitag

26

Samstag

27

Sonntag

28

KW 09

Richtiger Zeitpunkt für Direktsaaten

Es ist sehr unterschiedlich, wann man die ersten Direktsaaten machen kann. Falls noch Schnee liegt oder euer Boden ganz nass und klebrig ist, solltet ihr noch ein bisschen warten. Und vor allem bei Wurzelgemüse ist es wichtig, dass ihr den Boden schon einige Wochen vorher vorbereiten konntet und das Unkraut einmal keimen konntet. So könnt ihr es leicht weghacken und müsst nicht so viel jäten. Infos zur Bodenvorbereitung gibt's auf in KW 7. Macht euer Boden einen guten Eindruck? Dann kann's mit Spinat und Lachzwiebel und bald auch mit Möhren, Radieschen und Rettich losgehen. Wichtig ist, dass ihr die Pflanzen im richtigen Abstand sät. Vor allem bei Möhren ist das schwierig, weil das Saatgut so fein ist. Es kann helfen, das Saatgut mit Sand zu mischen – dann wird die Aussaat nicht so schnell zu dicht. Und falls es doch passiert: Unbedingt später einen Teil der Pflänzchen rausnehmen! Stehen sie nämlich zu eng, können sie sich nicht richtig entwickeln. Mehr Infos zu Direktsaaten findet ihr auch im Text WurzelGÄRTNERN ab S. 15.

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



März 2016

Montag

29

Dienstag

01

Mittwoch

02

C

Donnerstag

03

Freitag

04

Samstag

05

Sonntag

06



Pflanzenportrait

Knollensellerie (Doldenblütler)

Wildformen der heute verbreiteten Selleriearten (Stangen-, Stauden und Knollensellerie) werden schon seit Jahrtausenden als Gewürz- und Heilpflanze genutzt. Sie sind in Europa, Asien und Afrika zu finden. Trotzdem ist der Knollensellerie erst im 17. Jahrhundert in Italien entstanden.

Auch wenn der Knollensellerie hauptsächlich wegen der Knolle angebaut wird, können die Blätter genauso wie bei Stangen- und Schnittsellerie verwendet werden. Der würzige Sellerie kann roh in Salaten oder gekocht in Suppen und Eintöpfen gegessen werden. Besonders lecker schmeckt die Knolle gekocht, in Scheiben geschnitten und paniert.

Sellerie braucht reichlich Nährstoffe und sollte im Sommer z.B. mit Brennnesseljauche nachgedüngt werden. Damit sich die Knollen gut entwickeln, ist es gut, wenn die Knolle zu zwei Dritteln aus der Erde schaut.

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW
	Blumenkohl	2		MT	16
	Fenchel	1		MT	17
	Knollensellerie	1		FB/MT	18
	<i>Nur bei guten Anzuchtbedingungen – ansonsten kaufen!</i>				
	Mangold	1		MT	16
	Oregano	1		MT	19
	Thymian	1		MT	19

Direktsaat

Dicke Bohne	1	70*10	
Möhren	1	35*1	VL
<i>Nur wenn der Boden schon abgetrocknet ist und ihr rechtzeitig die Bodenbearbeitung machen konntet – wenn nicht, wartet einfach noch ein bisschen!</i>			
Radieschen	1	20*1	VL
Rettich	1	25*2	VL

März 2016

Montag

07

Dienstag

08

Mittwoch

09



Donnerstag

10

Freitag

11

Samstag

12

Sonntag

13

KW 11

GartenTIPP

Zwischenfrucht: Lupine

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. Besonders gut eignen sich zum Beispiel Süßlupinen.

Lupinen wurzeln bis zu 1,5m tief und können so Verdichtungen aufbrechen und Nährstoffe aus tieferen Bodenschichten lösen. Außerdem reichern sie den Boden mit dem wichtigen Pflanzennährstoff Stickstoff an.

Aber Achtung: Verbreitet sich die Lupine jenseits von landwirtschaftlichen Flächen, hat sie häufig einen großen Einfluss auf die bestehenden Ökosysteme: durch ihre hohe Düngewirkung verdrängt sie Pflanzen, die magere Standorte lieben.

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW
	Liebstöckel			MT	18
	Melisse			MT	20
Pflanzung					Aussaat aus KW
	Kohlrabi	1	35*35	VL	5
	Salat	1	35*35	VL/FB	5
	Spitzkohl	1	35*60	VL	5
Direktsaat					
	Ringelblumen		20*3		
	Spinat	1	20*3	VL	
	Süßlupine		120g/10m ²		
	Siehe Info oben				
	Zuckererbsen	1	70*8		



März 2016

Montag

14

Dienstag

15

)

Mittwoch

16

Donnerstag

17

Freitag

18

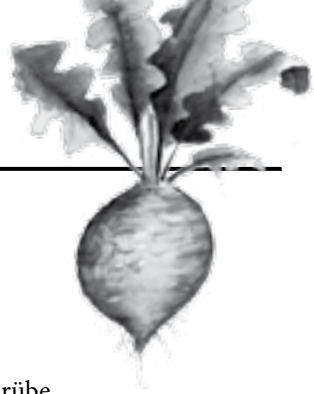
Samstag

19

Sonntag

20

Frühlingsanfang



Pflanzenportrait

Steckrübe (Kohlgewächs)

Seit dem Steckrübenwinter 1916/1917 ist die Steckrübe fast ganz aus unserem Speiseplan verschwunden. Während des Ersten Weltkrieges wurden in Deutschland die Nahrungsmittel knapp. Das hatte zum einen politische Gründe, zum anderen verschärfte sich die Situation durch eine sehr schlechte Kartoffelernte im Jahr 1916. Ein verregneter Sommer hatte zu einer starken Ausbreitung der Kartoffelkrautfäule geführt. Die Steckrübe hat gute Lagereigenschaften und ist ertragreich. Sie wurde bald für viele zum wichtigsten und gleichzeitig verhassten Grundnahrungsmittel. Wenn man sie nicht jeden Tag essen muss, ist sie aber äußerst lecker, lässt sich vielfältig verarbeiten und ist somit eine attraktive Abwechslung in der winterlichen Küche.

Anbau

Direktsaat April – Mitte Mai 40×40cm. Zur Markierung der Reihen kann zum Beispiel Dill zwischen die Pflanzen gesät werden. Auch Pflanzungen sind möglich.

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW
	Porree	2	3*3	AS	24
	Salat	3		MT	16
Pflanzung					Aussaat aus KW
	Blumenkohl	1	60*75	VL	6
	Brokkoli	1	70*45	VL	6
Direktsaat					
	Kornblumen		20*20		
	<i>Können auch enger gesät und später auseinander gepflanzt werden.</i>				
	Lauchzwiebeln	2	20*3	VL	

März 2016

Montag

21

Dienstag

22

Mittwoch

23



Donnerstag

24

Freitag

25

Karfreitag

Samstag

26

Sonntag

27

Ostersonntag / Zeitumstellung (1 Stunde vor)

KW 13

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW
	Kohlrabi	3		MT	18
	Petersilie	1		MT	22
Pflanzung					Aussaat aus KW
	Salat	2	35*35	VL	8
Direktsaat					
	Mohn		20*20		
	<i>Kann auch enger gesät und später auseinander gepflanzt werden</i>				
	Radieschen	2	20*1	VL	
	Spinat	3	20*3	VL	

Pflanzenportrait

Mai- und Herbstrübchen (Kohlgewächs)

Mai- und Herbstrübchen sind seit dem frühen Mittelalter in Europa bekannt. Ihren Namen erhalten sie abhängig von ihrem Erntezeitraum und viele Sorten können sowohl als Mairübchen als auch als Herbstrübchen angebaut werden. Manche Sorten neigen an den langen heißen Sommertagen zum Schossen. Die Rübchen ähneln dem Rettich, sind aber weniger scharf. Am verbreitetsten sind Sorten mit weißem Fleisch. Es gibt aber auch gelb gefärbte. Die Rübchen können roh als Salat gegessen und auch gekocht oder gedünstet werden. Ohne Laub in einem feuchten Tuch im Kühlschrank halten sie sich einige Wochen.



Anbau

Direktsaat: je nach Sorte
März – August 10×30cm. Auf eine regelmäßige und ausreichende Wasserversorgung achten.

März 2016

Montag

Ostermontag

28

Dienstag

29

Mittwoch

30

Donnerstag

⊂

31

Freitag

01

Samstag

02

Sonntag

03

KW 14

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

Weitere Infos zu Wurzelpetersilie findet ihr auf in KW 17.

GartenTIPP

Sämaschine – Habt ihr Großes vor?

Einige Meter lassen sich leicht per Hand säen. Doch wenn ihr eine größere Fläche bestellen wollt, könnte sich eine kleine Sämaschine bzw. eine sogenannte Dibbelmaschine für euch lohnen – denn damit können Aussaaten präziser und schneller gemacht werden. Die Maschinen gibt es von verschiedenen Herstellern ab etwa 100€.

Solche Maschinen sind unkompliziert zu handhaben und für die Aussaat von großen und kleinen Sämereien einstellbar. Ist alles richtig eingestellt, kann man sie einfach über den Acker schieben und verteilt gleichzeitig in Schrittgeschwindigkeit das Saatgut. Wie das genau funktioniert, könnt ihr in den Gebrauchsanweisungen nachlesen.



April 2016

Montag

04

Dienstag

05

Mittwoch

06

Donnerstag

07



Freitag

08

Samstag

09

Sonntag

10

KW 15

GartenTIPP

Vereinzeln

Sind eure Möhren oder andere Aussaaten schon gekeimt? Wenn die Keimblätter – so nennt man die ersten Blätter, die sich bilden – voll entwickelt sind, ist der richtige Zeitpunkt, die Aussaaten zu vereinzeln oder gegebenenfalls Lücken aufzufüllen. Es ist sehr wichtig, dass die Pflanzen nicht zu eng stehen, sonst können sie sich nicht richtig entwickeln! Also scheut euch nicht, einzelne Pflänzchen auszureißen! Angaben, in welchem Abstand die Pflanzen stehen sollen, findet ihr in der wöchentlichen Anbauplanung und in der Tabelle ganz hinten.

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

April 2016

Montag

11

Dienstag

12

Mittwoch

13

Donnerstag

14

)

Freitag

15

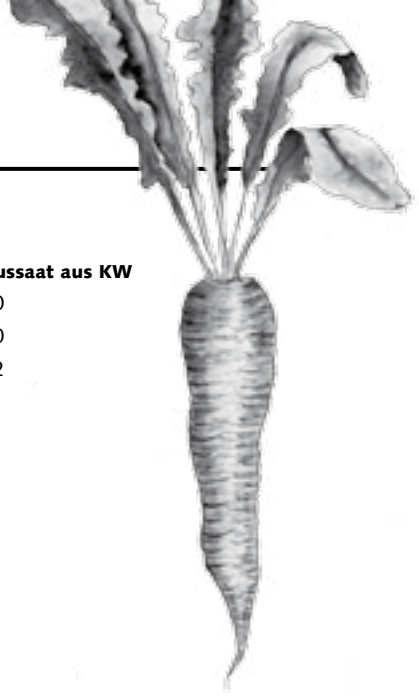
Samstag

16

Sonntag

17

KW 16



Pflanzung	Art	Satz	Wie	Wo	Aussaat aus KW
	Blumenkohl	2	60*75	VL	10
	Mangold	1	35*40	VL	10
	Salat	3	35*35	VL	12

Direktsaat

Art	Satz	Wie	Wo
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

Pflanzenportrait

Rettich (Kreuzblütler)

Bei uns sind vor allem rote und weiße Rettichsorten bekannt. Es gibt aber auch schwarze, violette und braune Rettiche. Frühe Sorten können bereits an Ostern geerntet werden – Winterrettiche hingegen werden erst im Spätherbst geerntet und sind auch besonders gut lagerfähig – unter feuchten und kühlen Bedingungen halten sie sich über 4 Monate.

In Ostasien spielen Rettiche seit Jahrtausenden eine große Rolle in der Ernährung und es gibt Sorten, die bis zu 25 kg wiegen. In Mitteleuropa wird die Pflanze seit dem Mittelalter genutzt.

Rettich wird bei uns überwiegend roh gegessen. Er kann aber auch gekocht oder gebraten werden. Je nach Sorte und Anbauweise variiert der Geschmack von mild bis scharf.

Anbau

Direktsaat: März – August 2×25cm (Achtung: Aussaatzeitpunkte und Platzbedarf sind bei den verschiedenen Sorten sehr unterschiedlich).

April 2016

Montag

18

Dienstag

19

Mittwoch

20

Donnerstag

21

Freitag

22



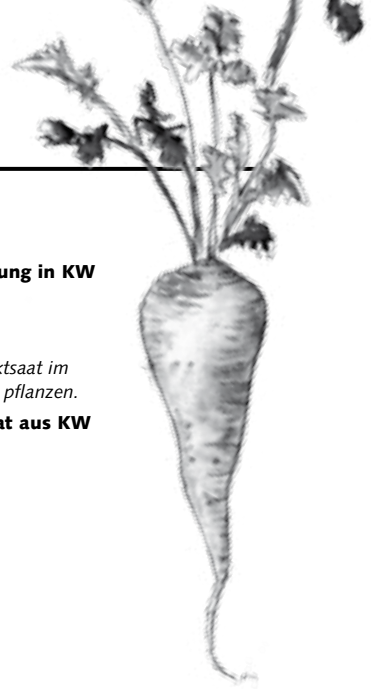
Samstag

23

Sonntag

24

KW 17



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

Pflanzenportrait

Wurzelpetersilie (Doldenblütler)

Die Wurzelpetersilie ist seit über 2000 Jahren im Mittelmeerraum bekannt. Sie ist sehr eng verwandt mit der viel bekannteren Blattpetersilie und unterscheidet sich von ihr vor allem durch die stark ausgeprägte Wurzel. Die Blätter sehen bei den meisten Sorten aus wie glatte Petersilie und können genauso als Gewürz verwendet werden. Aber Achtung: Es müssen immer genug Blätter stehen bleiben, damit sich die Wurzel richtig ausbilden kann. Petersilienwurzeln werden vor allem für Suppen und Eintöpfe genutzt, können aber auch roh gegessen werden. Petersilie enthält viel Vitamin C. Schwangere Frauen sollten nicht zu viel Petersilie essen, da durch den Inhaltsstoff Apiol Wehen ausgelöst werden können.

Anbau

Direktsaat: März u. April, Aussaaten im Mai und Juni sind auch möglich, aber kleinere Erträge! 2×30cm, Tiefe 2–3cm

Die Wurzeln können im Winter getrieben werden, um Blattpetersilie zu ernten. Wie das genau funktioniert, könnt ihr in KW 45 nachlesen.

April 2016

Montag

25

Dienstag

26

Mittwoch

27

Donnerstag

28

Freitag

29

Samstag

☾ Walpurgisnacht

30

Sonntag

Tag der Arbeit

01

KW 18

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW
	Rosenkohl	1	35*1,5	FB	24
	<i>Nur bei guter Durchlüftung ins Frühbeet, sonst Direktsaat im Freiland und mit Netz abdecken, später auseinander pflanzen</i>				
	Porree	3	35*1,5	FB	33
	<i>für Ernte bis April 2017, fängt Anfang Mai an zu schießen</i>				
	Salat	5		MT	21
	Zucchini	1		MT	21

Pflanzung	Aussaat aus KW				
	Knollensellerie	1	40*40		10
	Kohlrabi	3	35*35		13
	Liebstöckel	1	30*30	VL	11

Direktsaat					
	Monarde	1	5*5		
	<i>später auf 40*15 auseinanderpflanzen</i>				
	Radieschen	4	20*1		
	Rettich	2	25*2		
	Zuckermais	1	60*20		
	Bechermalve	1	20*20		



GartenTIPP

Lein

Seid ihr noch auf der Suche nach schönen Blüten für euren Garten und wollt ihr was für euren Boden tun? Baut doch Lein an! Er blüht wunderbar blau, ist fruchtfolgeneutral, weswegen er sich gut als Gründüngung eignet, und die Samen habt ihr bestimmt zuhause oder findet sie als Leinsamen im Laden.

Mai 2016

Montag

02

Dienstag

03

Mittwoch

04

Donnerstag

Christi Himmelfahrt

05

Freitag

06

Samstag



07

Sonntag

08

KW 19

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW
	Gurken	1		10er Topf	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	Aussaats aus KW				
	Oregano	1	25*30	VL	10
	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	



GartenTIPP

Geht ihr im Unkraut unter?

Die verschiedenen Unkräuter vermehren sich auf unterschiedliche Weise. Wurzelunkräuter können aus ihren Wurzeln immer wieder neu austreiben. Deshalb ist es bei ihnen wichtig, auch die Wurzel zu entfernen. Besonders häufig sind: Quecke, Disteln, Giersch, Brennnesseln, Ampfer und Kriechender Hahnenfuß. Bei Unkräutern, die sich vor allem über Samen vermehren, reicht es, wenn ihr sie bevor sie blühen direkt am Boden abtrennt. Dann sterben die Wurzeln im Boden ab und verwandeln sich in Humus. Auch die Blätter könnt ihr auf den Wegen liegen lassen. Dann haben Würmer und Co. was zu fressen ... Und generell gilt: je früher ihr euch um euer Unkraut kümmert, desto weniger Arbeit habt ihr!

Falls ihr eure Unkräuter näher kennenlernen wollt, besorgt euch am besten ein Bestimmungsbuch für Ackerwildkräuter.

Mai 2016

Montag

09

Dienstag

10

Mittwoch

11

Donnerstag

12

Freitag

13

)

Samstag

14

Sonntag

15

Pfingstsonntag

KW 20

Pflanzung	Art	Satz	Wie	Wo	Aussaat aus KW
	Melisse		25*25		11
	Minze		40*40		

Viele Minze-Varianten lassen sich nicht aussäen – dafür ist es ganz einfach, Pflanzen zu teilen oder sie über Stecklinge zu vermehren. Vielleicht kennt ihr Menschen, die tolle Sorten haben und bei denen ihr euch Minze abstechen könnt.

Direktsaat

Kürbis	1	100*100
Kapuzinerkresse	1	30*30
Steckrübe	1	40*40

Oder enger säen und dann auseinanderpflanzen.

GartenTIPP

Pflanzenjauchen

Pflanzenjauchen sind Pflanzenteile, die in Wasser vergoren werden. Später werden sie verdünnt zum Gießen benutzt. Sie dienen vor allem der Aktivierung des Bodenlebens, sodass es zu einer verstärkten Nährstoffumsetzung kommt. Sie enthalten aber auch selbst wichtige Pflanzennährstoffe und sind somit ein wertvolles Düngemittel.



Sind die Brennnesseln schon groß? Dann könnt ihr Brennnesseljauche ansetzen: Einen Eimer voll sammeln, mit Wasser aufgießen und an einem geschützten Ort gären lassen. Am besten macht ihr einen Deckel drauf – denn die Brühe fängt schnell an zu stinken. Nach etwa 3 Wochen könnt ihr die Jauche verwenden. Verdünnt mit Wasser im Verhältnis 1:15 könnt ihr ab jetzt alle paar Wochen eure Starkzehrer damit gießen.

Weitere Infos gibt's im taschenGARTEN 2014.

Mai 2016

Montag

Pfingstmontag

16

Dienstag

17

Mittwoch

18

Donnerstag

19

Freitag

20

Samstag



21

Sonntag

Tag zur Erhaltung der Artenvielfalt

22

KW 21

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW
	Kohlrabi	5		MT	24
	Salat	6		MT	24
Pflanzung					Aussaat aus KW
	Aubergine	1	50*100	VL	9
	Basilikum	4	20*20	VL	15
	<i>Basilikum richtig ernten? Siehe Seite taschenGARTEN 2013.</i>				
	Bohnenkraut	1	20*35		14
	Gurken	1	100*70	VL	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		9
	Salat	5	35*35		18
	Spitzkohl	3	35*60	Netz	17
	Tomaten	1	60*75		9
	Zucchini	1	100*100		18
Direktsaat					
	Rote Bete	2	35*4		
	Stangenbohnen	1	5/Stange		
	Zuckererbsen	3	70*8		



GartenTIPP

Eisheilige

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 ausgerangiert aus Gärtnereien) ersetzt werden. Sie helfen gegen Schädlinge wie zum Beispiel den Kohlweißling. Nur bei Radieschen lassen wir häufig die Vliese liegen – sie sorgen für eine gleichmäßige Feuchtigkeit und somit für schöne Radieschen!

Mai 2016

Montag

23

Dienstag

24

Mittwoch

25

Donnerstag

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

26

Freitag

27

Samstag

28

Sonntag

29

KW 22

GartenTIPP

Ernten

Wir wurden häufig gefragt, woran erntereifes Gemüse erkannt werden kann und auch, wie lange es dauert, bis es reif ist... Leider ist es gar nicht so einfach, die Entwicklungszeiten der Gemüsearten abzuschätzen, da diese je nach Sorte, Jahreszeit, Bodenbedingungen, Wetter und so weiter sehr unterschiedlich sein können. Über die Jahre werdet ihr eure eigenen Erfahrungen sammeln, wie lange bei euch die verschiedenen Gemüse ungefähr brauchen. Ob die Gemüse reif sind, ist bei den verschiedenen Arten an ganz unterschiedlichen Kriterien zu erkennen und kommt auch auf die Verwendung an. Informiert euch zu den einzelnen Pflanzen und probiert, wie es euch am Besten schmeckt...

Pflanzung	Art	Satz	Wie	Wo	Aussaat aus KW
	Petersilie	1	20*20		13
Direktsaat					
	Dill	2	35*1		
	Radieschen	5	20*1		
	Zuckermais	2	60*20		



Juni 2016

Montag

30

Dienstag

31

Mittwoch

01

Donnerstag

02

Freitag

03

Samstag

04

Sonntag

05





Pflanzenportrait

Rote Bete (Gänsefußgewächs)

Die Rote Bete ist eng verwandt mit Mangold, Zuckerrübe, Futterrübe und Spinat. Ursprünglich stammt sie aus dem östlichen Mittelmeerraum und aus Vorderasien. Auch wenn erste Aufzeichnungen über diese Pflanzen-Gruppe bereits aus dem 9. Jahrhundert stammen, entstanden die heutigen Formen der Roten Bete erst im 19. und 20. Jahrhundert. Die Rote Bete gibt es nicht nur in Rot, sondern auch in orangerot, weiß, gelb und rot-weiß geringelt. Die Form variiert je nach Sorte zwischen plattrund, kugelförmig, länglich und zylindrisch. Gekostet werden kann sie roh und gekocht. Besonders lecker schmecken auch dünne Scheiben mit reichlich Öl gebraten und Rosmarin. Die Blätter können wie Mangold oder Spinat zubereitet und jung in Salate geschnitten werden. Bei Temperaturen um die 4°C lassen sich die Knollen bis zu sechs Monaten lagern. Sie sind ein tolles Wintergemüse.

Anbau

Pflanzung und Direktsaat: Mitte April – Mitte Juni: 35x4cm. Rote Bete ist relativ anspruchslos. Auf humusreichen Böden und bei ausreichend Wasser wachsen sie aber schneller.

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

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

Juni 2016

Montag

06

Dienstag

07

Mittwoch

08

Donnerstag

09

Freitag

10

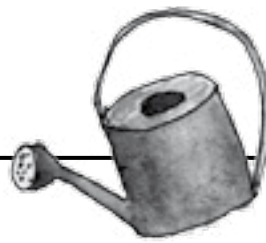
Samstag

11

Sonntag

12

)



GartenTIPP

Bewässern ...

Damit der Boden das Wasser gut aufnehmen kann, ist ein leichter, lang andauernder Regen besonders gut. So wird die Erde nicht davongeschwemmt und kann wie ein Schwamm das Wasser aufsaugen. Wenn es nicht regnet, können wir versuchen, diesen Regen zumindest ein bisschen nachzumachen. Besonders gut geht das mit dem Gartenschlauch und einer feinen Brause. Aber ihr könnt auch Gießkanne und Tülle verwenden. Wichtig ist auch, dass ihr ausreichend gießt. Denn wenn nur die Oberfläche nass wird, verdunstet viel und im Endeffekt braucht ihr mehr Wasser. Es sollten etwa die ersten 2cm Erde nass werden – das entspricht 20l pro m² – dann müsst ihr auch gar nicht so häufig gießen (je nach Wetter 1–2 Mal/Woche).

Bei pilzanfälligen Pflanzen wie Tomaten macht es Sinn, in der ersten Tageshälfte zu gießen und die Blätter nicht nass zu machen – dann gehen die Pflanzen nicht feucht in die Nacht. Unempfindlichere Pflanzen sollten abends gegossen werden. So verdunstet nicht so viel.

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW
---------	-----	------	-----	----	-----------------

	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 Topf	26
--	--------	---	--	-----------	----

	Salat	7		MT	27
--	-------	---	--	----	----

	Zucchini	2		MT	26
--	----------	---	--	----	----

Pflanzung

Aussaat aus KW

	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		
--	---------------	---	------	--	--

Juni 2016

Montag

13

Dienstag

14

Mittwoch

15

Donnerstag

16

Freitag

17

Samstag

18

Sonntag

19

KW 25

BuchTIPP

Michael Pollan: *Das Omnivoren-Dilemma: Wie sich die Industrie der Lebensmittel bemächtigt und warum Essen so kompliziert wurde.*

Michael Pollan ist US-amerikanischer Journalist. Für sein Buch hat er sich auf eine Erkundungsreise begeben, wie Lebensmittel in den USA hergestellt werden. Er beschreibt die Abläufe hoch industrieller Landwirtschaft, biologische Produktion bis hin zu Wildsammlungen und Jagd. Das Buch ist eine spannend geschriebene Reportage, die wirklich die Augen öffnet, einen erschrecken lässt und gleichzeitig auch beschreibt, welche Möglichkeiten es abseits der Massenproduktion gibt. Auch wenn es die Situation in den USA beschreibt, hat es ebenso für alle anderen Regionen dieser Welt Relevanz.

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

Juni 2016

Montag

Weltflüchtlingstag

20

Dienstag

Sommersonnwende

21

Mittwoch

22

Donnerstag

23

Freitag

24

Samstag

25

Sonntag

26



Pflanzenportrait

Radieschen (Kohlgewächs)

Radieschen werden erst seit etwa 500 Jahren angebaut. Sie sind also viel jünger als die Rettiche. Ursprünglich kommen sie vermutlich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Heute kennen wir vor allem rote runde Radieschen. Es gibt aber auch ovale und längliche Sorten und Radieschen in braun, schwarz, weiß, gelb, violett und zweifarbige in rot-weiß. Genau wie der Rettich werden Radieschen überwiegend roh gegessen, obwohl auch sie gekocht und gebraten werden können. Aus den jungen Blättern lässt sich ein leckeres Pesto herstellen.

Anbau

Direktsaat im Freiland: März-September 1×20cm, frühere und spätere Aussaaten im Gewächshaus möglich. Gleichmäßige Wässerung – evtl. mit Vlies abdecken, um vor Verdunstung zu schützen.

Starkzehrer mit Jauche gießen – Verdünnung 15:1

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW
	Chinakohl	1		MT	30
	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 auseinanderpflanzen. Auch Anzucht in MT möglich.

Pflanzung				Aussaät aus KW
	Gurken	2	100*70	24
	Radicchio	1	35*35	23
	Zucchini	2	100*100	24

Direktsaat

Dill	3	35*1
Rote Bete	3	35*4

Juni 2016

Montag

27

C

Dienstag

28

Mittwoch

29

Donnerstag

30

Freitag

01

Samstag

02

Sonntag

03

KW 27



Rezept

Möhren-Antipasti mit Sesam und Zitrone

500 g Möhren

Zitronensaft von einer halben Zitrone

3 EL Sesam

Salz

Etwas Olivenöl

Möhren waschen, grob schneiden und in etwas Salzwasser bissfest dünsten – abgießen. Dann den Sesam rösten und mit dem Zitronensaft, Olivenöl und bei Bedarf mit etwas Salz über die Möhren geben. Alles gründlich mischen! Fertig.

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW
	Endivien	1		MT	31
Pflanzung					Aussaat aus KW
	Salat	7	35*35		24

Juli 2016

Montag

04



Dienstag

05

Mittwoch

06

Donnerstag

07

Freitag

08

Samstag

09

Sonntag

10



Imkerei

Bienen sind unerlässlich für die Bestäubung vieler Pflanzen. Teilweise bestäuben Wildbienen und es ist wichtig, dass sie Nistmöglichkeiten und Futterangebote in unseren Gärten finden. Es gibt unzählige verschiedene Wildbienen, die sich häufig auf ganz bestimmte Pflanzen spezialisiert haben. Infos darüber, wie ihr gute Bedingungen für sie schaffen könnt, findet ihr zum Beispiel im Buch „Wildbienen – die anderen Bienen“ von Paul Westrich. Eine wahre Universalkünstlerin ist die Honigbiene – deshalb bestäubt sie auch große Teile unserer Pflanzen. Um überleben zu können, sind die Völker auf uns Menschen angewiesen, da sie ohne Behandlung gegen Milbenbefall häufig den Winter nicht überleben würden. Das wirkungsvollste und unkomplizierteste, was ihr tun könnt, damit es viele Honigbienen gibt, ist viel regionalen Bio-Honig zu essen und so die Arbeit der Imker*innen vor Ort zu unterstützen.

Natürlich könnt ihr auch selbst Bienen halten – dann ist es allerdings wichtig, dass ihr euch am Anfang professionelle Unterstützung holt. Denn einige Krankheiten übertragen sich auch auf andere Völker und gefährden diese, wenn sie bei euch nicht richtig behandelt werden.

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

Juli 2016

Montag

11

Dienstag

12

)

Mittwoch

13

Donnerstag

14

Freitag

15

Samstag

16

Sonntag

17

KW 29

Rezept

Scharfe Rote Bete Streifen

Walnussgroßes Stück Ingwer

3 Knoblauchzehen

1 TL Kurkuma

1 TL Paprikapulver oder Chili (je nach Geschmack)

Petersilie, Öl, Salz

2 mittelgroße Rote Bete

Rote Bete waschen und am Stück und ungeschält bissfest kochen.

In der Zwischenzeit: Ingwer sehr fein schneiden und zusammen mit den Gewürzen und dem gepressten Knoblauch vorsichtig anbraten. Nur so lange anbraten, dass Ingwer und Knoblauch nicht knusprig werden.

Rote Bete schälen und in kleine Streifen schneiden. Ausdampfen lassen.

Dann werden die Rote Bete Stückchen in Öl knusprig gebraten und zum Schluss die angebratenen Gewürze dazugemischt. Wer möchte, kann das Ganze mit frischer Petersilie verfeinern. Das Gericht schmeckt warm und kalt zum Beispiel zu Reis, Kartoffeln oder Fladenbrot.

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW
	Fenchel	3		MT	32
Pflanzung					Aussaat aus KW
	Blumenkohl	3	60*75		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
	Zuckerhut	1	30*40		25
Direktsaat					
	Winterrettich	1	25*8		

*Ihr könnt zum Beispiel die Sorte „Runder Schwarzer Winter“ säen.
Der Rettich reift im Spätherbst und ist gut lagerfähig.*

Juli 2016

Montag

18

Dienstag

19

Mittwoch

20



Donnerstag

21

Freitag

22

Samstag

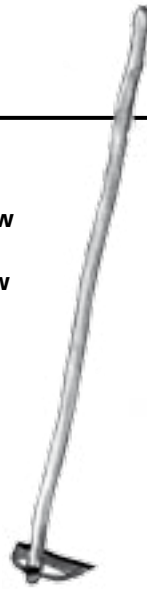
23

Sonntag

24

KW 30

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW
	Salat	10		MT	33
Pflanzung					Aussaat aus KW
	Chinakohl	3	35*45		26
Direktsaat					
	Asiasalate	1	17*5		
	Senf		20g/10m ²		
	<i>Breitsaat als Gründung</i>				



GartenTIPP

Hacken

Nur wenige Tage nach dem Pflanzen keimt meist auch schon das Unkraut. Genau der richtige Zeitpunkt zum Hacken. Eine gute Hacke ist rasiermesserscharf. Mit ihr lassen sich die frisch gekeimten Pflänzchen durchschneiden, sodass sie nicht mehr weiter wachsen können. Außerdem wird die oberste Bodenschicht gelockert und Luft in den Boden gebracht.

Und ganz besonders fein ist: Zweimal 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 beschattet den Boden. Hacken solltet ihr am Besten an trockenen Tagen. Dann verklebt die Hacke nicht und das Unkraut trocknet schnell ein und wächst nicht einfach wieder fest.

Starkzehrer mit Jauche gießen – Verdünnung 15:1

Juli 2016

Montag

25

Dienstag

26

Mittwoch

27

(

Donnerstag

28

Freitag

29

Samstag

30

Sonntag

31

GartenTIPP

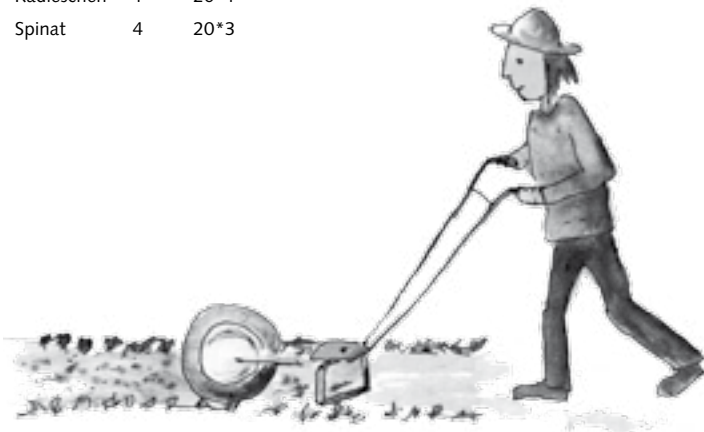
Radhacke

Eine besondere Hacken-Art ist die Radhacke. Neben der Bekämpfung von Unkraut zwischen den Reihen eignet sie sich auch zur Vorbereitung der Beete, da mit ihr schonend die oberste Bodenschicht gelockert werden kann. Die Arbeit mit einer Radhacke braucht etwas Übung, doch dann hat sie eine sehr gute Kraftübertragung und ihr könnt mit Leichtigkeit eure Beete vorbereiten. Angenehm ist auch, dass die Bewegung im Unterschied zu einer Stielhacke symmetrisch ist und euer Körper nicht einseitig belastet wird. Eine besonders stabile Radhacke stellt die Schweizer Firma Glaser her. Allerdings hat die Hacke auch ihren Preis. Wer geschickt in der Verarbeitung von Metall ist, kann vielleicht eine Eigenkonstruktion wagen und die fertigen Anbauteile nutzen ...

Pflanzung	Art	Satz	Wie	Wo	Aussaat aus KW
	Endivien	1	35*45		27
	Kohlrabi	7	35*35		28
	Salat	9	35*35		28

Direktsaat

Radieschen	1	20*1
Spinat	4	20*3



August 2016

Montag

01

Dienstag

02



Mittwoch

03

Donnerstag

04

Freitag

05

Samstag

06

Sonntag

07



GartenTIPP

Samen sammeln und aufbewahren

Viele Blumen und manche Gemüse haben schon Samen gebildet, die ihr jetzt sammeln und dann für das nächste Jahr aufbewahren könnt. Besonders einfach ist es z.B. bei Strohblumen, Ringelblumen und Salat... Den Salat könnt ihr einfach so lange stehen lassen, bis er anfängt zu schießen und Blüten bildet. Wenn die Blüten verblüht sind, könnt ihr sie einfach abknipsen. Evtl. müsst ihr sie noch nachtrocknen. Und ganz wichtig: ihr solltet unbedingt das Saatgut beschriften (mindestens mit Erntejahr und Sorte) – auch wenn es euch jetzt ganz logisch erscheint – sonst entsteht irgendwann Chaos. In der GartenWerkStadt machen wir vor allem das Saatgut von Blumen selbst – das ist am einfachsten und es ist für uns auch nicht so schlimm wenn z.B. die Keimfähigkeiten nicht so gut sind. Beim Gemüse kaufen wir das Saatgut meistens, weil uns hier gute Erträge wichtiger sind. Bei gekauftem Saatgut können wir sichergehen, dass es sortenrein ist und über das Saatgut keine Pilzkrankheiten etc. übertragen werden. Samenfestes Bio-Saatgut gibt es zum Beispiel bei der Bingenheimer Saatgut AG oder auch bei Dreschflegel.

Starkzehrer mit Jauche gießen - Verdünnung 15:1

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW
---------	-----	------	-----	----	-----------------

	Petersilie	2		MT	36
--	------------	---	--	----	----

Zur Überwinterung – so könnt ihr früh im nächsten Jahr wieder frische Petersilie ernten.

	Salat	11		MT	35
--	-------	----	--	----	----

Pflanzung

	Fenchel	3	35*35		29
--	---------	---	-------	--	----

Aussaat aus KW

Direktsaat

	Dill	4	35*1		
--	------	---	------	--	--

	Zottelwicke		60g/10m ²		
--	-------------	--	----------------------	--	--

Gründüngung, winterhart, einrechen evtl. mit Netz oder Vlies gegen die Vögel abdecken, Aussaaten noch bis Oktober möglich.

August 2016

Montag

08

Dienstag

09

Mittwoch

10

)

Donnerstag

11

Freitag

12

Samstag

13

Sonntag

14

GartenTIPP

Saatgut von Wurzeln

Von Wurzelgemüsen kennen wir die Blüten oft nicht – denn meistens ernten wir sie, bevor sie blühen und bevor wir eine Ahnung davon bekommen können, wie ihre Früchte aussehen und wie sich das Saatgut bildet. Trotzdem ist es auch bei manchen Wurzelgemüsen gar nicht schwer, eigenes Saatgut herzustellen. Bei Radieschen und Schwarzwurzeln geht das zum Beispiel recht einfach: Beide Pflanzen blühen nämlich schon im ersten Jahr und kreuzen sich kaum aus, sodass die Sorten leicht zu erhalten sind. Bei den Doldenblütlern – also zum Beispiel bei Möhre, Pastinake und Petersilienwurzel – ist die Saatgutgewinnung anspruchsvoller: Sie blühen erst im zweiten Jahr und kreuzen sich teilweise sehr leicht aus, sodass sortenreines Saatgut nur in einem Gewächshaus mit Fliegengittern gewonnen werden kann. Doch auch wenn euch das zu aufwendig ist, lohnt es sich, auch mal die Doldenblütler in freiem Feld blühen zu lassen – sie sehen einfach wunderschön aus und sind eine tolle Insektenweide! Ausführliche Infos zum Thema Saatgutgewinnung findet ihr in Andrea Heistingers Buch „Handbuch Samengärtnerei“.

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW
	Salat	12		MT	36
Pflanzung					Aussaatz aus KW
	Porree	3	40*12		18
	Salat	10	35*35		30
Direktsaat					
	Feldsalat	1	15*2		
	Radieschen	9	20*1		
	Rettich	4	25*2		
	Spinat	5	20*3		
	Kornblumen	2	20*20		

Werden im nächsten Jahr blühen.



August 2016

Montag

Mariä Himmelfahrt (BY, SL)

15

Dienstag

16

Mittwoch

17

Donnerstag



18

Freitag

19

Samstag

20

Sonntag

21

KW 34

Rezept

Haltbarmachen: Trockengemüse als Gemüsebrühe

Wurzelgemüse können auch getrocknet werden und so die Küche mit ihren Aromen das ganze Jahr über bereichern. Besonders lecker und praktisch finden wir die Weiterverarbeitung zu Gemüsebrühe.

- 2 Karotten
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 mittelgroßer Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 Pastinake
- evtl. Salz



Mengenanteile können je nach Geschmack und vorhandenem Gemüse variieren.

Alles fein raspeln oder schneiden und dann dünn auf Blechen zum Trocknen ausbreiten. Falls ihr nur begrenzt Trockenplatz habt, könnt ihr das Gemüse auch in Etappen trocknen. Im Sommer reicht es an warmen Tagen aus, die Bleche an einen sonnigen Ort zu stellen – im Winter können sie über einem Holzofen oder der Heizung platziert werden und falls das nicht ausreicht, im Backofen bei 100°C nachgetrocknet werden. Am besten klemmt ihr einen Kochlöffel in die Tür, damit die feuchte Luft raus kann. Die trockenen Gemüseflocken können entweder direkt für Soßen und Suppen verwendet werden oder in einem Mixer oder einer Mühle pulverisiert werden. Wer möchte, kann das Pulver mit Salz mischen und so eine klassische Gemüsebrühe herstellen. Die Brühe entfaltet ihren Geschmack besonders gut, wenn sie mindestens 5 Minuten in kochendem Wasser ziehen kann.

August 2016

Montag

22

Dienstag

23

Mittwoch

24

Donnerstag

25

(

Freitag

26

Samstag

27

Sonntag

28

GartenTIPP

Erste Gründüngungen

Auch wenn eure ganzen Flächen noch voll mit Gemüse sind, könnt ihr schon jetzt Gründüngungen zur Überwinterung säen. Zum Beispiel Klee als Untersaat unter Kürbis oder Mais. Bei den Wurzelgemüsen und den häufig für Pilzkrankheiten anfälligen Blattgemüsen solltet ihr mit dem Säen aber bis nach der Ernte warten. Und habt ihr überhaupt schon Gründüngungssaatgut für den ganzen Garten? Eventuell also schnell noch besorgen ... (siehe S. 191)

Pflanzung	Art	Satz	Wie	Wo	Aussaat aus KW
	Salat	11	35*35		32
Direktsaat					
	Feldsalat	2	15*2		
	Kleegrass	1	35g/10m2		

letzte Möglichkeit für diese winterharte Gründüngung – am besten 2-jährig, siehe auch S. 191



August 2016

Montag

29

Dienstag

30

Mittwoch

31

Donnerstag

01



Freitag

02

Samstag

03

Sonntag

04

KW 36

Pflanzung	Art	Satz	Wie	Wo	Aussaat aus KW
	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.

Köpfen

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

Starkzehrer mit Jauche gießen – Verdünnung 15:1



September 2016

Montag

05

Dienstag

06

Mittwoch

07

Donnerstag

08

Freitag

09

)

Samstag

10

Sonntag

11

KW 37

BuchTIPP

Johann Reisinger, Beate Koller, Stefan Liewehr:

Arche Noah Kochbuch der geretteten Obst- und Gemüsesorten

Das Kochbuch ist voll leckerer Rezepte und spannender Pflanzenportraits vieler fast in Vergessenheit geratenen Gemüse- und Obstsorten. Die wunderschönen Fotos machen es noch darüber hinaus zu einem Fest der Sinne!



Kichererbse

Gibt es freie Flächen, auf denen ihr Gründüngungen aussäen könntet? Falls ihr kein Saatgut habt, könnt ihr auch einfach Speiseroggen, Buchweizen und/oder Senf aussäen - dieses „Saatgut“ findet ihr in jedem Bioladen!

September 2016

Montag

12

Dienstag

13

Mittwoch

14

Donnerstag

15

Freitag

16



Samstag

17

Sonntag

18

Rezept

Sigara Börek mit Rote Bete Blättern gefüllt

Rote Bete Blätter können wie Spinat zubereitet werden.

Aber Achtung: falls eure Rote Bete noch weiter wachsen soll, dürft ihr jeder Pflanze immer nur einige wenige Blätter klauen!

500g Rote Bete Blätter

1 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

Salz, Pfeffer

etwas Schafskäse (wenn ihr wollt)

Dreieckige Yufka-Teig-Blätter (gibt's in türkischen Läden zu kaufen)

Bratöl



Das Gemüse waschen und kleinschneiden. Dann Zwiebeln und Knoblauch anbraten und die Rote Bete Blätter dazu geben. Alles zusammen wird dann so lange gedünstet, bis die Blätter zusammengefallen sind. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz würzen. Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Füllung mit Schafskäse verfeinern.

Anschließend werden die Sigara Börek geformt. Hierfür einen Esslöffel von der Füllung auf die breite Seite des Dreiecks legen, die Ecken einklappen und alles zur Spitze hin aufrollen. Ihr könnt die Spitze mit etwas Wasser bestreichen – dann klebt sie besser an der Rolle. Die fertigen Rollen werden dann in Öl von allen Seiten goldbraun gebraten.

Anzucht Art Satz Wie Wo Pflanzung in KW

Postelein 1 MT 42

September 2016

Montag

19

Dienstag

20

Mittwoch

21

Donnerstag

22

Freitag

☾ Herbstanfang

23

Samstag

24

Sonntag

25

GartenTIPP

Pflanzen-Mist-Kompost

Im Laufe des Sommers hat sich bestimmt viel Grünschnitt und Co. bei euch im Garten angesammelt... Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um den Kompost umzusetzen, beziehungsweise ihn richtig aufzusetzen. Wenn alles gut läuft, könnt ihr ihn dann nämlich schon im nächsten Frühjahr verwenden.

Im Herbst setzen wir in der GartenWerkStadt unseren Kompost gemischt mit frischem Pferdemist auf – dann können wir sichergehen, dass er auch bei kälterem Wetter richtig heiß wird und Unkrautsamen absterben.

So geht's: Sucht euch einen warmen Platz im Garten und schichtet dort euren Komposthaufen auf. Er rottet besonders gut, wenn er aus ganz gemischten Materialien gebaut wird – also aus frischem Grün und kleinen Ästen – aus trockenem und feuchtem. So gibt's im Haufen genug Luft und Wasser und auch die Nährstoffe halten sich die Waage. Wir wechseln immer etwa 20cm dicke Schichten Gartenabfall mit 10cm Mist ab.

Wichtig ist es, den Kompost abzudecken, wenn er fertig aufgesetzt ist. Dann trocknet er nicht so schnell aus, ist gegen zu hohe und zu niedrige Temperaturen geschützt und die Nährstoffe entweichen nicht so leicht. Zum Abdecken könnt ihr sogenanntes Kompostvlies verwenden oder auch alte Laken, Laub oder Stroh. Wichtig ist, dass die Abdeckung luft- und wasserdurchlässig ist.

Jetzt könnt ihr den Haufen einfach ruhen lassen. In wenigen Tagen heizt sich der Komposthaufen auf bis zu 60°C auf und kühlt dann langsam wieder ab. Der Kompost ist fertig, wenn sich dunkle, nach Waldboden duftende Erde gebildet hat. Mist-Pflanzen-Kompost ist nährstoffreich und sollte vor allem für die Starkzehrerbeete verwendet werden.



September 2016

Montag

26

Dienstag

27

Mittwoch

28

Donnerstag

29

Freitag

30

Samstag

01



Sonntag

02

KW 40

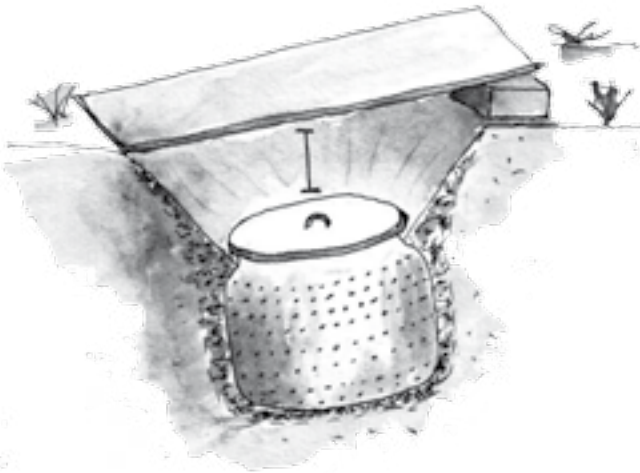
Pflanzung	Art	Satz	Wie	Wo	Aussaat aus KW
	Knoblauch		25*10		

Bei Knoblauch werden Zehen gesteckt, aus denen sich dann die Knollen entwickeln. Wichtig ist, dass ihr Sorten nehmt, die mit unserem Klima zurechtkommen. Der meiste Knoblauch, den es in Läden zu kaufen gibt, kommt aus wärmeren Regionen ... Nehmt also besser Pflanzgut von hier!

Lagerung 1

Wurzelgemüse in der Waschtrommel

Eine Möglichkeit, Wurzelgemüse über den Winter zu lagern, ist die Lagerung in einer eingegrabenen Waschtrommel. So baut ihr gewissermaßen einen mäusesicheren Mini-Erdkeller.



—> auf der nächsten Seite geht's weiter

Oktober 2016

Montag

Tag der Deutschen Einheit

03

Dienstag

04

Mittwoch

05

Donnerstag

06

Freitag

07

Samstag

08

Sonntag

09

KW 41

Fortsetzung von KW 40

Ihr braucht: eine alte Waschtrommel, einen Spaten, einen Deckel (z.B. rundes Brett) und eine 40×40cm große helle Platte.

So geht's:

- grabt an einem schattigen Ort ohne Staunässe ein Loch, in das die Waschtrommel passt
- Oberhalb der Trommel sollten noch 20 cm Platz sein
- Raum um die Trommel mit Erde auffüllen
- Wurzeln in die Trommel füllen. Ihr könnt die Wurzeln in Sand betten, dann trocknen sie weniger aus und stecken sich nicht so schnell an, falls einzelne schlecht werden.
- Deckel gegen Mäuse auf die Trommel legen
- Zwischenraum mit Laub oder anderem Dämmmaterial auffüllen (zur Isolierung)
- Alles mit einem schräggestellten Brett abdecken, damit der Regen nicht ins Gemüse läuft.

Am besten funktioniert es, wenn ihr die Wurzeln so spät wie möglich erntet und sie erst in die Trommel kommen, wenn es schon recht kalt ist (November). Die Temperatur sollte zwischen 1°C und 5°C liegen. Ihr könnt die Temperatur mit einem Minimum-Maximum-Thermometer kontrollieren.

Die Wurzeln halten sich am besten, wenn sie ungewaschen sind.

Oktober 2016

Montag

10

Dienstag

11

Mittwoch

12

Donnerstag

13

Freitag

14

Samstag

15

Sonntag

16

KW 42

Lagerung 2

In der Erdmiete

Falls ihr große Mengen Gemüse im Winter lagern wollt, könnt ihr das auch in einer Erdmiete mit Wühlmausschutz machen. Nähere Informationen dazu gibt es zum Beispiel im „Haltbarmach-Almanach“ von „Einfälle statt Abfälle“:

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

Pflanzung	Art	Satz	Wie	Wo	Aussaat aus KW
	Postelein	1	35*25		38

Oktober 2016

Montag

17

Dienstag

18

Mittwoch

19

Donnerstag

20

Freitag

21

Samstag

22

☾

Sonntag

23

KW 43

BuchTIPP

Harald Lemke: *Über das Essen – philosophische Erkundungen*

Mit diesem Buch kann man Sokrates zum Einkaufen mitnehmen!

Es geht um:

- „die Freiheit, wählen zu können und nicht jedes Lebensmittel nehmen zu müssen.“ (S. 34)
- „wie unbedenklich (...) die massenindustriell fabrizierten und zu Dumpingpreisen verfügbar gemachten Fertigprodukte eigentlich (sind), welche die Lebensmittelkonzerne uns als schnelles und bequemes Essen -als modernen Wohlstand- verkaufen“ (S.35)
- „die Macht der Konsumenten, sich für ihr gutes Leben tagtäglich entscheiden zu können“ (S.36)
- „den gegenwärtigen ressourcenhungrigen Konsumstil ...“ (S.38)

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



Zottelwicke

Oktober 2016

Montag

24

Dienstag

25

Mittwoch

26

Donnerstag

27

Freitag

28

Samstag

29

Sonntag

30

KW 44

Rezept

Sauerkraut mit Möhren

Ihr braucht: Großes Glas mit möglichst großer Öffnung zum Vergären (z.B. großes Weckglas) oder Steinguttopf mit Deckel, Weißkohl, Möhren Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Salz

Phase 1

Weißkohl in feine Streifen schneiden, Möhren nach Geschmack dazu reiben und alles in einer großen Schüssel mit Salz vermischen und kneten, bis Saft austritt. Ein paar Pfefferkörner hinzufügen und weiterrühren. Immer wieder abschmecken, es sollte eher leicht übersalzen schmecken als neutral.

Phase 2

Alles in das große Glas stopfen und zwischen die Lagen noch ein paar Lorbeerblätter legen. Gut festdrücken. Danach ein weiteres Glas, das durch die Öffnung des großen Glases passt (oder ein vergleichbar schweres anderes Gefäß) mit Wasser gefüllt oben auf das gestopfte Kraut stellen, sodass die Öffnung möglichst geschlossen ist und Druck auf das Kraut ausgeübt wird, damit es beim Gären in komprimierter Form bleibt. Achtung, etwas Platz im Krautbehälter lassen, damit der sich bei der Gasbildung bildende Gär-schaum nicht überläuft! Am besten die ganze Apparatur zur Sicherheit über Nacht in eine Schüssel stellen.

Phase 3

Bei Zimmertemperatur oder etwas kühler 4–5 Tage stehen lassen. Immer wieder mal den oberen Behälter abnehmen und vorsichtig in das Sauerkraut stochern, sodass Gasbläschen entweichen können. Danach wieder andrücken, sodass das Kraut komplett vom eigenen Saft bedeckt ist, und Behälter zum Beschweren wieder draufstellen.

Fertig ist das Sauerkraut, wenn sich die Farbe komplett in die „richtige Sauerkrautfarbe“ gewandelt hat und die Gasbildung nachlässt.

November 2016

Montag

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

31

Dienstag

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

01

Mittwoch

02

Donnerstag

03

Freitag

04

Samstag

05

Sonntag

06

GartenTIPP für die Fensterbank

Wurzelpetersilie treiben

So könnt ihr auch im Winter frische Petersilie ernten: Grabt einige Petersilienwurzeln im Herbst aus und kürzt das Laub auf etwa 2cm, sodass der Vegetationspunkt – also die Stelle, aus der neue Blätter treiben – nicht kaputtgeht. Die Wurzeln könnt ihr an einem kalten und feuchten Ort lagern und nach Bedarf treiben. Hierfür pflanzt ihr sie einfach in einen Blumentopf, stellt diesen an einen warmen, hellen Ort und schon nach wenigen Tagen bildet sich frisches Grün.



November 2016

Montag

07

Dienstag

08

Mittwoch

09

Donnerstag

10

Freitag

11

Samstag

12

Sonntag

13

KW 46

Rezept

Steckrübenwürfel in Curry

1 Steckrübe

Bratöl

Curry (Pulver oder Paste)

Salz

etwas Chili

Als erstes die Steckrübe schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann wird das Öl in einer Pfanne erhitzt und das Currypulver oder die Currypaste kurz angebraten und die Steckrübenwürfel hinzugegeben. Damit die Steckrüben gar werden, könnt ihr nun für etwa 10 Minuten einen Deckel auf die Pfanne legen und alles bei niedriger Hitze ziehen lassen. Je nach Geschmack könnt ihr am Schluss bei geöffnetem Deckel das Wasser verdunsten lassen oder die Würfel mit der Soße servieren. Alles mit Salz und Chili abschmecken.

*Die Steckrübenwürfel schmecken gut zu Reis oder auch zu anderem Getreide ...
Und auch kalt als Salat sind sie lecker.*

November 2016

Montag



14

Dienstag

15

Mittwoch

Buß- und Betttag (SN)

16

Donnerstag

17

Freitag

18

Samstag

19

Sonntag

20



GartenTIPP – aus dem Glas

Sprossen

Jetzt im Winter, wo es wenig frisches Grün gibt, sind Keimlinge/Sprossen eine toll Abwechslung in Salaten, aufs Brot oder auch in warmen Gerichten. Aus Senf, Brokkoli, Kresse, Radieschen, Alfalfa, Buchweizen und aus vielen Samen mehr lassen sich sehr leicht Sprossen herstellen. Es gibt extra Keimgeräte und Sprossengläser und je nachdem, wie häufig ihr Sprossen machen wollt, sind diese Geräte auch praktisch. Ihr könnt aber auch einfach ein leeres Marmeladenglas nehmen, etwas Sprossensaatgut und Wasser einfüllen und über der Öffnung ein feines Gitter mit einem Gummiband befestigen. Wenn sich das Saatgut einige Stunden mit Wasser vollgesogen hat, lasst ihr das Glas einfach umgekehrt abtropfen. In den folgenden Tagen könnt ihr das Glas jeweils einmal mit Wasser füllen und dann die Sprossen direkt wieder abtropfen lassen. Je nachdem, was ihr zum Keimen bringen wollt, könnt ihr nach 3–7 Tagen ernten ...

Sprossensaatgut gibt's in vielen Bioläden auch in leckeren Mischungen ...

November 2016

Montag

C

21

Dienstag

22

Mittwoch

23

Donnerstag

24

Freitag

25

Samstag

26

Sonntag

1. Advent

27

KW 48

Notizen



Dezember 2016

Montag

28

Dienstag

29



Mittwoch

30

Donnerstag

Welt-Aids-Tag

01

Freitag

02

Samstag

03

Sonntag

2. Advent

04

KW 49

Rezept

Schwarzwurzel

Beilage für 2 Personen

8 Schwarzwurzeln

etwas Öl

Pfeffer

Salz

Muskat

Petersilie

Sahne

1 kleine Zwiebel



Schwarzwurzeln gründlich waschen und mit Schale in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. In rohem Zustand scheiden sie einen sehr klebrigen Saft aus, der die Verarbeitung schwierig macht. Dann schälen und in Stücke schneiden. Dann Zwiebeln andünsten, die gekochten Schwarzwurzeln mit anbraten, alles mit etwas Sahne oder Sojasahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und feingehackter Petersilie würzen. Lecker schmecken Schwarzwurzeln zum Beispiel zu Reis, Pfannkuchen oder Hirse.

Dezember 2016

Montag

05

Dienstag

06

Mittwoch

07

)

Donnerstag

08

Freitag

09

Samstag

10

Sonntag

11

KW 50

Rezept

Wurzeln aus dem Ofen

Karotten, Rote Bete, Winterrettich, Pastinaken und anderes Wintergemüse

Olivenöl

Knoblauch

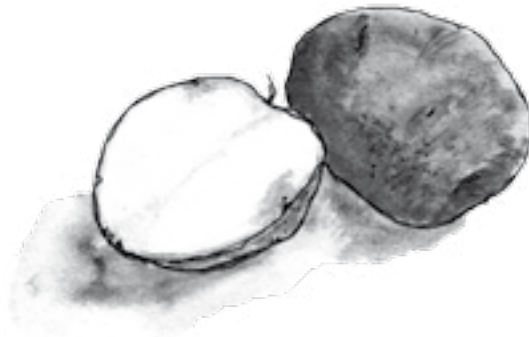
Zwiebeln

Rosmarin

Salz

Das Gemüse wird besonders knusprig, wenn ihr es in feine Scheiben schneidet und es dann auf einem Blech verteilt. Macht es nicht zu voll – sonst schwimmt das Gemüse im eigenen Saft und wird nicht kross. Dann das Gemüse mit Olivenöl, Salz und Rosmarin würzen und bei 200°C in den Backofen schieben. Nach etwa 20 Minuten könnt ihr die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch dazu mischen und alles zusammen weiterbacken bis das Gemüse gar ist (dauert etwa noch 20 Minuten).

Ofengemüse schmeckt zum Beispiel lecker mit Quark und Salat.



Dezember 2016

Montag

12

Dienstag

13

Mittwoch

14



Donnerstag

15

Freitag

16

Samstag

17

Sonntag

18

KW 51

Wenn es euch Freude macht, könnt ihr jetzt schon die Anbauplanung für 2017 machen, das Saatgut sortieren, Keimtests durchführen und neues Saatgut bestellen.



Dezember 2016

Montag

19

Dienstag

20

Mittwoch

☾ Wintersonnwende

21

Donnerstag

22

Freitag

23

Samstag

Heiligabend

24

Sonntag

1. Weihnachtsfeiertag

25

Pflanzenportrait

Chicorée (Korblütler)

Eigentlich ist Chicorée ein Blattgemüse, das als Salat oder gedünstet im Winter gegessen wird. Doch bei diesem Blattgemüse spielt die Wurzel eine besondere Rolle und deshalb stellen wir euch hier auch den Chicorée vor: Es werden nämlich zuerst die Wurzeln gebraucht. Hierfür wird Chicorée im Mai ausgesät. Im Laufe des Sommers entwickeln sich eine dicke Wurzel und eine grüne Blattrosette, die ein bisschen an Löwenzahn erinnert. Nach dem ersten Frost werden die Wurzeln geerntet und das Laub wird auf etwa 2cm eingekürzt. Dann werden die Wurzeln an einem kalten Ort gelagert. Anschließend werden die Wurzeln im Dunkeln getrieben, das heißt sie werden an einem warmen Ort dazu gebracht, wieder Blätter zu bilden. In der modernen Landwirtschaft passiert das meistens in Wassertreiberei – das heißt in mit Nährstoffen angereichertem Wasser. Aber natürlich geht das auch in Erde.

Für Zuhause: Chicorée-Wurzel bis zum oberen Ende in einen Blumentopf einpflanzen und wässern. Das Ganze muss absolut lichtdicht abgedeckt werden – gut ist allerdings, wenn etwas Luft durchkommt. Bei Zimmertemperatur und regelmäßigen Wassergaben entwickelt sich innerhalb von etwa 3 Wochen ein heller, fester Chicorée Spross. Eine Rezeptidee findet ihr auf der nächsten Seite.

Chicorée ist eng verwandt mit der Wegwarte – bleiben die Wurzeln über dem Winter im Garten, bilden sich im zweiten Jahr die typischen blauen Blüten.



Dezember 2016

Montag

2. Weihnachtsfeiertag

26

Dienstag

27

Mittwoch

28

Donnerstag



29

Freitag

30

Samstag

Silvester

31

Sonntag

Neujahr

01

KW 01

Rezept

Gedünsteter Chicorée in Sahnesoße

6 Chicorées

1 TL Butter

1 TL Mehl

etwas geriebener Käse (würzig)

100ml Sahne

300ml Milch

Salz

Muskat

Pfeffer

Semmelbrösel

Die Chicorées halbieren und in Salzwasser etwa 15 Minuten kochen bis sie weich werden. Abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl dazugeben und etwas anrösten. Dann die Hälfte der Milch und die Sahne dazugeben – köcheln lassen und nach und nach den geriebenen Käse in die Soße rühren. Wenn die Soße zu fest ist, von der übrigen Milch dazugeben, bis sie die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Dann die Soße über die Chicorées in eine Auflaufform gießen. Besonders lecker schmeckt's, wenn ihr oben drauf eine Schicht Semmelbrösel streut und alles bei 200°C in den Ofen schiebt, bis es knusprig wird.

Gedünsteter Chicorée schmeckt toll zu Couscous oder Kartoffeln...

Januar 2017

Montag

02

Dienstag

03

Mittwoch

04

Donnerstag

05

)

Freitag

06

Heilige Drei Könige (BW, BY, ST)

Samstag

07

Sonntag

08