

LUCIA  
@DORFGARTEN\_

KOSMOS



# GEMÜSE POWER

ERNTET SO VIEL DU KANNST –  
JEDER MENGE GEMÜSE AUF KLEINER FLÄCHE

# **GEMÜSE POWER**

**ERNTEN SO VIEL DU KANNST –  
JEDER MENGE GEMÜSE AUF KLEINER FLÄCHE**

**KOSMOS**



# INHALT

4	Vorwort: Gemüsepower für eine nachhaltige Zukunft	28	Beikräuter, die du kennen solltest
6	<b>Los geht's – von Februar bis Mai</b>	34	Hochbeet im Jahresverlauf
8	Auf einen Blick: Was steht an in den ersten Monaten?	36	Anbautipps & Sorten – Salate
12	Eigenes Gemüse – eigene Anzucht	40	Ernte, was du säst
16	Früher in die Saison starten	42	Meine Frühlingsrezepte
18	Was jetzt, wo ausgesät wird		
20	Beetvorbereitung und Bepflanzung		
22	Optimale Bodenpflege		
		44	<b>Pflegen &amp; ernten – von Juni bis August</b>
		46	Auf einen Blick: Was steht an im Sommer?
		48	Power für Gemüse: nachhaltig düngen & gießen
		52	Was tun, wenn Schädlinge kommen?
		58	Auf einen Blick: Sommerpflege im Gemüsebeet
		60	Dorfgarten spezial: Hühner, Truthahn & Enten
		65	Anbau und Erntetipps im Sommer
		66	Anbautipps & Sorten – Tomaten & Gurken



Mit  
leckeren  
Rezepten

- 74 Gemüse-Exoten: Süßkartoffel, Kurkuma, Inkagurke, Artischocke
- 78 Hochbeet im Jahresverlauf
- 80 Was jetzt, wo noch ausgesät wird: Herbst-/ Wintergemüse
- 82 Mein Sommerrezept: Zucchini-Ketchup

## **84 Ernten & neue Beete - von September bis Oktober**

- 86 Auf einen Blick: Was in dieser Jahreszeit zu tun ist
- 89 Ernte: Gemüse, Saatgut & Co.
- 94 Mein Herbstrezept: Bunter Gemüse-Flammkuchen
- 96 Ernteverlängerung mit Folientunnel & Gewächshaus
- 100 Wie bekomme ich ein eigenes Hochbeet?
- 104 Hochbeet im Jahresverlauf
- 106 Einen Kompost anlegen

## **110 Wintergemüse & Planung - von November bis Januar**

- 112 Auf einen Blick: Was steht an in den Wintermonaten?
- 116 Haltbar machen: die Methoden
- 118 Meine Winterrezepte: Orangene Powersuppe & Fermentation
- 123 Planung fürs nächste Gartenjahr
- 128 Mischkultur
- 136 Was bedeutet Fruchtfolge?

## **140 Service**

- 140 Bezugsquellen: Meine Empfehlungen
- 141 Register

# Für eine nachhaltige Zukunft

## Gemüsepower

Schön, dass du da bist & herzlich willkommen im Dorfgarten!

Mein Name ist Lucia Francesca, 26 Jahre alt und leidenschaftliche Inhaberin eines Market Gardens in der Nähe von Jena (Thüringen).

Meine Passion für das Gärtnern wurde voraussichtlich schon im Babyalter durch meine Urgroßeltern geweckt. Durch sie habe ich gelernt, wie wichtig es ist, sich in und mit der Natur zu beschäftigen, dankbar zu sein und sich in einem gewissen Maß selbst zu versorgen.

Meine Schulzeit verbrachte ich auf der Sportschule in Jena, die Leichtathletik hatte mich voll und ganz in ihren Bann gezogen. Dort lernte ich auch meinen heutigen besten Freund und Mann kennen. Auf unserem gemeinsamen Balkon baute ich vor über 10 Jahren das erste Gemüse an. Immer mehr als wir selber essen konnten - vielleicht kennt ihr das ja auch? Die Anzucht begann damals schon unter einer LED-Lampe.

Dieser Balkon glich einem Urwald - windende 3 m hohe Tomatenpflanzen, Minihochbeete, Balkon- und Hängekästen. Jedes Jahr habe ich den Pflanzplan angepasst, um mehr auf diesen vier Quadratmetern Fläche ernten zu können. Nach einigen Jahren zogen wir auf ein kleines Dorf in der Umgebung.

Den Dorfgarten als Market Garden gibt es in seiner jetzigen Größe seit 2021. In der Covidzeit wollte ich als frisch gebackene Mama eine zu-

kunstfähige Alternative zum Supermarkt für uns und andere Familien schaffen.

Was die Gemüse- und Obstproduktion angeht, kann sich Deutschland nur noch mit weniger als einem Viertel mit Obst und Gemüse selbst versorgen. Daher sind wir als Gesellschaft stark von den Ländern, wie z.B. Spanien und den Niederlanden, abhängig. Doch wie lang hat diese Landwirtschaft noch eine Perspektive in der Zukunft?

Wann sind diese Böden an ihrer Belastungsgrenze?

Dies wollte und möchte ich nicht dem Zufall überlassen, sondern es selbst in die Hand nehmen und für Veränderung sorgen.

Der Dorfgarten, wie wir ihn liebevoll nennen, ist ein Zusammenspiel aus einem Hausgarten, dem Market Garden mit unserer Hühnercrew und einem „Acker“, welcher sich gerade noch in der Entwicklung befindet. Also insgesamt drei Gärten mit insgesamt über 4.500 Quadratmeter, welche mit ganz viel Liebe & Hingabe von uns als Familie bewirtschaftet werden.

Ein Market Garden (Markt-Gärtnerei) kann sich in kleinen Abweichungen voneinander unterscheiden. Doch eines ist immer gleich: der ressourcenschonende Gemüseanbau auf kleiner Fläche. Hier wird das Gemüse meist regional ohne Zwischenstation direkt an den Konsumenten/in weitergegeben. Im Dorfgarten wird biointensiv angebaut, d.h., dass der Ertrag pro Fläche auf das Maximum ausgelegt ist, aber die Fruchtbarkeit des Bodens keinen Schaden davonträgt. Und dieses tolle Prinzip könnt ihr selbst auf einer kleinen Fläche in eurem Garten anwenden, um saisonal euer eigenes Lieblingsgemüse anzubauen. Das zeige ich euch auf den folgenden Seiten und hoffe, ihr habt ganz viel Freude in der Umsetzung damit im Garten.







**LOS GEHT'S -  
VON FEBRUAR  
BIS MAI**



# Auf einen Blick: Was steht an in den ersten Monaten?

---

Für viele Hobbygärtner ist der Februar noch ein Monat der Ruhe. Doch im Dorfgarten muss jetzt die Anzucht vieler geliebter Gemüsearten beginnen. Wenn du jetzt noch nicht mit der Aussaat beginnen kannst oder möchtest, ist dieser Monat perfekt, um alle Gartenutensilien auf ihre Ganzheitlichkeit zu überprüfen.



## 12 To-dos für Februar / März

1. Beetplanung für das Jahr aufschreiben / skizzieren
2. Kompost umsetzen und frisch sieben
3. Beete vorbereiten / mit Kompost aufwerten
4. Torffreie Bioanzuchterde besorgen
5. Herstellung von gedämpfter Komposterde (Dämpfschubkarre oder Backofen)
6. Sind alle Anzuchtschalen sauber?
7. Funktionieren alle LED-Panels und Frostschutzwächter?
8. Wetter beobachten: Anschluss der Regentonnen
9. Sind alle Gartengeräte einsatzbereit?
10. Anzuchterde ins Haus holen, damit sich diese akklimatisiert
11. Fehlt noch Saatgut? Bestellen!
12. Mit der Anzucht beginnen



Wie du siehst, kannst du im Monat März schon einiges aussäen und pflanzen und somit einen Grundstein für die Vielfalt in deinem Garten und der Ernährung legen.

## Wer darf jetzt ins Beet?

Radieschen, Spinat, Feldsalat, Rettich, Schnittsalat, Dicke Bohnen, Zuckererbsen und Möhren kannst du ab März ins Freiland säen. Vorgezogene Jungpflanzen wie z. B. Kopfsalat, Rote Bete, Fenchel, Kohlrabi, Zwiebelgewächse, Blumenkohl und Brokkoli können jetzt ebenfalls gepflanzt werden. Falls die Temperaturen noch einmal unter den Gefrierpunkt gehen sollten, decke deine Beete mit einem Frostschutzvlies ab. Damit die Vliese nicht einfach nur auf dem Gemüse aufliegen und diese zerdrücken, baue kleine „Bögen“ aus Federstahlstäben oder Elektroinstallationsrohren (3 m lang, gibt es im Baumarkt) darüber. Unsere Vliese im Dorfgarten sind 30 g/m<sup>2</sup> schwer.

## Welches Gemüse auf der Fensterbank vorziehen?

Der März bringt uns das lang ersehnte Lebenszeichen von Mutter Natur zurück! Wenn die Sonnenstunden wieder mehr werden, kann die Anzucht auch ohne LED an einem hellen Südfenster erfolgen. Paprika, Chili, Physalis und Auberginen sollten jetzt gleich Anfang März vorgezogen werden, da dieses Fruchtgemüse eine relativ lange Entwicklungsdauer hat. Für unsere geliebten Tomaten ist dieser Monat perfekt! Ungefähr 10-12 Wochen benötigt die Pflanze, um vom Samenkorn bis zur kräftigen Jungpflanze heranzuwachsen.



# Wie geht es weiter im April und Mai?

---

Im April können wir so richtig loslegen! Der Frühling ist jetzt nicht mehr aufzuhalten. Die Bodentemperatur steigt und die ersten Jungpflanzen fühlen sich im Freiland so richtig wohl.

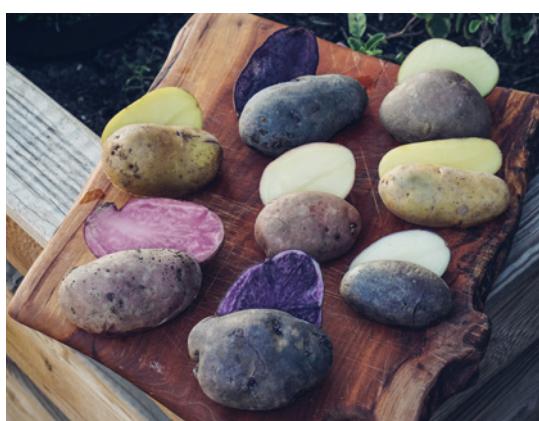


## Erste Ernte einfahren

Schon jetzt kannst du erstes Gemüse ernten: Radieschen, Spinat, Feldsalat, Rucola, Mairüben, Salat, Frühlingszwiebeln & Kohlrabi. Dieses Frühlingsgemüse kannst du nach und nach beernten und zu leckeren Gerichten verarbeiten. Im Dorfgarten startet ab Anfang April die erste Gemüseausgabe für über 70 Haushalte.

## Bodenvorbereitung

Wenn du noch nicht mit der Bodenvorbereitung begonnen hast, wird es jetzt langsam Zeit. Deine Jungpflanzen müssen sich in ihrem neuen Zuhause wohlfühlen, um zu stattlichen Pflanzen heranwachsen zu können. Lockere dein Beet mit der Broadfork (siehe auch Seite 26) auf, entferne grob die Beikräuter, gehe mit einer Pendelhacke darüber und reche alles ab. Danach mit frischem Kompost aufwerten. Siehe auch Seite 23.



## Kartoffeln

Ab Anfang April können auch die vorgetriebenen Kartoffeln in den Boden gesteckt werden. Seit einigen Jahren testen wir uns durch und haben um die 20 Sorten schon ausprobiert. Unsere Top 4 sind:

1. Annabelle - hoher Ertrag, gelbschalig, sehr früh & festkochend
2. Afra - robust, gelbschalig, mittelfrüh & mehlig kochend
3. Stemster - rotschalig, unkompliziert, vorwiegend festkochend, mittelspät & lange lagerfähig
4. Blaue Anneliese - blau, sehr aromatisch, festkochend, spät & gesund (Antioxidantien)

## Rasen mähen und mulchen

Der Rasen sprießt nur so im Frühling aus dem Boden. Ein guter Zeitpunkt, um das erste Mal zu mähen. Dies gilt natürlich nicht für deine im Herbst angelegte Wildblumenwiese, sondern nur für reinen Rasen. Das frische Schnittgut kannst du gleich für die ersten Pflanzungen als Mulch verwenden. Oder du schichtest es mit auf deinen Kompost, um wertvollen Dünger entstehen zu lassen.



## Aussaat von Kürbisgewächsen

Im Haus können wir uns jetzt an die Aussaat der Kürbisgewächse herantasten. Zucchini, Gurken, Melonen und Kürbis sollte etwa 4–6 Wochen vor der Pflanzung ausgesät werden. Kürbisgewächse werden nicht gern pikiert, deshalb wähle hier gleich einen größeren Topf für die Aussaat. Mit einem 9 × 9 oder 11 × 11-cm-Töpfchen bist du auf der sicheren Seite. Da unsere Pflanze bis zur Pflanzung in ein und demselben Topf bleibt und ein Starkzehrer ist (siehe Seite 36), greifen wir zur Komposterde für die Aussaat. Stecke das Samenkorn ca. 2–3 cm tief in die Erde. Alles gut andrücken und mit lauwarmem Wasser angießen. Stelle deine Aussaat an einen warmen Platz am Südfenster. Falls du ein Gewächshaus oder Frühbeetkasten besitzt, kannst du deine Jungpflanze nach der Keimung bis zu den Eisheiligen dort weiterhin gedeihen lassen.

Der Mai ist da und die Jungpflanzen der geliebten Kürbisgewächse und Fruchtgemüse können nach den Eisheiligen, welche um den 15.05. stattfinden, gepflanzt werden.

## 10 To-dos für Apri / Mai

1. Start für Pflanzungen im Freiland
2. Frostschutzhilfe noch bereithalten
3. Gestaffelte Aussaat weiterverfolgen
4. Frühbeet und Gewächshaus regelmäßig lüften
5. Geräteschuppen aufräumen
6. Wildblumenwiese als Insektenfutter anlegen
7. Erste frische Brennnesseljauche ansetzen
8. Beikräuter mit der Pendelhacke oder Drahthacke jäten
9. Das erste Mal Knoblauch und Zwiebeln düngen
10. Insektenschutznetze über die Beete von Kohlgewächsen spannen, zum Schutz vor Kohlweißling, Kohlfliege, mehlige Kohlblattlaus und Erdfloß

Keim- &  
Gurken-  
blätter



# Eigenes Gemüse – eigene Anzucht

---

Durch die eigene Aussaat legst du einen Grundstein für die Vielfalt in deinem Gemüsebeet. Es gibt so viel verschiedenes und historisches Saatgut, welches nur darauf wartet, von dir entdeckt zu werden.



1

**S**chon als kleines Mädchen habe ich es geliebt, mit meiner Uroma Samen im Frühjahr in die leicht warme Erde zu stecken und zu beobachten, was in den kommenden Tagen passiert. In unserer damaligen Wohnung begann dann vor über 10 Jahren die erste Anzucht im Februar unter Kunstlicht. Eine einzelne Pflanzenlampe half uns, sodass der gesamte Balkon im Frühjahr voll bepflanzt werden konnte. Mir war es sehr wichtig, Gemüse selbst vorzuziehen, da man in den Baumärkten nie wirklich weiß, unter welchen Bedingungen die Pflanze heranwuchs. Man möchte es ja am Ende noch essen können. Wie jeder „Beginner“ beim Thema Aussaaten haben auch wir einige Fehler gemacht, aus denen wir viel gelernt haben. Wichtig ist es, dann immer zu schauen, woran es lag. Stand die Aussaat zu warm? War zu wenig Licht vorhanden? Wurde zu früh gepflanzt? Hat man Lichtkeimer mit Dunkelkeimern verwechselt (siehe Seite 18–19)? In den ersten 3 Jahren hatte ich mir immer ein Notizbuch dazugeholt und alles akribisch aufgeschrieben, um nichts zu vergessen. Doch keine Sorge, nach einigen Jahren kommt eine gewisse Routine in deine Aussaat – wo das Aufgeschriebene fest im Kopf gespeichert ist.

## WAS BRAUCHE ICH FÜR DIE ANZUCHT?

Für die eigene Anzucht wird ein wenig Zubehör benötigt: Aussatschalen, Kunststoffwanne (für die Aussatschalen), Aussaaterde (meist magere gedämpfte Erde, um einem Schädlingsbefall vorzubeugen), Ballbrause (um das Saatgut nicht wegzuschwemmen), samenfestes ökologisches Saatgut, Beschriftungsstäbchen, Bleistift (zum Beschriften), Kunstlicht (für zeitige Aussaaten ab Januar), Südfenster (für Aussaaten ab März). Zum ersten Anließen nutzen wir seit vielen Jahren Effektive Mikroorganismen, diese bewahren unsere jungen Aussaaten und die Erde vor Schimmel- und Moosbildung und hauchen Leben in die gedämpfte Erde ein.

## Sind Pflanzenlampen sinnvoll?

Wenn du die Möglichkeit eines Frühbeetes oder Gewächshauses hast, wirst du die Veränderung in deinem Garten definitiv merken! Uns ermöglichen die LED-Panels einen Erntevorsprung von über 6 Wochen zum Vergleich zu den Aussaaten ab März an einem Südfenster. Je zeitiger wir wieder abwechslungsreicher in den Beeten ernten können, desto unabhängiger sind wir vom Markt.



Bitte **torffreie**  
Anzuchterde  
verwenden,  
zum Schutz un-  
serer Moore!

Es gibt diverse Anbieter was Pflanzenlampen angeht und nicht immer sind die preisintensivsten die besten.

#### **WAS BEDEUTET „VERSETZT ERNTEN“?**

Vielleicht habt ihr diesen Begriff ja schon einmal gehört. Da wir unser Gemüse das ganze Jahr über beernten wollen und nicht nur in einem kurzen Zeitfenster, muss man vorausschauend planen und pflanzen bzw. aussäen. Bei der versetzten Ernte achtet man darauf, immer wieder in bestimmten Abständen (Wochen oder Monate) auszusäen, sodass man z. B. das ganze Jahr über knackigen Salat aus den Beeten ernten kann.

1. QuickPot-Anzuchtplatten sind zwar eine preisintensive Anschaffung, aber halten für viele Jahrzehnte.
2. Kopfsalate 'Briweri' im Folientunnel Anfang April.



# BEREIT FÜR DIE AUSSAAT? LOS GEHT'S!

In  
8 Schritten



**1. Du benötigst:** gedämpfte Aussaaterde (magere Erde), Schalen (Obstschälchen, QuickPot-Platten & Co.), eine Kindergießkanne oder Ballbrause, Effektive Mikroorganismen (EM), Beschriftungsstäbchen, Bleistift und das Allerwichtigste: samenfestes ökologisches Saatgut. Deine Aussaatschalen sollten vor dem Benutzen einmal gründlich mit warmem Wasser, neutraler Seife und einer frischen Bürste gereinigt werden. Da sich dort Bakterien und Keime aus dem letzten Aussaatjahr oder vom vorherigen Inhalt gesammelt haben könnten.



**2. Die Wahl der richtigen Aussaaterde** ist entscheidend für vitale Keimlinge, du solltest schon beim Kauf darauf achten. In torffreier gedämpfter Anzuchterde, wenn möglich Bioqualität, gedeihen deine Zöglinge am besten. Nehme dir ein Schälchen oder eine Quick-Pot-Platte und befülle diese mit Erde. Klopfen sie einmal kurz auf, damit die Erde zusammensackt und fülle noch mal nach.

Beachte: In nährstoffreicher Erde werden die Pflanzen angeregt, viel Wurzelmasse zu bilden, da sie auf der Suche nach Nährstoffen sind.



**3. Hast du das richtige Saatgut gewählt,** kannst du jetzt mit der Aussaat beginnen. Nehme dir zunächst dein Pikerstäbchen o.Ä. und forme je nach Gemüsesorte ein entsprechend großes oder kleines Aussaatloch. Streue dir ein wenig Saatgut in deine Handfläche oder auf einen Untersetzer (Marmeladendeckel). Mit Daumen und Zeigefinger portionierst du vorsichtig die gewünschte Anzahl an Körnern und deckst alles mit Erde ab (Saattiefe siehe Seite 18-19). Jetzt noch gut andrücken, damit die ersten Wurzeln einen guten Halt bekommen.



**4. Das richtige Angießen.** Hierzu benötigst du eine Ballbrause oder eine Kindergießkanne mit Tüle sowie Effektive Mikroorganismen, die das Bodenleben aktivieren. Füll 50 ml EM und den Rest mit kaltem oder warmem Wasser auf, je nachdem, welche Gemüseart du ausgesät hast. In zwei Durchgängen angießen. Erst wenig und dann etwas mehr, so kann sich die Erde nach und nach vollsaugen.



**5. Kunstlicht.** Wenn du schon im Januar mit deiner Aussaat begonnen hast, ist die Hinzunahme von Kunstlicht unumgänglich. Eine 15 Watt Tageslichtlampe oder eine 45 Watt Vollspektrum LED sollten hier 14-16 Stunden pro Tag auf deine Schalen gerichtet sein. Bei Lichtkeimern (siehe Seite 18-19) diese ab Tag 1 anschalten, bei Dunkelkeimern könnt ihr auf die Keimung warten, um dann Kunstlicht hinzuzunehmen. Bei Aussaaten ab März gibt es bereits genügend Sonnenlicht und deine Aussaat kann an einem hellen Südfenster erfolgen.



**6. Check.** Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit für deine Aussaaten und kontrolliere sie. Sind diese zu trocken oder schießen in die Höhe, ist erneutes Gießen und eine andere Standortwahl sinnvoll. Riechen sie komisch oder gehen nach der Keimung ein, solltest du schnell handeln, um benachbarte Pflanzen vor einer Ansteckung zu schützen. Hier rät es sich, nicht herumzudoktern, sondern erneut auszusäen.

**7. Pikieren.** Wenn du größtenteils alles richtig gehändelt hast, kannst du nach 2-4 Wochen mit dem Pikieren (Ver einzeln) beginnen. Dafür sollten die ersten pflanzentypischen Blättchen deines Keimlings zu sehen sein. Fülle einen 9x9-cm-Topf mit nährstoffreicherer Erde (Komposterde) auf. Nimm dir dazu dein Pikierstäbchen o. Ä. und gehe vorsichtig und großflächig unter den Keimling. Halte mit den Fingern ein Laubblatt fest und hebel die Wurzel mit der anderen Hand heraus. Setze diese je nach Art ebenerdig oder bis zu den ersten Blättern in die Erde. Lasse den Pflanztopf in einer Wanne mit EM und Wasser sich vollsaugen oder gieße großzügig an. Die nährstoffreichere Erde benötigt unser Keimling, um zu einer stattlichen Jungpflanze heranzuwachsen.



**8. Abhärten.** Je nach Wetterlage kannst du deine Zöglinge vorsichtig an die direkte Sonneneinstrahlung und kühleres Wetter gewöhnen. Beginne hier mit wenigen Stunden im Schatten und steigere dich von Tag zu Tag bis zur vollen Sonne. Je nach Witterung sind deine Jungpflänzchen danach bereit für den Umzug ins Beet oder Gewächshaus.



»Wenn wir frühe Aussaaten nutzen, können wir heißen Sommern besser ausweichen.«

Behalte die **Temperaturen** in deinem Gewächshaus im Blick. Achte auf die Höchst- und Tiefstwerte am Tag und in der Nacht.

## FRÜHER IN DIE SAISON STARTEN

Das erste zarte Grün im Jahr zu ernten, macht nicht nur richtig Freude auf mehr, sondern versorgt uns auch mit vielen wichtigen Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Hier im Dorfgarten ernten wir 365 Tage im Jahr frisches Grün aus dem Garten. Um dies zu schaffen, benötigen wir eine funktionierende Infrastruktur. Ich möchte dir auf den nächsten zwei Seiten unsere gängigen und erfolgreichen Methoden für einen verfrühten Start in die Gartensaison vorstellen.

### Gewächshaus, Folientunnel, Frühbeet & Co.

Pflanzenlampen helfen dir sehr, mit den frühen Aussaaten von ersten Salaten, Lauchzwiebeln, Sommerporree, Chili, Paprika, Physalis und frühen Kohlgewächsen. Doch was tun, wenn die Jungpflanzen groß genug sind und aus dem Anzuchtkeller oder der Fensterbank umziehen müssen? Die nächste Stufe vor dem Auspflanzen ins Freiland wäre ein Frühbeet, Gewächshaus, Folientunnel oder Vliestunnel. Durch die Gärtnerei habe ich die Möglichkeit, die Jungpflanzen in Gewächshäusern mit einem Frostwächter dort auf die Pflanzungen im Freiland vorzubereiten. Diese stehen in unserem Hausgarten. So habe ich kurze

Wege in der Anfangszeit, wenn viel ausgesät wird und noch wenig auf den Beeten passiert. Falls du auch ein Gewächshaus in der Planung hast oder schon lange davon träumst, solltest du vorher eine kleine Checkliste abarbeiten:

1. Kläre vorher ab, ob auf deinem Grundstück der Bebauungsplan ein Gewächshaus zulässt! Wenn nein, wäre die Option eines Folientunnels (benötigt kein Fundament & lässt sich schnell abbauen) oder Frühbeetes sinnvoll.
2. Was für einen Gewächshhaustyp möchte ich und für welchen Zweck?
3. Wie groß soll es sein?
4. Wo ist ein geeigneter Standplatz?
5. Finanziellen Rahmen festlegen
6. Aufbau organisieren (helfende Hände)
7. Grobe Bodenvorbereitung bevor das Gewächshaus steht

Unsere beiden Gewächshäuser im Dorfgarten mit insgesamt 30 m<sup>2</sup> bestehen aus 6 mm **Doppelstegplatten** (Polycarbonat). Dies hat im Unterschied zu Glas den Vorteil, Wärme besser zu halten. Die einzelnen Platten haben zudem ein geringes Gewicht und halten Hagel bisher sehr gut stand! Den **Standort** haben wir so gewählt, dass die erste Frühjahrssonnen so lange wie möglich darauf scheint. Also nach Süden zu ausgerichtet. Je mehr Sonnenstunden wir pro Tag erhalten, desto mehr Wärme kann gespeichert und für die noch kühlen Nächte mitgenutzt werden. Die **Anzuchtplatten** stehen natürlich nicht einfach so auf dem Boden, sondern in einem Regal, welches sich auf zwei Etagen u-förmig durch das Gewächshaus zieht. Wenn die Nächte noch einmal stark unter den Gefrierpunkt gehen und die Jungpflanzen schon draußen im Haus stehen, kommt noch einmal eine Schicht **Frostschutzvlies** (30 g/m<sup>2</sup>) zur Sicherheit darüber. Es wäre zu schade, wenn die gesamte Arbeit, welche wir uns gemacht haben, innerhalb von einer Nacht zerstört wird.

Wenn man kein Gewächshaus zur Verfügung hat, wäre ein **Frühbeet** oder ein kleiner **Folientunnel** eine gute Alternative. Hier sollte man immer beachten, dass die Jungpflanzen 2–3 Wochen später als im Gewächshaus einziehen können, da es stark von der Sonneneinstrahlung abhängt, ob sich die Umgebung, in der die Pflanzen stehen, aufheizt oder nicht. Falls ihr Strom im Garten habt, könnten auch kleine praktikable Heizmatten (gibt es extra für die Jungpflanzenanzucht) unter die Anzucht gestellt werden. Oder ihr beruft euch auf die altbewährte Friedhofskeze.

## Pflanzzeit

Wenn wir dann ab Ende März unsere ersten Kohljungpflanzen, Salate und Zwiebelgewächse gut abgehärtet haben, können wir mit der Pflanzung im Freiland beginnen (siehe Seite 21). Auch wenn der Kalender uns sagt, dass jetzt gepflanzt werden kann, sollten wir immer das Wetter noch mit im Auge behalten. Wird es noch mal so richtig kalt, bringt es den Pflanzen mehr, noch ein paar Tage länger im Geschützten zu stehen. Wenn dann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, dass die stattlichen Jungpflanzen in den Boden umziehen, schütze ich diese ganz gern noch mal mit einem Frostschutzvlies gegen die kühlen Frühjahrsnächte.

Achte beim Errichten deines Gewächshauses darauf, einen **Mäuseschutz** mit einzubauen. Die kleinen Nager suchen sich im Winter gern einen trockenen, wärmeren Platz in deinem Garten. Leider können sie auch deine komplette Aussaat und Pflanzen schädigen. Ein Schutz ist z. B. durch ein Streifenfundament möglich.

## WAS JETZT, WO AUSGESÄT WIRD

Die Aussaatzeiträume beziehen sich auf unsere Lieblingssorten.

Pflanze	Aussaatmonate	Voranzucht	Direktsaat	Keimtemperatur	Saattiefe
Diverse Salate	2-9	ab 2	ab 3	15-18 °C	0,5 cm
Rucola, Asiasalat	1-9	ab 1	ab 3	15-18 °C	0,5-1 cm
Pak Choi, Tatsoi	1-3 / 8-9	ab 1, ab 8	/	15-18 °C	0,5-1 cm
Postelein	1-3 / 9-11	ab 1-2	ab 2, ab 9	5-12 °C	0,5 cm
Lauchzwiebeln	1-8	ab 1	ab 3	15-20 °C	1-2 cm
Zwiebeln	1-4	ab 1	/	15-20 °C	1-2 cm
Sommerporree	1-2	ab 1	/	15-20 °C	1-2 cm
Winterporree	4-5	ab 4	/	15-20 °C	1-2 cm
Spinat	1-5 / 8-10	ab 1	ab 3, ab 8	10-15 °C	1 cm
Feldsalat	8-10	/	ab 8	10-15 °C	0,5-1 cm
Dicke Bohnen	2-4	ab 2	ab 2	5-10 °C	5-8 cm
Kohlrabi	1-7	ab 1	/	18-20 °C	1 cm
Früher Wirsing	2-3 / 4-5	ab 2, ab 4	/	15-20 °C	1 cm
Spitzkohl	1-6	ab 1	/	15-20 °C	1 cm
Rotkohl	1-5	ab 1	/	15-20 °C	1 cm
Weißkohl	3-5	ab 3	/	15-20 °C	1 cm
Brokkoli	2-3 / 5-7	ab 2, ab 5	/	15-20 °C	1 cm
Blumenkohl	1-3 / 6-7	ab 1, ab 6	/	15-20 °C	1 cm
Grünkohl	3-6	ab 3	/	15-18 °C	1 cm
Blattkohl	2-6	ab 2	/	15-18 °C	1 cm
Flower Sprouts	3-6	ab 3	/	15-18 °C	1 cm
Palmkohl	3-5	ab 3	/	15-18 °C	1 cm
Mangold	2-6	ab 2	ab 4	18-20 °C	2-3 cm
Fenchel	1-7	ab 1	/	20-22 °C	1-2 cm
Rote Bete	1-7	ab 1	ab 4	18-20 °C	3 cm
Möhren	3-7	/	ab 3	15-20 °C	1,5-2 cm
Radieschen	3-8	/	ab 3	15-20 °C	1-2 cm
Rettich	3-4 / 7-8	/	ab 3, ab 7	15-20 °C	1-2 cm
Pastinaken	3-6	/	ab 3	15-20 °C	2 cm
Rote Melde	3-7	ab 3	ab 4	15-20 °C	1-2 cm
Stangensellerie	2-4	ab 2	/	18-20 °C	0 cm
Knollensellerie	2-3	ab 2	/	18-20 °C	0 cm
Zuckererbse	3-7	ab 3	ab 3	10-20 °C	3-5 cm
Buschbohnen	4-7	ab 4	ab 5	18-20 °C	2-3 cm

Pflanze	Aussaatmonate	Voranzucht	Direktsaat	Keimtemperatur	Saattiefe
Stangenbohnen	4-6	ab 4	ab 5	18-20 °C	2-3 cm
Physalis	2-4	ab 2	/	20-24 °C	0,5-1 cm
Paprika	1-3	ab 1	/	20-24 °C	0,5-1 cm
Artischocke	2-3	ab 2	/	18-22 °C	1-2 cm
Aubergine	2-3	ab 2	/	20-24 °C	0,5-1 cm
Chili	1-3	ab 1	/	20-24 °C	0,5-1 cm
Tomate	2-4	ab 2	/	18-22 °C	0,5-1 cm
Einlegegurke	4-6	ab 4	/	22-24 °C	2 cm
Schlangengurke	2-4	ab 2	/	22-24 °C	2 cm
Zucchini	4-6	ab 4	/	22-24 °C	3 cm
Kürbis	4-6	ab 4	/	22-24 °C	3 cm
Melonen	3-5	ab 3	/	22-26 °C	2 cm
Zuckermais	4-6	ab 4	ab 5	18-22 °C	3-5 cm
Petersilie	3-7	ab 3	ab 4	15-20 °C	1-2 cm
Schnittlauch	2-7	ab 2	ab 3	15-20 °C	1-2 cm
Thymian	2-5	ab 2	/	18-22 °C	0 cm
Bohnenkraut	3-5	ab 3	/	18-22 °C	0 cm
Koriander	2-8	ab 2	ab 3	18-22 °C	1 cm
Dill	2-7	ab 2	ab 4	15-20 °C	1 cm
Oregano	2-5	ab 2	/	18-22 °C	0 cm
Kamille	3-5	ab 3	ab 4	15-20 °C	0 cm
Melisse	3-5	ab 3	/	15-20 °C	0 cm
Basilikum	3-4	ab 3	/	18-25 °C	0-0,5 cm
Lavendel	2-5	ab 2	/	18-25 °C	0 cm
Kosmea	3-5	ab 3	ab 4	15-20 °C	1-2 cm
Ringelblume	3-9	ab 3	ab 4	15-20 °C	1-2 cm
Sonnenblume	3-6	ab 3	ab 4	15-20 °C	2-3 cm
Jungfer im Grünen	2-6	ab 2	ab 3	10-15 °C	1 cm
Kapuzinerkresse	3-6	ab 3	ab 4	10-15 °C	1 cm
Tagetes	3-7	ab 3	ab 4	15-20 °C	1 cm
Löwenmäulchen	2-4	ab 2	/	10-15 °C	0,5 cm
Strohblume	3-5	ab 3	ab 4	10-15 °C	0,5 cm
Malve	3-5	ab 3	ab 4	10-15 °C	1 cm
Zinnie	3-5	ab 3	/	15-20 °C	0,5-1 cm

# Beetvorbereitung und Bepflanzung

Je mehr Zeit und Aufwand du in eine gute Beetvorbereitung steckst, desto einfacher gelingt dir die Pflanzung. Nicht nur deine Pflanzen werden es dir danken, sondern auch die Pflege der Kulturen wird über das gesamte Jahr leichter.

Im Vorwort habe ich dir ja schon erzählt, dass wir einen sogenannten „Market Garden“ haben und was ihn so besonders macht. Der Begriff „Market Gardening“ wurde von Jean-Martin Fortier und Eliot Coleman geprägt, doch bereits ab dem 18. Jahrhundert wurde in Frankreich auf diese Weise Gemüse angebaut.

## VORTEILE DES BIOINTENSIVEN GEMÜSEANBAUS

1. Vieles bei dieser Anbaumethode ist standardisiert: Beetbreite, Werkzeuge, Pflanzabstand.
2. Es werden keine großen schweren Maschinen benötigt.
3. Alle Arbeiten werden von Hand getätig, da die Beete schmäler und kürzer sind als in der konventionellen Landwirtschaft.
4. Durch effiziente Arbeitstechniken (säen, pflegen, ernten, waschen, packen – alles nach einem Plan) und simple Werkzeuge wird die Tätigkeit des Gärtners vereinfacht.
5. Alle Beete haben eine einheitliche Länge und Breite (im Dorfgarten sind z. B. alle Beete zwischen 8, 10 und 12 m lang und 1 m breit, 70 cm Beet und 30 cm Weg; in unserem Hausgarten sieht es in kleinem Maße

so ähnlich aus – es gibt zwei verschiedene Größen an Hochbeeten mit 1 m × 2,50 m × 1,25 m und 0,40 m × 2,50 m × 0,50 m).

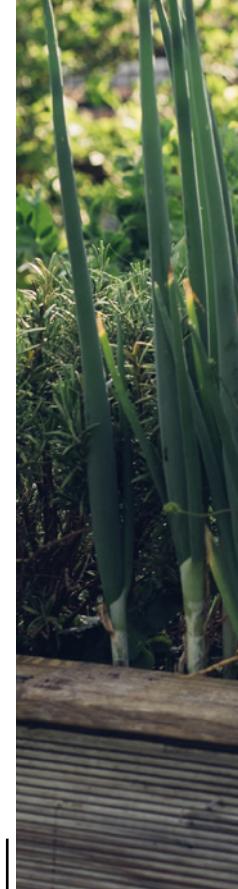
6. Durch die engere Bepflanzung als in konventionellen Anbaumethoden wird der Platz effizient genutzt und Beikräuter haben weniger Chancen sich zu entwickeln, was zusätzlich zu mehr Beschattung des Bodens führt und ggf. Wasser einspart.
7. Maximale Ernte auf der vorhandenen Fläche, egal ob klein oder groß.

## FÜR EINE REICHE ERNTE BRAUCHT MAN EINEN GUTEN PLAN

Wenn du die Methode des Market Garden konsequent umsetzt, gelingt es dir, aus der vorhandenen Fläche das Maximale an Ernte herauszuholen. Dabei hilft dir auch die auf Seite 13 bereits erwähnte Methode der versetzten Ernte – ich setze sie bei uns in allen Gärten um! Einfach übersetzt heißt das, dass wir nach einer Ernte immer wieder neu bepflanzen. So stehen die Beete nie leer und der Boden wird durch Wurzelgeflechte vor Erosionen, Austrocknung und Auswaschungen geschützt. Um dies zu gewährleisten, ist eine genaue Planung erforderlich. Da wir mit den Pflanzen gärtnern und nicht gegen sie,

1. Hochbeet im Hausgarten in Permakultur mit Lauchzwiebeln, Rosmarin, Duftwicken & Co.

2. Lockern der Erde mit der Broadfork.





sollte auf eine gute Misch- und passende nachfolgende Kultur auf der Fläche geachtet werden (siehe Seite 129). Wenn man einige simple Vorgehensweisen beachtet und den Pflanzen gut zuhört, können daraus erstaunliche Ernten hervorgehen. Ganz ohne Chemie oder übermäßige Düngergaben.

#### **AUF WAS DU BEI DER PFLANZUNG BEI INTENSIVER NUTZUNG ACHTEN SOLLTEST**

Im Market-Garden-Bereich wird meist dichter gepflanzt als bei anderen Anbaumethoden. Durch die genaue Taktung der Ernte ist eine engere Bepflanzung möglich. Ein ganzes Beet wird bei der Ernte vollkommen abgeleert und eine neue Kultur kann einziehen. So erreichen wir einen maximalen Ertrag und Flächennutzung auf engem Raum. Durch die kurzen Abstände haben auch Beikräuter weniger Platz, sich zu entfalten und das Gemüse im Wachstum zu behindern.

Kurze Wege, weniger Kraftaufwand für den Gärtner/in, effizientere Arbeit und maximale Platzausnutzung.



**2**

# OPTIMALE BODENPFLEGE

Der erste Schritt für einen gesunden Garten, aus dem wir vielfältiges Gemüse und Obst ernten wollen, ist ein gesunder Boden mit einer vollkommenen Biodiversität.



## ANALYSE

Lockere, nährstoffreiche Böden sind ideal für die meisten Gemüsekulturen. Doch nur sehr selten ist dies der Fall. Ein Bodenprobetest kann dir hier Auskunft über deinen aktuellen Boden geben. Den Test findest du im Baumarkt oder online. Labore werten pH- & Nährstoffwerte aus; so weißt du dann genau, was deinem Boden fehlt.



## BEIKRÄUTER

Bevor wir den Boden ein wenig auflockern, beginnen wir mit Pendelhacke und Spaten grobe Beikräuter und tiefer sitzende Wurzeln von z. B. Löwenzahn, Quecke oder Distel zu entfernen. Falls in deinem Garten noch kein Beet vorhanden ist, kannst du auch die No-Dig-Methode testen.



## BROADFORK

Nutzen wir, um den Boden leicht zu lockern. Sie wird senkrecht auf den Boden gestellt, dann die Hände an die Griffe, mit vollem Körpergewicht daraufstellen, hin- und herbewegen, im 45°-Winkel zu dir heben und wieder aus dem Boden herausziehen. Dies so lange praktizieren, bis der Boden grobkrümelig ist (siehe auch Seite 26).

## SILOFOLIE

Wir haben uns für die No-Dig-Methode entschieden, um die wertvollen Mikroorganismen nicht zu stören. Dafür wird eine Silofolie in der Wunschgröße des Beetes mit der dunklen Seite nach oben auf den Boden gelegt. Diese bleibt dann zwischen 6-12 Monaten darauf. Dadurch können die Pflanzen keine überlebenswichtige Fotosynthese betreiben und Rasen und Beikräuter sterben darunter allmählich ab.





## KOMPOST

Um deinem Boden neue Kraft für die Pflanzung und Futter für die Mikroorganismen mitzugeben, benötigt dieser einige Ladungen Kompost. Unser Prinzip ist der 3er- oder 4er-Kompost. Wir werfen diesen drei- bis viermal im Jahr auf einen neuen „Haufen“ um. Vor dem Ausbringen wird er fein bis mittel gesiebt. Pro Beet-Meter werden zwischen 15–30 L Kompost ausgebracht.

## TORFFREI

**Torffrei zu gärtnern, ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je.** Unsere Moore speichern eine immense Menge an Kohlenstoffdioxid, welche jeden Tag in gigantischen Ausmaßen durch die Industrie, Landwirtschaft und Co. entsteht. Durch den Abbau von Torf in den Mooren wird dieser freigesetzt und gelangt somit in unsere Atmosphäre. Daher ist es wichtig, auf torffreie Anzucht- sowie Topferde zu verzichten. Zudem ist immer die selbst produzierte Komposterde aus deinem Garten die beste Option für dich und deine Pflanzen.

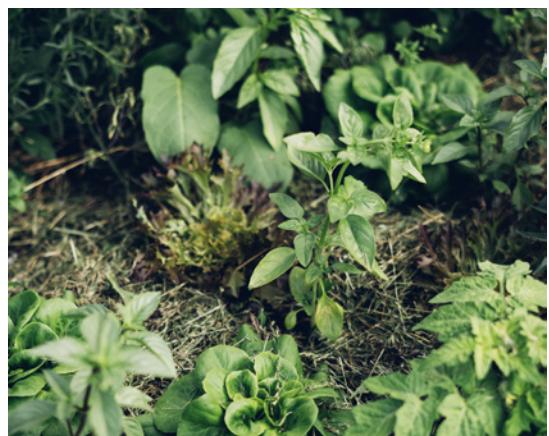
## MIKROORGANISMEN

Durch diese kleinen Helferlein wird der Boden so richtig aktiviert. Mikroorganismen helfen den Pflanzen im Zusammenspiel mit Pilzen im Boden, alle wichtigen Nährstoffe über die Wurzeln aufzunehmen. Wenn du ein neues Beet anlegst, nimm dir eine Gießkanne (10l) + Effektive Mikroorganismen (200 ml) + Regenwasser und gieße über dein Beet (reicht für ca. 10 m<sup>2</sup>).



## MULCHEN

Ist für uns im Dorfgarten unerlässlich! Ob mit Rasenschnitt (ca. 3–5 cm dicke Schicht) auf den Beeten oder Holzhackschnitzeln in den Wegen dazwischen. Mulch bietet so viele Möglichkeiten, um den Garten noch lebendiger zu gestalten. Er schützt nicht nur den Boden vor Austrocknung, sondern verrottet gleichzeitig zu wertvollem Humus.





Kompost  
sieben



## BODENLEBEN SCHÜTZEN

In einer Hand voll Komposterde – auch Walderde – stecken mehrere Milliarden Mikroorganismen. Dies kann man sich gar nicht so ganz vorstellen. Aber unter dem Mikroskop betrachtet strotzt ein gesunder Boden nur vor Leben und Energie. Doch in vielen Gärten und vor allem auf den Feldern sieht die Wahrheit oft ganz anders aus. Durch die jahrzehntelange intensive Landwirtschaft, schwere Maschinen, Monokulturen mit genetisch verändertem Saatgut, Herbizide, Fungizide, Insektizide und Co. ist der Boden einfach nur tot. Jedes Jahr müssen viele Landwirte mehr und mehr Pflanzenschutzmittel auf den Feldern ausbringen, um an die Ernteegebnisse im Vorjahr heranzukommen. Natürlich verkaufen große Saatgutfirmen ihr Saatgut gleich im Paket mit den dazu passenden Pflanzenschutzmitteln. Ein Teufelskreis für Landwirte, aus dem man nur schwer wieder herauskommt. Umso wichtiger ist es, dass wir Hobbygärtner:innen es in unseren Gärten anders machen.

### Lass es uns anders machen – unsere No-Dig-Methode

Im Dorfgarten graben wir unsere Beete daher im klassischen Sinne nicht um, sondern werten diese mit Kompost bei jeder Neupflanzung auf. Zum leichten Lockern des Bodens hilft uns die Broadfork oder Grabegabel. Es gibt

hier diverse Größen. Wir nutzen die Größe mit einer Breite von 70 cm, perfekt für die Market-Garden-Beete. Hierbei bleiben alle Bodenschichten bestehen. Sie werden „nur“ belüftet, um Gase auszutauschen. Den Mikroorganismen ermöglichen wir durch diese „Bearbeitung“ des Bodens eine bessere Atmung, so können sie die lebenswichtigen Arbeiten für die Wurzelsysteme der Pflanzen ausführen.

Man muss sich den Boden nur in mehreren Schichten vorstellen: Jede Schicht hat ihre eigenen Mikroorganismen, Pilze und Kleinstlebewesen. Beim Umgraben würden wir die unteren Schichten nach oben werfen und die obersten nach unten. Doch leider können die Organismen nur in den Schichten überleben, wo sie auch tatsächlich hingehören. Daher sterben nach dem Umgraben die meisten ab und zurückbleibt ein „leerer Boden“. Zudem werden auch die wichtigen Pilze, welche nur im Zusammenspiel mit den Mikroorganismen die Pflanzen nähren, abgetötet. Schlafende Beikrautsamen und Keime aus tiefer liegenden Bodenschichten werden stattdessen geweckt und erschweren die Arbeit. Hast du dich schon einmal gefragt, warum ein Urwald nur so vor Biodiversität und Artenvielfalt strotzt? Hier wird nicht umgegraben oder lästiges Beikraut entfernt. Alles funktioniert im Einklang dank eines funktionierenden Ökosystems in der Natur.



1



2

## WERKZEUGE FÜR DIE EFFIZIENTE BODENBEARBEITUNG

Um einen erfolgreichen aber auch gesunden und effizienten Gemüsegarten zu bewirtschaften, benötigt man einige gut ausgewählte Tools. Es gibt eine große Auswahl an Gartengeräten und diese können einen auch mal schnell überfordern. Es bringt dir rein gar nichts, alles zu kaufen und dann in der Benutzung zu merken, dass dein Boden vielleicht gar nicht zwei unterschiedliche Rechenarten benötigt. Oder, dass die eine Pendelhacke, die du dir angeschafft hast, viel zu groß für deine Beete ist. Daher zeige ich dir hier nun meine Must-haves aus dem Dorfgarten.

### DAS WICHTIGSTE GARTENWERKZEUG: VORTEILE DER BROADFORK

Der Spruch „Zeit ist Geld“ ist allgegenwärtig, doch im Market Garden oder generell ist Zeit ein entscheidender Faktor – im Market Garden zusätzlich das Wetter, insbesondere, wenn es um den Anbau von Nahrungsmit-

teln geht. Je effizienter ich im Market Garden arbeite, desto zügiger kann ich mich an die nächste Aufgabe machen und die eine abhaken, ein Tag hat ja immer nur 24 Stunden. Dies gelingt mir aber u. a. nur durch die Benutzung von den richtig ausgewählten Arbeitsgeräten, wie z. B. der Broadfork. Sie ist mit eines der wichtigsten, wenn nicht sogar das wichtigste Gerät im Garten. Wir erledigen alle Arbeiten von Hand und ohne schwere Maschinen. Trotzdem muss der Boden ein wenig gelockert werden (nicht umgegraben). Dies gelingt uns am besten mit dieser speziellen Art der Grabegabel. Sie besitzt vier bis fünf lange Zinken, eine Trittstange und zwei Holzgriffe. Man richtet diese hochkant auf seinen Gartenboden, stellt sich mit dem kompletten Körpergewicht darauf, schaukelt ein wenig hin und her, bis alle Zinken sich in die Erde gegraben haben und zieht an den Holzgriffen das Gerät um ca. 45° nach hinten. Danach wird es aus der Erde gezogen und um 30 cm rückwärts versetzt. Wenn man einen stark verdichteten Boden hat, sollte man dies zwei- bis dreimal wiederholen, um am Ende ein feinkrümeliges Beet mit genügend Lufeinschlüssen zu erhalten. Da der Boden nicht umgeworfen, sondern nur aufgelockert wird, können Gase ausgetauscht werden. So haben die wichtigen Mikroorganismen wieder Sauerstoff zum Atmen.

**1.** Entfernung der Beikräuter im Beet durch die 10 cm breite Pendelhacke.

**2.** Die Broadfork hat die perfekte Arbeitsbreite für das Market-Garden-Beet (80 cm breit).

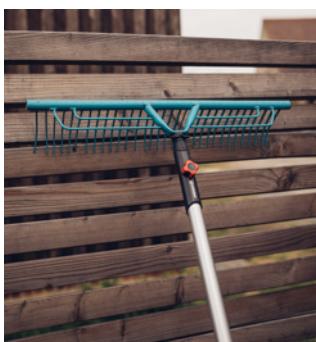
## WERKZEUGE FÜR DEINE BODENBEARBEITUNG



### SCHWEDISCHER HANDJÄTER



Perfekt für Hochbeete! Ein kleines Tool mit zwei verschiedenen Drahthacken, welches sehr gut in der Hand liegt. Hochbeete besitzen meist feinkrümige Erde, mit dem Handjäter kann man dann ganz einfach durch die Kulturen gehen und Beikräuter entfernen.



### PENDELHACKE

Das Tool hilft größere Beikräuter aus den Wegen und zwischen den Gemüsereihen zu entfernen. Diese Hacke sitzt wie normale Hacken an einem langen Holzstiel, hat aber eine schwenkbare Schneide, die es ermöglicht, in beide Richtungen zu arbeiten. Durch das kraftvolle Hin und Herbewegen dieser Hacke schneidet man alle oberirdisch wachsenden Beikräuter ab. Alle 7-14 Tage wird diese Methode im Gemüsebeet wiederholt.

Hier kommen  
weitere wichtige  
Gartenwerkzeuge  
für eine effiziente  
Bodenbearbeitung  
für deinen Garten.  
Alles kann, nichts  
muss!

### RECHEN

Auch der bekannte Rechen findet im Dorfgarten seinen Platz. Durch die ca. 70 cm breiten Market-Garden-Beete hilft ein genauso breiter Rechen sehr. Wir nehmen ein Model mit vielen kleinen Harken und einer dickeren Seite zum späteren Abziehen der Beete.

### MARKIERWALZE

Vor allem in der Pflanzsaison benötige ich dieses Gerät fast täglich. Zwei unterschiedliche Walzengrößen (dreireihig oder vierreihig) skizzieren perfekte gleichmäßige Abstände auf den Beeten. So kann genau im richtigen Abstand gepflanzt werden.



### DRAHTHACKE

Diese Hacke ist ähnlich der Pendelhacke, doch nicht so stark belastbar. Sie wird vorrangig zwischen den Gemüsebeeten zur Arbeit eingesetzt. Es gibt sie in diversen Größen und Formen. Zur Entfernung von kleinen Beikräutern ist sie perfekt. Gehackt sollte immer am Vormittag werden, so können die Beikräuter über den Tag eintrocknen und dienen als Mulch.



### GIERSCH

**HERKUNFT** Weite Teile Europas und gemäßigte Klimazone Westasiens.

**STANDORTE** Schattig, feuchte und stickstoffreiche Böden. Wächst in Auenwäldern, in Gärten und unter Hecken / Büschen.

**AUSSEHEN** Fächerförmige Blätter, erkennbar durch den Geruch nach Petersilie und Möhre. Die Blüten sind weiß bis leicht rötlich, sie wachsen in Dolden, und die Früchte sind zweispaltig mit ovalen glatten Samen.

**MERKMALE** Weißes weit verzweigtes Wurzelgeflecht, wintergrün, mehrjährig, treibt zeitig aus und ist schwer zu entfernen.



### ACKER-WINDE

**HERKUNFT** Eurasien und Nordafrika.

**STANDORTE** Wächst bevorzugt an trocknen Standorten.

**AUSSEHEN** Kriechende bis kletternde mehrjährige Pflanze mit dünnen, windenden Stängeln. Die Blätter sind länglich eiförmig mit pfeilförmigem Grund und abgerundeter Spitze, die Blüten sind trichterförmig weiß oder hellrosa mit roten Streifen an der Außenseite und stehen einzeln in den Blattachseln.

**MERKMALE** Schwer zu entfernen. Die Stängel winden sich um andere Pflanzen, hat sehr tiefe Wurzeln.



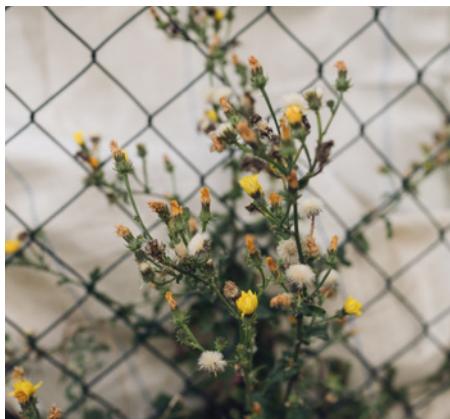
### QUECKE

**HERKUNFT** Europa, Nordasien, Australien und Südamerika.

**STANDORTE** Bevorzugt in Wiesen, Äckern und Weiden, liebt nährstoffreiche Böden und ist häufig eine Zeigerpflanze für Böden mit Überdüngung mit Gülle oder anderen Stresssituationen wie Trockenheit und Überschwemmung.

**AUSSEHEN** Gehört zur Familie der Süßgräser und wird bis zu 1,50 m hoch, mit kahlen aufrechten oder nach unten gebogenen Halmen. Sieht auf den ersten Blick aus wie Rasen.

**MERKMALE** Die Triebe bilden immer wieder neue Wurzeln, daher schwer zu entfernen, mehrjährig.



## GEWÖHNLICHES GREISKRAUT

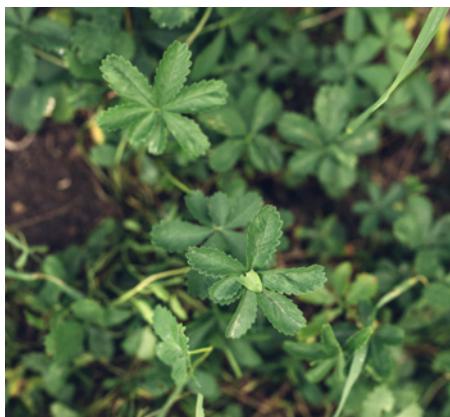
**HERKUNFT** Eurasien und Nordafrika. Ist ein Neophyt und gedeiht in fast allen gemäßigten bis subtropischen Gebieten.

**STANDORTE** Auf humushaltigen, nährstoffreichen Böden.

**AUSSEHEN** Niedrig wachsende Pflanze mit zylindrischen Körbchen aus Röhrenblüten, die Blüte ist gelb.

**MERKMALE** Zählt zur Familie der Korbblütler. Hat tief reichende Wurzeln und eine hohe Samenproduktion, einjährig.

**FACT** Pollenquelle für vier Wildbienenarten und Raupenfutter für 14 Schmetterlinge.



## FÜNFFINGERKRAUT

**HERKUNFT** Fast ganz Europa.

**STANDORTE** Wege, Ufer, Wiesen, Äcker und Gärten, auf humushaltigen, nährstoffreichen Böden.

**AUSSEHEN** Besitzt eine dünne Pfahlwurzel, aus der an den Vegetationsknoten neue Wurzeln und weitere Pflanzen entstehen. Die Blätter sind langstielig und fünfzählig gefingert, der Blattrand ist gezackt.

**MERKMALE** Ausdauernde krautige Pflanze, wächst kriechend am Boden entlang. Die Ausläufer können bis zu 1m lang werden, bildet viele Samen, einjährig.



## ACKER-KRATZDISTEL

**HERKUNFT** Kleinasien und Vorderindien.

**STANDORTE** Sonnig und windgeschützt auf gut durchlässigen Böden.

**AUSSEHEN** Dornige Blätter und Blütenstände, diverse Formen und Farben.

**MERKMALE** Zählt zu den Korbblütlern, produziert viele Samen, Staude oder zweijährige Pflanze.

**FACT** Kam vom Mittelmeerraum durch die Römer nach Europa. Die Distel ist die Nationalblume Schottlands.





## AMPFER

**HERKUNFT** Eurasien, Australien und Marokko.

**STANDORTE** Wächst auf frischen, mäßig nährstoffreichen, sandig-lehmigen oder Tonböden, auf Feuchtwiesen und Äckern.

**AUSSEHEN** Zählt zu den Knöterichgewächsen und wird 30-100 cm hoch. Der aufrechte Stängel ist gefurcht, die dicklichen Blätter sind wechselständig angeordnet.

**MERKMALE** Lange Wurzeln, viele Samen, oft mehrjährig, ist eine Zeigerpflanze für saure, nährstoffreiche Erde.

**FACT** Stammt von der nordischen Bezeichnung „Amper“ ab - scharf, herb und bitter. Heilpflanze seit der Antike.



## SONNENWEND-WOLFSMILCH

**HERKUNFT** Ursprünglich aus den Tropen und Subtropen.

**STANDORTE** Auf gut durchlässigen, nährstoffreichen Böden, oft in Gärten und auf Äckern zu finden.

**AUSSEHEN** Aufrecht buschiger Wuchs, die langen schlanken Blätter sind blau-grün und die Blütenstände gelblich grün, die Blüten besitzen eine nickende Form.

**MERKMALE** Relativ gut zu entfernen, ein- und mehrjährig, mittlere Ausbreitung.

**FACT** Wie der Name verrät, richten sich die Blütenstände nach der Sonne aus - man nennt das Heliotropismus.



## KOMPASS-LATTICH

**HERKUNFT** Mittelmeerraum, Vorderasien.

**STANDORTE** An sonnigen und trockenen Plätzen.

**AUSSEHEN** Bis zu 150 cm hoch. Längliche grob gezähnte Blätter, die auf der Unterseite Stacheln haben, außerdem kleine gelbe Blütenkörbchen mit Zungenblüten von Juli bis September.

**MERKMALE** Ein- bis zweijährig. Die Stängel enthalten weißen Milchsaft. Schnelle Verbreitung durch Samen. Die Pflanze ist durch ihre Pfahlwurzel schwer zu entfernen.

**FACT** Die Blätter drehen sich als Sonnenschutz in Nord-Süd-Richtung, daher auch ihr deutscher Name.





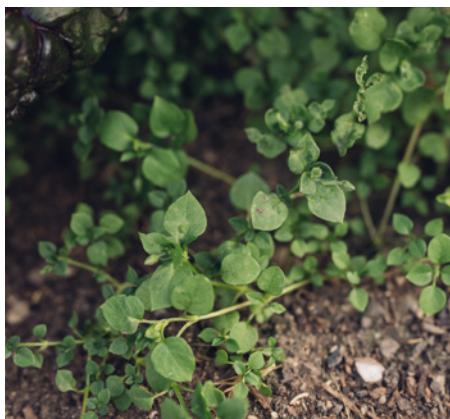
## WILDER AMARANT

**HERKUNFT** Nordamerika, kam im 18. Jh. nach Europa.

**STANDORTE** Hell und sonnig auf warmen, durchlässigen, stickstoffreichen Böden.

**AUSSEHEN** 30-40 cm hoch mit ährenartigem Wuchs. Bildet aufrechte abstehende Seitentriebe mit länglichen Blättern.

**MERKMALE** Einjährig. Starke Ausbreitung durch Samen, aber gut zu entfernen. Die Blüten (von Juli bis September) sind für Insekten uninteressant, die Samen werden jedoch von Vögeln und Kleinsäugern gefressen und durch diese oder Wind und Wasser verbreitet.



## VOGELMIERE

**HERKUNFT** Eurasien

**STANDORTE** Feuchte und stickstoffreiche Böden.

**AUSSEHEN** Bildet teppichartige Bestände mit niederliegenden Trieben. Die Blätter sind klein, eiförmig, laufen spitz zu und stehen sich paarweise gegenüber. Die Blüten sind klein und weiß und erscheinen nahezu ganzjährig.

**MERKMALE** Essbar. Leicht zu entfernen, bildet aber viele kleine braune Samen, welche durch den Wind verbreitet werden, reich an Vitamin A, B und C sowie Mineralstoffen, wichtige Futterpflanze für Vögel.



## GARTENMELDE

**HERKUNFT** Europa und Asien.

**STANDORTE** Auf nährstoffreichen, gut durchlässigen Böden.

**AUSSEHEN** Kann bis zu 2 m Höhe erreichen. Die Blätter sind wechselständig angeordnet, der Wuchs ist steif aufrecht mit grünen unscheinbaren Blüten von Juli bis September. Es gibt Sorten mit grünen, roten oder gelben Blättern.

**MERKMALE** Einjährig. Starke Ausbreitung durch Samen, kann aber gut entfernt werden. Lässt sich wie Spinat zubereiten und zählt wie Spinat, Rote Bete, Mangold sowie Amarant zur Familie der Fuchsschwanzgewächse.



### KLETTEN-LABKRAUT

**HERKUNFT** Europa und westliches Asien.

**STANDORTE** Hecken, Felder und Wälder.

**AUSSEHEN** Kletternde Pflanze mit bis zu 120 cm Höhe. Kleine weiße Blüten von Mai bis Oktober und klebrige Blätter in Quirlen angeordnet.

**MERKMALE** Einjährig. Kann andere Pflanzen überwuchern. Breitet sich durch Samen aus, indem die Fruchtstände mit ihren Widerhaken an Tieren und Menschen hängen bleiben, auch eine Wind- und Wasserausbreitung ist möglich. Das Entfernen geht einfach und ist schnell gemacht.



### KLEINE BRENNNESSEL

**HERKUNFT** Eurasien und in einigen Erdteilen ein Neophyt.

**STANDORTE** In Gärten und Wiesen auf nährstoffreichen, sehr stickstoffreichen Böden.

**AUSSEHEN** Laubblätter auf der Oberseite dunkelgrün-glänzend, Rand gesägt und mit Brennhaaren besetzt, die Stängel sind vierkantig. Unscheinbare kurze Blütenrispen in den Blattachsen von Juni bis Oktober, bis 60 cm Wuchshöhe.

**MERKMALE** Einjährig, häufig im Sommer in den Beeten. Breitet sich aus durch Samen und Ausläufer, jede Pflanze kann bis zu 1.000 bilden, ist aber einfach zu entfernen.



### HÜHNERHIRSE

**HERKUNFT** Tropen und Subtropen.

**STANDORTE** Feuchte, durchlässige, nährstoffreiche Böden.

**AUSSEHEN** Grüne bis graugrüne, relativ breite, lange Blätter. Ährenförmige, etwa 10 cm lange Blütenstände mit Häarchen und langer Granne von Juli bis September. Die Pflanze wird 30-80 cm hoch und wächst flach ausgebreitet.

**MERKMALE** Einjährig. Sehr starke Ausbreitung, denn jede Pflanze bildet etwa 200 bis 1.000 Samen aus und diese bleiben im Boden bis zu 5 Jahren keimfähig. Schwer im Gartenboden zu entfernen. Für Vögel wertvolle Futterpflanze.



## LÖWENZAHN

**HERKUNFT** Westliches Asien und Europa.

**STANDORTE** Stickstoffreiche, eher lehmige feuchte Böden.

**AUSSEHEN** Lange, zahlreiche Stiele mit gelben Blütenköpfchen von April bis Juni. Die Pflanze wird ca. 50 cm hoch.

**MERKMALE** Zählt zur Familie der Korbblütler. Die jungen Blätter sind essbar. Sehr ausbreitungsstark durch Samen und deren Windverbreitung. Die lange Pfahlwurzel lässt sich bei jungen Pflanzen gut entfernen, aus Wurzelstücken wachsen jedoch schnell wieder neue Pflanzen heran, daher immer alles mit ausgraben. Sehr wichtige Pollen- und Nektarpflanze für Insekten.



## SPITZWEGERICHT

**HERKUNFT** Westliches Asien und Europa.

**STANDORTE** Wächst fast überall.

**AUSSEHEN** Die Blätter sind lanzettlich mit parallel zueinander verlaufenden Blattadern. Lange Stängel mit kurzem Blütenstand von Mai bis September, etwa 5-50 cm hoch.

**MERKMALE** Mehrjährig. Schnelle Ausbreitung durch zahlreiche Samenbildung und reichverzweigtem Wurzelsystem bis 60 cm Tiefe, lässt sich aber insgesamt gut entfernen.

**FACT** Die Blätter dienen als natürliches Wundpflaster, wirken schmerzlindernd und heilend bei Insektenstichen.



## SOMMER-PORTULAK

**HERKUNFT** Zwischen Vorderasien und Himalaya.

**STANDORTE** Warme und sonnige Plätze mit lockeren, durchlässigen, eher sandigen Böden, mag keine Staunässe.

**AUSSEHEN** Löffelförmige, fleischige, grüne oder gelblich grüne Blätter und dicke Stängel. Wächst flach am Boden und wird 10-30 cm hoch. Kleine gelbliche Blüten von Mai bis Oktober.

**MERKMALE** Einjährige sukkulente Pflanze, die sehr schwer zu entfernen ist und sich stark ausbreitet.

**FACTS** Essbare Blätter mit nussigem, fein saurem Geschmack.





1



2

## HOCHBEET IM JAHRESVERLAUF: FRÜHLING

Diese Art des Gärtnerns ist kaum mehr wegzudenken. Ein Hochbeet steht heutzutage in fast jedem Hausgarten und erfreut viele Hobbygärtner durch seine einfache Handhabung.

### Wie viele Hochbeete brauche ich?

Ab Mitte Februar / Anfang März (kommt auf die Region in Deutschland an) können wir mit dem Gärtnern in unserem Hochbeet beginnen – hier im Dorfgarten haben sich im Laufe der letzten 6 Jahre mehr als 12 Hochbeete angesammelt. Für die Selbstversorgung an Gemüse (ohne Kartoffeln und Mais) von April bis Dezember würde ich für eine Person mit einer Hochbeetfläche von mindestens  $6\text{ m}^2$  rechnen. Je mehr Fläche man zur Verfügung hat, desto mehr Vielfalt kann auch in die Beete einziehen. Aber mit  $6\text{ m}^2$  kann man schon sehr viel erreichen. Meiner Erfahrung nach ist es auch immer schöner, nicht sofort mit zu viel zu starten, um dann zu merken, dass das Gärtnern einen überrennt und stressst. Es sollte einen entschleunigen, erden und beruhigen.

### Was kann ich jetzt aussäen?

Zunächst wird der Boden in deinem Hochbeet mit den Tipps auf Seite 24–25 vorbe-

reitet. Mit den ersten Aussaaten starten wir Anfang März. Vorweg: Alle größeren Kohlgewächse wie Kohlrabi, Spitzkohl, Wirsing und Co. werden nicht direkt gesät, sondern im Haus oder Frühbeetkasten / Gewächshaus unter sortenspezifischen Bedingungen vorgezogen. Auch Fruchtgemüse (Tomaten, Auberginen, Paprika & Co.) sowie Kürbisgewächse werden im Haus vorgezogen. Vielleicht suchst du dir zuerst aus der Mischkultur-Tabelle hinten im Umschlag die für dich passenden Gemüse heraus. Aus meiner Sicht dürfen **Radieschen** nicht fehlen, die du ab Anfang März in 1–2 cm tiefen Reihen mit einem Abstand von ca. 5 cm in der Reihe aussäen kannst. Falls du mehr als eine Reihe anlegen möchtest, wähle einen Reihenabstand von ca. 5–10 cm. Unsere liebsten Sorten sind 'Sora' (festfleischiges, kaminrotes, rundes Radies), 'French Breakfast 2' (halblanges, zylindrisches, rotes Radieschen mit weißer Spitze) und 'Eiszapfen' (zylinderförmiges, weißes, kurzlaubiges, 10–12 cm langes Radies). Eine Reihe **Schnittsalat** darf natürlich auch nie fehlen! Forme hierzu eine flache Mulde und streusele zwischen dem Daumen und Zeigefinger einige Samenkörner in die Reihe. Bedecke hier alles flach mit Erde, denn Salate keimen mit einem kleinen Lichtimpuls noch einen Tick besser.

Wie man in simplen Schritten ein **Hochbeet selbst bauen** kann, zeige ich dir auf Seite 102–103, denn der Herbst ist der beste Zeitraum zum Anlegen eines Hochbeets. Ich empfehle dir, für den Anfang zwei Hochbeete mit den Maßen von jeweils 2,50 m Länge × 1,25 m Breite × 1 m Höhe.

Neben dem normalen Schnittsalat können jetzt auch **Rucola**, Asiasalate, Pak Choi und Tatsoi direkt gesät werden. Ebenso **Dicke Bohnen** (kann man auch schon ab Februar in Töpfen vorziehen) werden nun gesteckt. Um dein Hochbeet vom Platz her maximal auszunutzen, kannst du **Zucker- oder Mark-erbsen** an die Seiten stecken und diese später herunterranken lassen. Sie lagern in ihren Knöllchenbakterien wertvollen Stickstoff ein, der Mischkulturpartnern wie Gurken oder Kohlgewächsen (beides Starkzehrer) ebenfalls dienlich ist. Neben den ausgesäten Kulturen, welche wir auch im Frühjahr schon beernten können, sollten wir nicht die **Möhren** vergessen. Diese ernten wir zwar nicht im April / Mai, doch ab Anfang Juni ist es mit der richtigen Sortenauswahl möglich! Wenn man sich selbst mit einem Teil oder zu fast 100 Prozent mit Gemüse selbst versorgen möchte, ist die richtige Sortenwahl unabdingbar. Hier sind meine Sorten-Empfehlungen für Möhren: 'Pariser Markt' (alte französische, runde Sorte), 'Vitella' (konische

**Die Regel: So dick / groß das Samenkorn ist, so tief sollte es auch in den Boden kommen und mit Erde bedeckt werden. Das passt immer ganz gut und ist ein einfacher Wegweiser für deine Aussaat.**

sche Nantaise-Möhre, hohes Ertragspotenzial) 'Soletta' (konische Möhre mit violetter Außenhaut und tollem Geschmack). Diese Sorten sind ab Anfang / Mitte Juni beerntbar. Vorgezogene Jungpflanzen, wie z. B. Kohlrabi, früher Wirsing, früher Spitzkohl und früher Blumenkohl, können unter einem Frostschutzvlies auch schon in das Hochbeet einziehen.



3

1. Frischer Fenchel im Mai aus dem Hochbeet
2. Vollgepackte Hochbeete
3. Zuckererbsen kannst du bequem an der Südseite deines Hochbeetes stecken und herunterwachsen lassen. Eine optimale Platzausnutzung

### BATAVIASALAT

— *Lieblingssorte 'Maravilla de Verano'*

**HIER GIBT ES ALLES** an Auswahl, was das „Salat Herz“ begehrts.

**WARUM ICH DIE SORTE MAG** Der Bataviasalat 'Maravilla de Verano' gehört zu einer meiner Lieblingssalat-Sorten. Er zeigt außen eine rötliche Färbung und innen eine hellgrüne. Er wächst sehr aufrecht und ist robust gegenüber viel Regen oder starker Sonneneinstrahlung. Hier im Dorfgarten wird er sehr geschätzt, da er leicht zu beernten ist, lang im erntereifen Zustand im Beet stehen kann und aromatisch schmeckt.

**AUSSAAT** Nimm dir ein Aussaatschälchen oder eine QuickPot-Platte und füll diese mit Aussaaterde oder alter gesiebter Komposterde. Streue das Salatsaatgut vorsichtig darüber und drücke es mit einer zweiten Aussaatschale oder deinen Fingern gut an (Salat ist ein Lichtkeimer). Wenn du pilliertes Saatgut benutzt, solltest du ein kleines Loch für das Saatkorn formen.

Andrücken auch hier nicht vergessen. Mit der Ballbrause alles gut angießen und an einen hellen Platz bei 15-18 °C stellen. Nach 1-2 Wochen sollten deine Jungpflanzen gekeimt sein.

**PIKIEREN** Falls deine Jungpflanzen zu wenig Platz in der Aussaatschale haben sollten, kannst du diese gern noch einmal pikieren.

**PFLANZUNG** 4-6 Wochen nach der Aussaat können deine Jungpflanzen dann ins Beet einziehen. Achte beim Salat darauf, dass du diesen nicht zu tief in die Erde setzt, da er sonst faulen kann. Pflanzabstand 20 cm in der Reihe und 25 cm zwischen den Reihen. Je nach Sorte leichte Abweichungen. Gehe einmal pro Woche mit der Draht- oder Pendelhacke vorsichtig durch die Salate, so kann der Boden „aufatmen“ und Nährstoffe können besser an die Pflanze gelangen.





## KOPFSALAT 'BRIWERI'

— *Einer der ersten Salate im Dorfgarten*

**WARUM ICH DIE SORTE MAG** Die kleinen knackig kompakt grünen Köpfe dieser Treibkopfsalat-Sorte können wir bereits ab Anfang April ernten. Durch seine gute Kältetoleranz im Frühjahr steckt er so einige Frostnächte erfolgreich weg und wächst bei den ersten Sonnenstrahlen flott weiter. Bevorzugt bauen wir diese Sorte im Gewächshaus / Folientunnel für die ersten Gemüseausgaben im April an.

**PFLANZUNG** Der Briweri-Kopfsalat wird bei uns mit 25 cm Abstand in der Reihe und 25 cm Abstand zwischen den Reihen ins Gewächshaus / Folientunnel gepflanzt. So erhält man pro Quadratmeter 16 Pflanzen. Im Freiland lassen wir dieser Salatsorte etwas mehr Platz und pflanzen in 30 cm Abstand in der Reihe und 30 cm Abstand zwischen den Reihen, so kommen wir auf ca. 9 Pflanzen pro m<sup>2</sup>. Gehackt wird jede Woche, vor allem im Frühjahr, wenn alles zwischen den Kulturen sprießt. Reichliche Wassergaben mag diese Sorte sehr und ist weniger anfällig für matschige Stängel.



## POSTELEIN

— *Toller Winter- / Frühjahrssalat*

**WARUM ICH DEN SALAT MAG** Postelein oder Winterportulak ist in den Monaten Oktober bis April als Selbstversorger-Gemüse nicht wegzudenken. Er enthält mehr Vitamin C als eine Zitrone (auf 100 g gerechnet) und ist reich an Magnesium. Durch moderne Salatsorten wurde er nach und nach vom Speiseplan verbannt, doch so langsam findet er in vielen Markt-Gärtnerien, Solawis und Co. wieder seinen Platz.

**AUSSAAT** Das Saatgut ist super fein. Die kleinen schwarzen Kugelchen können schnell vom Wind verweht werden und gehen dann im gesamten Garten auf. Daher lohnt es sich, ein Aussaatschälchen für die Portionierung zu Hilfe zu nehmen. Entweder säst du direkt an dem Ort, wo du später auch den Salat ernten möchtest oder in eine Aussaatschale aus. Achte darauf, dass Postelein einen Kältereiz von 5°C braucht, damit er keimen kann. Packe das Saatgut ggf. für 2 Wochen vor der Aussaat in den Kühlschrank. Nach der Keimung ist ein regelmäßiges Hacken wichtig, um schneller wachsendes Beikraut zu regulieren. Im Herbst und Frühjahr gießt hoffentlich die Natur für uns.