

SANDRA JÄGERS

# Pflück dich glücklich!



BEEREN, KRÄUTER & GEMÜSE  
DEIN SCHNELLER WEG ZUM NASCHGARTEN

G|U

SANDRA JÄGERS

# **Pflück dich glücklich!**

BEEREN, KRÄUTER & GEMÜSE  
DEIN SCHNELLER WEG ZUM NASCHGARTEN

# Inhalt

|                                   |           |                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b>                    | 7         | <b>Gemüse</b>                     |           |
| <b>Naschgarten</b>                |           | Gesundes Naschen                  |           |
| Einfach anfangen                  | 8         | direkt vom Beet                   | <b>50</b> |
| und genießen                      |           |                                   |           |
| Warum ein Naschgarten?            | 10        | Die erste eigene Ernte            | 52        |
| Anbaumethoden: Von Kübel bis Beet | 14        | Pflanzenanzucht                   | 68        |
|                                   |           | Standorte: Was wächst wo?         | 74        |
|                                   |           | Herausforderungen im Gemüsegarten | 78        |
| <b>Planung</b>                    |           | <b>Obst &amp; Beeren</b>          |           |
| Leicht gemacht                    | <b>24</b> | Frisch gepflückt                  | <b>86</b> |
| Naschgarten anlegen               | 26        | Beliebte Naschbeeren              | 88        |
| Die Magie des wilden Wachsens     | 32        | Obstgehölze im Naschgarten        | 98        |
| Kleine Gärten, große Ernten       | 36        | So gedeiht Obst fast von allein   | 106       |
| Mischkultur, Permakultur & Co.    | 42        | Herausforderungen im Obst- und    |           |
| Werkzeug und andere Hilfsmittel   | 46        | Beerengarten                      | 108       |



|                                     |     |                                      |     |
|-------------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|
| <b>Step-by-Step-Anleitungen</b>     |     | <b>Lecker!</b>                       |     |
| Dünger selbst herstellen            | 16  | Gebratener Kopfsalat mit Joghurt dip | 57  |
| Naschgartenplanung in 5 Schritten   | 30  | Passata di pomodoro                  | 63  |
| Tischbeet mit Kräutern              | 40  | Fruchtleider aus Fallobst und Beeren | 95  |
| Tomatenanbau leicht gemacht         | 64  | Erfrischender Minze-Zitrus-Tee       | 129 |
| Fruchtwechsel in der Mischkultur    | 72  | Ingwer-Kurkuma-Shot                  | 133 |
| Erdbeeren: So gelingt die Ernte     | 96  | Schnelle Burger-Schüttelgurken       | 157 |
| Kräuterturm für Balkon und Terrasse | 126 | Würzige Gemüsebrühe                  | 163 |



## Kräuter & essbare Blüten

### Duftend und gesund 114

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Kräutervielfalt planvoll genießen | 116 |
| Wohlfühlbereiche für Kräuter      | 120 |
| Essbare Blüten im Garten          | 134 |

## Naschen in Klein

### Terrasse, Minibeet, Balkon 142

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Balkon und Terrasse<br>mit allen Sinnen genießen | 144 |
| Der Garten wächst in die Höhe                    | 152 |
| Mini-Hochbeete im Naschgarten                    | 158 |

## Entspannt gärtnern

### Natürlich wachsen lassen 164

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Weniger Arbeit, mehr Genuss           | 166 |
| Gießen ohne Gießstress                | 170 |
| Das Gold der Gärtner: Kompostieren    | 178 |
| Ein Garten voller Leben               | 182 |
| Meine Tricks für entspanntes Gärtnern | 188 |
| Erntezeit: Morgens mit Tau gepflückt  | 196 |

## Sandras Lieblingssorten 200

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Gurken und Zucchini | 202 |
| Tomaten             | 204 |
| Frühes Gemüse       | 206 |
| Spätes Gemüse       | 208 |
| Obstbäume           | 210 |
| Beeren              | 212 |
| Besonderheiten      | 214 |
| Kräuter             | 216 |
| Essbare Blüten      | 218 |

## Sandras Gartenjahr 220

|          |     |
|----------|-----|
| Frühling | 222 |
| Sommer   | 224 |
| Herbst   | 226 |
| Winter   | 228 |

## Anhang 232

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Register           | 232 |
| Adressen/Literatur | 238 |
| Impressum          | 240 |



# Naschgarten

Einfach  
anfangen und  
genießen

# Warum ein Naschgarten?

*Die bessere Frage ist: Warum kein Naschgarten? Stellt euch vor, ihr schlendert durch den eigenen Garten oder geht auf euren Balkon. Lasst die Sonne und das Licht auf euch wirken. Ihr atmet tief ein und plötzlich strömt ein Duft von Rosmarin in eure Nase. Oder ihr nehmt den süßlichen Duft reifender Äpfel wahr. Ein Glücksgefühl macht sich breit, ein Lächeln auf den Lippen. Genau das ist die Antwort auf die Frage.*

## **Vielfalt und Genuss statt Selbstversorgung**

Bei einem Naschgarten geht es nicht (zwingend) um Selbstversorgung. Ein Selbstversorgergarten braucht Platz, Zeit, Planung. Vor allem aber Platz, um Kartoffeln, Zwiebeln, Möhren oder Äpfel in so großen Mengen anzubauen, dass die Ernte das ganze Jahr über ausreicht. Beim Naschgarten geht es vor allem um Genuss und das direkte Erlebnis. Es geht darum, den Garten oder den Balkon im Hier und Jetzt zu erleben und zu genießen. Wie sagt man so schön: Von der Hand in den Mund. Oft reicht dafür ein kleiner Teil des Gartens oder sogar nur ein paar Kübel auf dem Balkon. Der Naschgarten kann ein begrenzter Teil der Gartenplanung sein oder er zieht sich durch das gesamte verfügbare Gelände hindurch. Es gibt keine festen Strukturen, denn er ist so individuell wie seine Besitzer. Gemüse, Obst, Kräuter, sogar essbare Blumen – all das soll im

” Ich habe mich bewusst für einen Naschgarten entschieden, weil mir der Genuss und das Lebensgefühl wichtig sind.

Naschgarten wachsen. Vor allem aber soll er ganz individuell sein in Bezug auf Größe, Menge und vor allem Pflanzenarten. Es gibt hier absolut kein Richtig oder Falsch. Es gibt Klassiker und sogenannte Must-haves und es gibt einige Pflanzen, die auf den ersten Blick vielleicht etwas überraschen. Wie wäre es denn



beispielsweise mit Wasabi oder Spargel aus dem eigenen Garten?

In unserem Garten wächst eine riesige Vielfalt unterschiedlicher Pflanzen. In Kübeln auf der Terrasse, in Hochbeeten und im Gewächshaus und in verschiedenen angelegten Mischbeeten. Bei uns gibt es kaum eine Ecke im Garten, in der nicht etwas zum Naschen wächst. Wenn ich die Anzahl der verschiedenen Arten und Sorten aufzählen würde, könnte man denken, wir hätten einen unglaublich großen Garten. In Wahrheit aber ist unsere Garten- und Terrassenfläche mit knapp 400 m<sup>2</sup> doch recht überschaubar und dennoch ist die Vielfalt enorm. Denn es geht mir darum, möglichst unterschiedliche Kulturpflanzen anzubauen, statt mich auf wenige Arten und damit große Erntemengen zu konzentrieren. Warum ich das mache? Das ist ganz einfach: Weil es mir große Freude bereitet!

## **Natur erleben, entschleunigen und genießen**

Die Natur lehrt uns, demütig zu sein. Wir sind oft viel zu sehr mit unserem Alltag beschäftigt. Wir sitzen in klimatisierten Büros, stehen im Stau auf der Autobahn, kümmern uns um tausend kleine Dinge und sind ständig beschallt von Medien. Wie wichtig ist es da, die Natur zu erleben, sich im wahrsten Sinne des Wortes zu erden, kurzzeitig den Moment etwas langsamer wahrzunehmen und den Augenblick in Ruhe zu genießen.

Mir gelingt das am besten in der Natur. Bei einem Spaziergang mit unserer Hündin, einer Wanderung durch die Berge oder, wie könnte es anders sein, im Garten. Vielleicht ist auch deswegen unser Garten etwas wilder, natürlicher und nicht komplett durchdacht und strukturiert. Die Wildheit ist dennoch selbst mir



manchmal zu viel und deswegen gibt es auch einige Stellen im Garten, die etwas einheitlicher gestaltet sind und vor allem viel Grün beinhalten. Denn Grün beruhigt, wirkt entspannend, harmonisierend und ausgleichend. Die Farbe soll auch die Kreativität anregen und sich positiv auf Körper und Geist auswirken. Grün soll sogar das Immunsystem stärken. Es sprechen also wirklich viele Gründe dafür, sich eine grüne Oase zu schaffen und diese für das eigene Wohlbefinden zu nutzen.

## Der Garten als persönlicher Rückzugsort

Einen eigenen Garten, einen Balkon oder eine Terrasse zu haben ist ein großes Geschenk. Es

ist ein Ort, der Drinnen und Draußen verbindet. Viele bezeichnen diesen Ort als ihr zweites Wohnzimmer und ich finde die Entwicklung, dass Garten oder Balkon als zusätzlicher Wohnraum wahrgenommen werden, großartig. Die Gestaltung ist wiederum ganz individueller und persönlicher Natur. Für mich ist es wichtig, dass dieser Raum nutzbar gemacht wird, um die bereits erwähnten Sinne anzusprechen. Dabei lassen sich Elemente wie eine gemütliche Sitzcke, ein Wasserspiel oder blühende Staudenbeete doch wunderbar mit Nutzpflanzen kombinieren. So kann der Garten durch das Anlegen eines blühenden Kräuterbeets zum duftenden Rückzugsort werden oder verschiedene Naschgemüse in Form eines Küchengartens das Esszimmer ganz wunderbar ergänzen.



*Die erste reife Kirsche ist für mich jedes Jahr ein ganz besonderes Highlight und wird schnell vernascht, bevor die Amseln kommen.*



## Genussvolle Rituale

Ich persönlich fühle mich am wohlsten, wenn ich morgens mit der ersten Tasse Kaffee zusammen mit unserer Hündin durch den Garten schlendere und sehe, was sich alles entwickelt. Besonders im Frühjahr, wenn das Wachstum im Garten rasant fortschreitet und ich den Nutzpflanzen beim Wachsen zusehen kann, steigt in mir pure Freude auf. Heute noch sind die Kirschen klein und grün und bereits kurze Zeit später leuchten sie dick und rot im Baum. Da muss ich manchmal sehr viel schneller sein als die hungrigen Amseln, die es lieben, die saftigen Kirschen oben aus dem verzweigten Kirschbaum zu naschen und dabei trällernd ihr fröhliches Liedchen anzustimmen.

## Abendroutine

Abends dann, nach einem langen Arbeitstag, genieße ich die warme Luft und die noch wärmende Sonne, während ich in den Beeten zupfe, hier und da eine Tomate ausgeize oder mit meinem Erntekorb Salat und Gurke für das Abendessen ernte und ein paar Himbeeren zum Nachschmecken pflücke. Ein paar werden natürlich direkt vernascht, denn sonnengewärmt direkt vom Strauch schmeckt es am besten.

## Naschgarten für Anfänger – du brauchst keinen grünen Daumen

Im Naschgarten geht es nicht um den Druck des »Erntenmüssens«, da es nicht der Anspruch eines solchen Gartenkonzeptes ist, sich mit den essbaren Pflanzen selbst zu versorgen. Klappt dies an der ein oder anderen Stelle, ist das ein Pluspunkt. Bei uns sind das vor allem Tomaten, die ich mit so großer Leidenschaft jedes Jahr anbaue, dass wir kiloweise Passata

einkochen, die zumeist den ganzen Winter über ausreicht. Oder Jalapeños und saure Gurken werden eingelegt und reichen ebenfalls über mehrere Monate. Aber das ist nur ein Bonus. Bei den meisten anderen Naschpflanzen geht es wirklich um das Hier und Jetzt. Und da ist es absolut normal, dass nicht immer alles so funktioniert, wie es soll. Hier darf auch gerne mal etwas schiefgehen. Dann ärgere ich mich und probiere es einfach im nächsten Jahr noch mal. Das ist ein Lernprozess, durch den ich schon oft gehen musste.

Das mit dem »grünen Daumen« ist, so glaube ich, auch oft eine Ausrede, weil man sich vielleicht einfach keine Zeit für den Garten nehmen möchte oder Angst hat, etwas falsch zu machen. Meine Devise ist: Probiere es aus! Mehr als schiefgehen kann es nicht und dann probiere ich es wieder und wieder. Auch ich habe Pflanzen, mit denen ich gar nicht zurechtkomme, wie Blockpaprika, die bei mir oft nur eine mickrige Ernte bringen. Andere Kulturpflanzen dagegen wachsen bei mir wie Unkraut. Es geht darum, ein Gefühl dafür zu entwickeln, sich mit der Natur und den Gegebenheiten zu beschäftigen. Was hilft denn da besser, als sich ein Buch wie dieses hier zur Hand zu nehmen und einfach nachzuschlagen, was man tun, wie es funktionieren und wie man es vielleicht ein bisschen besser hinbekommen kann.

Das Wichtigste ist: Traut euch! Habt Mut, auch mal etwas nicht hinzubekommen. Und vor allem genießt den Naschgarten mit allen Sinnen. Denn zur Belohnung das selbst gezogene Obst, Gemüse, Kräuter oder Beeren zu naschen ist unvergleichlich.



# Die besten Anbaumethoden: Von Kübel bis Beet

*Als ich mit den ersten Kräutern auf dem Balkon anfang, wurde aus einem Balkonkasten schnell ein zweiter. Es kamen Kübel und ein kleines Hochbeet auf Füßen dazu. Heute bauen wir im Garten und auf der Terrasse Nutzpflanzen in den unterschiedlichsten Behältnissen an.*

## Der Klassiker: Gartenbeet

Die wohl naheliegendste Anbaumethode ist das klassische Gartenbeet. Hier wachsen Stauden, Frühblüher, Gemüse, Kräuter und Beeren genauso wie Bäume in Symbiose. Mischkultur ist der wichtigste Begriff im Gartenbeet, denn ein durchdacht geplantes Beet bringt den größten Nutzen – nicht nur, was die Ernte anbelangt. Pflanzen, die gut miteinander harmonieren, sind optimal für deren Wachstum, für ein vielfältiges Nahrungsangebot für Insekten und andere Gartenbewohner und nicht zuletzt für eine optisch ansprechende Gestaltung und damit wiederum für den Genuss.

## Vielfalt im Kübel

Ob auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten – im Kübel lassen sich vor allem Beeren und Kräuter wunderbar anbauen. Heidelbeeren

” Upcycling ist eine tolle Methode: Wir nutzen gerne mal ein altes Waschbecken oder einen Zinkeimer als Pflanzgefäß.

gedeihen im Kübel sogar oft besser als im Gartenbeet, denn sie mögen es, wenn ihr Wurzelballen ungestört und begrenzt ist. Zudem können das Substrat und die Düngung wesentlich besser abgestimmt werden, da Heidelbeeren einen sauren Boden bevorzugen, der wiederum für die meisten anderen Beeren, Kräuter und Gemüsepflanzen ungeeignet ist.

Die Pflanzung im Kübel ist denkbar einfach, allerdings sollten ein paar Dinge beachtet werden, damit sich die Pflanzen gesund entwickeln.

Ein Ablaufloch im Boden lässt überschüssiges Gieß- und Regenwasser ablaufen, sodass keine Staunässe entstehen kann. Denn nasse Wurzeln über einen längeren Zeitraum schaden den meisten Pflanzen.

Bei großen Kübeln sorgt eine Drainageschicht aus Blähton, Kieselsteinen oder Tongranulat dafür, dass das Ablaufloch nicht durch Erde verstopft und die Wurzeln im unteren Kübelbereich Luft bekommen. Bei kleinen Töpfen sollte ein Stück Vlies oder eine Tonscherbe auf das Ablaufloch gelegt werden, damit dieses frei bleibt.

In Kübeln findet ein anderes Bodenleben statt. Hier sind weniger bis keine Würmer oder Käfer in der Erde, sodass der Zersetzungsprozess

von natürlichen Langzeitdüngern wie Schafwollpellets nur bedingt funktioniert. Daher ist für die Kübelpflanzung eine Düngung mit Flüssigdünger zu empfehlen. Ich dünge je nach Pflanze in den Monaten April bis Oktober alle 1–2 Wochen. Den Dünger mische ich dem Gießwasser bei und dosiere entsprechend der Bedürfnisse der Pflanze. Wie ihr euren eigenen Dünger ganz einfach selbst machen könnt, erkläre ich euch auf der nächsten Seite. Kübel haben übrigens noch einen entscheidenden Vorteil: Nicht winterharte Pflanzen, wie Zitrone oder Papaya, können ganz einfach im späten Herbst ins Winterquartier gebracht werden.

### Pflanzkombinationen im Kübel

In große Kübel setze ich gerne verschiedene Pflanzen, die sich gut ergänzen. Wichtig dabei



# Dünger selbst herstellen

*Aus Brennnesseln kann ein sehr effektiver und absolut natürlicher Dünger selbst hergestellt werden. Ich verwende dazu frische Brennnesseln, die ich an Wald- und Wiesenrändern im Frühjahr und Sommer überall finde.*



## Brennnesseln sammeln:

Etwa 1 kg Brennnesseln pflücken. Unbedingt beim Pflücken Handschuhe anziehen und nicht zu zaghaft zupacken, damit die Brennhaare keine schmerzenden Quaddeln hinterlassen. Die Brennnessel sollte möglichst jung sein, also noch keine Blüten und Samen gebildet haben.



## Gefäß befüllen:

Die Blätter grob zerkleinern und in ein großes Gefäß geben. Mit Regenwasser übergießen, umrühren und an einem sonnigen Platz abstellen. Da die Jauche bald unangenehm riechen wird, unbedingt mit einem Deckel abdecken. Eine Handvoll Urgesteinsmehl in der Jauche soll den Geruch binden.





# 3

## Jauche gären lassen:

Das Gemisch etwa 10–14 Tage lang stehen lassen und dabei täglich umrühren. Nach der Gärzeit die Jauche abseihen. Ich fülle sie in alte Flaschen mit Schraubdeckel und stelle diese dunkel und kühl beiseite.



# 4

## Dünger verwenden:

Die Jauche im Verhältnis 1:10 mit Wasser verdünnen und zur Pflanzenstärkung verwenden. In dieser Dosierung kann der Brennnesseldünger alle 1–2 Wochen zur Pflanzenstärkung verwendet werden. Dünger aus Brennnesseln versorgt die Pflanzen mit wichtigen Mineralien wie Stickstoff, Phosphor und Kalium. Er wirkt zudem als natürliches Mittel gegen Spinnmilben, Blattläuse und andere Schädlinge und macht die Pflanzen widerstandsfähiger gegen Pflanzenkrankheiten.

---

*Mein Tipp: Setzt möglichst viel auf einmal an und bewahrt den Rest gut verschlossen auf. So habt ihr die ganze Saison über besten natürlichen Dünger.*



# Naschgartenplanung in 5 Schritten

*In wenigen Schritten zum eigenen Naschgarten? Schnappt euch Papier und Stift und macht eine Bestandsaufnahme! Sobald der Plan steht, kann auch schon losgelegt werden.*



# 1

## Den Standort analysieren:

Um den Standort richtig einzuschätzen, ermittle ich zunächst die Ausrichtung und beobachte, wo zu welcher Zeit die Sonne scheint und wo ich (halb)schattige Ecken habe. Wichtig sind auch: die regionale Lage, das vorherrschende Klima, das insbesondere in kalten Monaten entscheidend sein kann, die Größe und der Platzbedarf für Naschbereiche.



# 2

## Bedürfnisse und Wünsche formulieren:

Sind die harten Fakten ermittelt, wird es emotionaler. Denn es geht im nächsten Schritt darum, die ganz individuellen Vorstellungen und Vorlieben zu benennen: Was möchte ich aus meiner Freifläche machen? Wie möchte ich meinen Garten oder Balkon nutzen?



# 3

## Bereiche visualisieren:

Ein Garten besteht aus den unterschiedlichsten Bereichen. Grob eingeteilt sind es Garten, Terrasse und Balkon. Eine feinere Einteilung berücksichtigt Sitzplätze, Kinderecke, Grillplatz, Wege oder Beete. Am besten macht man eine Liste möglicher Bereiche und plant dann solche ein, die im eigenen Naschgarten unbedingt verwirklicht werden sollen.



# 4

## Bepflanzung ausarbeiten:

Meine Wunschpflanzenliste ist lang und manchmal lassen sich Wunsch und Realität nicht vereinen. Deswegen macht ein Pflanzplan Sinn, der in die im vorherigen Step definierten Bereiche übertragen wird. Übrigens: Die Bepflanzung ist in der Regel flexibler als die Bereichsplanung. Daher muss hier nicht alles fix sein und kann von Zeit zu Zeit variieren.



# 5

## Kosten kalkulieren:

Gartenbauliche Maßnahmen sind immer mit Bau- und Materialkosten verbunden, die je nach Aufwand nicht zu unterschätzen sind. Genauso zu berücksichtigen sind Kosten für Pflanzen und alle weiteren Materialien. Eine grobe Planung hilft dabei, die Kosten für das Projekt Naschgarten im Auge zu behalten.

*So weit die Theorie. Ich mache bei einer Planung gern Fotos, wenn bereits ein Bestandsgarten vorhanden ist, und zeichne Skizzen in diese. Je nach Aufwand der geplanten Maßnahmen sollte geklärt werden, ob und wie viel Hilfe benötigt wird. Vor allem Bauliches wie Wege, Beeteinfassungen oder Hochbeete können sehr arbeitsintensiv sein. Da ist es von Vorteil, professionelle Unterstützung oder zumindest ein paar helfende Hände zu haben.*

# Kleine Gärten, große Ernten: Clever planen für maximalen Naschspaß

*Manchmal muss man etwas um die Ecke denken und kreativ werden.  
Wie oft hatte ich schon den Wunsch nach einer bestimmten Pflanze.  
Doch oft ist der Wunsch nicht mit der Realität vereinbar, insbesondere  
dann, wenn sich die Realität nicht verschieben lässt.*

## Platzmangel fördert Kreativität

Meine Kreativität hat uns schon die ein oder andere Konstruktion im Garten abverlangt, um irgendwie Raum zu schaffen. Nicht nur einmal musste ein Stück Rasen dran glauben und Platz machen für ein neues Beet oder alte Paletten wurden schnell umgebaut in vertikale Pflanzsysteme.

” Je kleiner die Fläche,  
desto kreativer muss  
der Gärtner sein.

## Ertragreiche Solitärpflanzen

Besticht eine Pflanze durch ihre Größe und ihren Wuchs, kann sie als Solitärpflanze in Szene gesetzt werden. Ob sie nun in einem großen Kübel oder im Gartenbeet steht, ist abhängig vom Platzangebot und der Art der Pflanze. Obstbäume können fantastische Solitärgehölze sein, genauso wie Beerensträucher oder eine ausgefallene Kräuterpflanze. Bei uns im Garten wächst ein Küchenlorbeer, der mittlerweile zu

einem stattlichen Großstrauch mit imposantem Stamm herangewachsen ist. Würde ich ihn nicht regelmäßig zurückschneiden, hätte er sicher schon eine Größe von 3–4 m erreicht. Ertragreich ist dabei immer Ansichtssache, denn ein Säulenobstbaum bringt zwar eine vermeintlich große Ernte, aber auch diese ist natürlich entsprechend seiner Größe überschaubar und reicht lediglich für den ein oder anderen Apfelkuchen oder köstliches Pflaumenkompott.



## In die Höhe pflanzen

Kletternde und rankende Pflanzen tragen zumeist mehr Früchte, da sie ihr Blattwerk weit ausbreiten können. Mit einem Rankgerüst oder an Hauswänden klettern sie teils meterhoch. Oft sind dies einjährige Pflanzen, die sehr schnell wachsen, wie Gurken, Kürbisse, Melonen oder Stangenbohnen. Mehrjährige Rankpflanzen sind Kiwi und Kiwibeeren, Maracuja, Weintrauben und Brombeeren.

## Hängende Superhelden

Genauso wie es kletternde Pflanzen gibt, gibt es auch solche, die gerne hängen. Sie eignen sich bestens für Hängekübel, Balkonkästen oder Hochbeete. Dann wachsen sie, an den Rand gepflanzt, über diesen hinaus und be-

### **Zierstrauch oder Naschpflanze?**

**Der Erdbeerbaum** – Habt ihr schon mal vom Erdbeerbaum gehört? Die Sorte wächst wie ein kleiner Baum, sein Blätterkleid sieht dem des Kirschlorbeers ähnlich. Er ist ein in milden Regionen winterharter und immergrüner Zierstrauch. Die weißen Blüten bilden sich von Oktober bis Februar. Daraus wachsen süßliche, erdbeerähnliche Früchte, die gut zu Gelee oder Marmelade verarbeitet werden können.



# Lecker!

## Gebratener Kopfsalat mit Joghurdip

Wenn ich zu viel Kopfsalat gepflanzt habe und alles zeitgleich erntereif wird, gibt es ein köstliches und schnelles Gericht: Gebratener Kopfsalat mit erfrischendem Joghurdip. Die festen Kopfsalatherzen werden halbiert oder, je nach Größe, geviertelt und mit der Schnittseite nach unten in etwas Olivenöl wenige Minuten gebraten. Für den Joghurdip mische ich Naturjoghurt mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch, etwas Zucker sowie Zitronensaft und rühre alles zu einem gleichmäßigen Dip. Den gebratenen Kopfsalat auf Tellern anrich-

ten, mit Joghurdip beträufeln und schon genießen wir ein schnelles und leckeres Gericht aus dem Naschgarten. Gebratener Kopfsalat ist auch eine tolle Beilage für einen Grillabend auf der Terrasse. Salat mal anders – das wird Freunde und Familie bestimmt überraschen und kann zudem eine Salatschwemme schnell abwenden.

---





# Lecker!

## Passata di pomodoro

Werden zu viele Tomaten zeitgleich erntereif, koche ich sie als Basis für Saucen, Suppen und andere Gerichte als Passata di pomodoro ein. Dazu wasche ich die Tomaten, schneide sie klein und lasse sie in einem Topf mit etwas Olivenöl etwa 60 Minuten lang köcheln. Anschließend kommt die Tomatenmasse portionsweise in einen Mixer und wird fein püriert. Über ein feines Sieb passiere ich die Tomatensauce, sodass eine flüssige und sehr feine Passata entsteht. Wenn sie abgekühlt ist, verteile ich sie portionsweise auf Tiefkühlbehälter und friere sie ein. So kann ich den

feinen Geschmack unserer sonnengereiften Tomaten lange Zeit genießen. Die Passata di pomodoro halte ich ganz bewusst neutral ohne Knoblauch oder Gewürze, damit ich sie später für unterschiedliche Gerichte verwenden kann. Je nach Geschmack kann sie natürlich auch mit frischen Kräutern verfeinert werden, sodass die Tomatensauce direkt verwendbar ist.

—



# Tomatenanbau leicht gemacht

*Ob Tomaten einfach anzubauen sind oder nicht, darüber scheiden sich die Geister. Ich persönlich finde, es gibt kaum etwas Einfacheres, wenn man ein paar Pflegetipps beachtet.*



# 1

## Tomaten pflanzen:

Tomaten werden immer möglichst tief gepflanzt. Der Haupttrieb kommt bis kurz vor das erste Blattpaar in die Erde. So können sich am Haupttrieb unter der Erde Seitenwurzeln bilden, die der Pflanze Stabilität geben und sie robuster machen. Eine Ausnahme sind veredelte Sorten, deren Veredelungsstelle immer oberhalb der Erde bleiben muss.



# 2

## Tomaten düngen:

Ich gebe ins Pflanzloch immer einen Langzeitdünger, den ich mit etwas Erde vermische, damit die Wurzeln nicht direkt auf dem Dünger »stehen«. Man kann zudem ein paar Brennnesselblätter mit ins Pflanzloch geben. Das soll die Pflanze stärken. Eine zweite Düngung erfolgt im Juni, um der Pflanze Kraft zu geben für die Fruchtbildung und -reife.



# 3

## Tomaten anbinden:

Besonders Stabtomaten können sehr lang werden. Damit die Pflanzen unter ihrem eigenen Gewicht nicht abknicken, werden sie an Spiralstäben, Bambusstöcken oder Schnüren geleitet. Auch schwere Rispen sollten gestützt werden, damit sie nicht unter dem Fruchtgewicht abbrechen.



# 4

## Tomaten gießen:

Tomaten nie von oben gießen! Sie mögen keine nassen Blätter, deswegen die Pflanzen immer im Wurzelbereich gießen. Besser durchdringend gießen, dafür seltener. So muss die Pflanze tiefer wurzeln und wird widerstandsfähiger.



# 5

## Tomaten pflegen:

Zu den regelmäßigen Pflegemaßnahmen gehört das Entfernen von auf dem Boden aufliegenden Blättern und das Ausgeizen, wenn die Pflanze nicht zu breit wachsen soll. Bildet die Pflanze viel Blattmasse, kann gelegentlich das ein oder andere Blatt entfernt werden, damit Früchte mehr Licht bekommen und Luft zwischen den Blättern zirkulieren kann.

*Die Früchte sind erntereif, wenn sie ihre sortentypische Farbe bekommen haben, auf Druck leicht nachgeben und sich durch einen kleinen Knick leicht vom Strauch lösen lassen. Tomaten sind für mich absolute Must-haves. Die Vielfalt ist so groß, dass jedes Jahr neue Sorten ausprobiert werden können. Ein paar meiner Lieblingssorten findet ihr auf Seite 204.*



# **Kräuter & essbare Blüten**

Duftend  
und gesund



# Kräutervielfalt planvoll genießen

*Die Bandbreite an verschiedenen Kräutern ist riesig. Es gibt allein mehr als 20 verschiedene Arten von Minze und weltweit sogar mehrere Hundert Salbeiarten, wobei davon zahlreiche dem Ziersalbei angehören. Kräuter lassen sich für jeden Geschmack und für nahezu jeden Standort finden. Stellt sich nur noch die Frage, wie man sich bei dieser Auswahl entscheiden soll.*

## Duftende Kräuterecken planen

Bevor es an den Pflanzplan im Kräuterbeet geht, sollte man sich erst mal überlegen, welche Kräuter im Beet oder im Kübel wachsen sollen. Ein wesentlicher Unterscheidungsfaktor, was die Planung und Pflanzung anbelangt, ist, ob es sich um ausdauernde, also mehrjährige Kräuter handelt oder um ein- bis zweijährige Arten.

## Kräuter für mehrere Jahre

Mehrjährige Kräuter sind solche Pflanzen, die uns über mehrere Jahre begleiten und mit der Zeit größer werden. Sie überdauern im Beet und wachsen entweder strauchartig, verholzend oder ziehen sich im Winter wie Stauden zurück. Im Frühjahr treiben diese Kräuter wieder frisch aus dem Wurzelstock aus. Vor einigen Jahren habe ich einen Küchenlorbeer als kleine Topfpflanze im Gartencenter

” Für mich ist ein Garten nur vollkommen mit herrlich duftenden Kräutern.

mitgenommen, weil wir ein paar Blätter für ein herbstliches Schmorgericht benötigten. Die Pflanze fand sodann einen Platz bei uns im Garten und überstand den ersten Winter mit einem Schutz aus Reisig sehr gut. Küchenlorbeer ist nur bedingt winterhart, daher war es gar nicht so sicher, ob er sich bei uns wohlfühlt. Mittlerweile ist aus der kleinen Pflanze ein großer strauchartiger Baum geworden, der,

würde ich ihn nicht regelmäßig zurückschneiden, bestimmt schon mehr als 3 m in der Höhe messen würde. Ein wahres Prachtexemplar, den ich in unserem Garten nicht mehr missen möchte.

Mehrjährige Kräuter sind prinzipiell ausdauernd und ihr Lebenszyklus darauf ausgerichtet, über viele Jahre zu wachsen. Das heißt allerdings nicht gleich, dass all diese Kräuterarten auch winterhart sind. In ihren Ursprungsregionen ist das der Fall, zahlreiche Arten stammen aus warmen Klimazonen und sind bei uns sogenannte Neophyten, also eingewanderte Pflanzen. Nicht in allen Regionen sind sie daher winterhart. Wir leben im milden Klima des Rheinlands und haben eher selten lange frostige Perioden oder starken Schneefall. Daher überwintern bei uns relativ viele solcher Kräuterarten problemlos. Es ist wichtig einzuschätzen, ob die jeweils gewünschte Pflanze

## Vorteile verholzender Kräuter

- › Sie sind überwiegend immergrün und bereichern auch im Winter die Küche
- › Ihr Duft ist umwerfend
- › Blühende Kräuter sind Insektenmagnete
- › Sie bereichern Küche und Hausapotheke
- › Sie lockern Staudenbeete auf
- › Zum Teil wirken ihre ätherischen Öle gegen Schädlinge



## Die wichtigsten Kräuter im Überblick

| Einjährige Kräuter                                                                                                                                                                                                                                        | Zweijährige Kräuter                                                                                      | Mehrjährige verholzende Kräuter                                                                                                                                      | Mehrjährige Kräuter, die sich im Winter zurückziehen                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>› Anis</li> <li>› Basilikum</li> <li>› Borretsch</li> <li>› Dill</li> <li>› Kamille</li> <li>› Kerbel</li> <li>› Koriander</li> <li>› Kresse</li> <li>› Kreuzkümmel</li> <li>› Kümmel</li> <li>› Rucola</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Fenchel</li> <li>› Petersilie</li> <li>› Wilde Möhre</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Currykraut</li> <li>› Küchenlorbeer</li> <li>› Lavendel</li> <li>› Rosmarin</li> <li>› Salbei</li> <li>› Thymian</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Bärlauch</li> <li>› Estragon</li> <li>› Liebstöckel</li> <li>› Minze</li> <li>› Oregano</li> <li>› Schnittlauch</li> <li>› Zitronenmelisse</li> </ul> |

sich auch in der eigenen Region heimisch fühlt. Hier haben Kübelpflanzen wiederum den Vorteil, dass sie frostfrei im Haus überwintert werden können, sollten sie es im Freiland nicht durch den Winter schaffen. Ansonsten muss für einen ausreichenden Winterschutz aus Reisig, Schafwolle oder Jute gesorgt werden. Vor allem der Wurzelbereich ist dabei zu schützen, damit die empfindlichen Wurzeln bei Bodenfrost keinen Schaden nehmen.

### Verholzende Kräuter

Für mich sind verholzende Kräuter eine absolute Bereicherung mit zahlreichen Vorteilen. Durch ihre Wuchsform werden sie häufig als Halbsträucher bezeichnet. Sie sind zwischen Gehölzen und krautig wachsenden Pflanzen einzuordnen. Verholzende Kräuter sollten regelmäßig zurückgeschnitten werden, damit sie nicht von unten verkahlen. Sie treiben aus



*Küchenkräuter wie Basilikum und Petersilie wachsen bei uns an verschiedenen Stellen in Beeten und Töpfen. Für die frische Küche können wir davon nie genug haben.* ↗

jungem Holz wieder aus, weshalb sie nicht zu stark verholzen sollten.

## Einziehende Kräuter

Neben verholzenden strauchartigen Kräutern gibt es auch solche mehrjährigen, die sich im Winter in ihre Wurzeln zurückziehen. Diese Form des Wachstums ist vor allem von Stauden bekannt. Dabei stirbt der oberirdische Teil der Pflanze im Winter ab. Im darauffolgenden Frühjahr treibt das jeweilige Kraut wieder aus den Wurzeln frisch aus.

## Ein- und zweijährige Kräuter

Kräuter, die nur ein oder teils zwei Jahre wachsen, durchleben ähnlich wie viele Gemü-

sepflanzen nur eine vergleichsweise kurze Vegetationsperiode. Sie entstehen in der Regel aus Samen, die zumeist im Frühjahr direkt gesät oder im Warmen in kleinen Töpfen vorgezogen werden. Nun beginnt ihr Lebenszyklus. Die Kräuterpflanzen beginnen ihr Wachstum und bereits nach einigen Wochen kann geerntet werden. Im Laufe der Saison geht die Pflanze dann über in die Blühphase. Aus den Blüten entstehen neue Samen, die bereits die Basis für die nächste Generation darstellen. Das Kraut sät sich entweder selbst aus oder wir Gärtner haben die Möglichkeit, das Saatgut zu sammeln, aufzubewahren und zum passenden Zeitpunkt erneut auszusäen. Bei vielen Kräutern ist dieser Lebenszyklus innerhalb eines Jahres abgeschlossen. Andere Arten haben einen Rhythmus von zwei Jahren. In diesem Fall bildet sich die samenbildende Blüte erst im zweiten Jahr.





# Essbare Blüten im Garten

*Ich erinnere mich gerne daran, dass wir als Kinder oft auf den umliegenden Wiesen spielten. Wir haben den süßen Nektar der Rotkleeblüten ausgesaugt und »Er liebt mich, er liebt mich nicht« mit Gänseblümchen gespielt. Damals hätte ich nie gedacht, dass ich im Erwachsenenalter über solche Erlebnisse schreibe und die besonderen Vorzüge von essbaren Blüten in den Fokus stelle. Heute wachsen ganz gezielt solche Blüten in unserem Garten und erfreuen nicht nur summende Insekten, sondern auch unsere Gäste, wenn wir sie mit essbaren Blüten beim Grillabend überraschen.*

## Blühende Leckerbissen

Zahlreiche essbare Blüten werden oft als Unkraut wahrgenommen und haben einen eher schlechten Ruf. Löwenzahn und Gänseblümchen stoßen häufig auf Kritiker im Garten. Doch ändert man seinen Blick darauf, können sie nicht nur den Garten bereichern, sondern auch unser Naschbüfett und das zahlreicher Insekten. Jetzt stellt sich nur noch die Frage: Pflanzen wir unsere essbaren Blüten selbst an oder überlassen wir es der Natur?

Man könnte einen ganzen Garten füllen mit essbaren Blüten und ihn das ganze Jahr über blühen lassen, denn die Liste ist lang. Neben den Klassikern, die unsere Wiesen bereichern, gibt es sicher die ein oder andere überraschende essbare Blüte und definitiv lässt sich über den Geschmack streiten. Aber wie zauberhaft sieht es aus, wenn eine Dahlienblüte oder die einer Taglilie den Teller ziert?

### Feine Auswahl essbarer Blüten

- **Aster**
- **Dahlie**
- **Duftgeranie**
- **Duftveilchen**
- **Flieder**
- **Gänseblümchen**
- **Holunderblüten**
- **Hornveilchen und Stiefmütterchen**
- **Kamille**
- **Kapuzinerkresse**
- **Klee**
- **Kornblume**
- **Kürbis- und Zucchiniblüten**
- **Lavendel**
- **Löwenmäulchen**

- **Löwenzahn**
- **Malve**
- **Ringelblume**
- **Rose**
- **Rucolablüten**
- **Sonnenblume**
- **Taglilie**
- **Taubnessel**

Viele dieser Blühpflanzen sind robust und pflegeleicht. Insbesondere diejenigen, die eher natürlich wachsen und wenig mit der eigentlichen Gartengestaltung zu tun haben. Gerade solche kann man sich in kleinen Gärten oder auf Balkonen zunutze machen, denn was gut für uns ist, ist zumeist auch gut für Insekten. Ein wahres Büfett kann entstehen, und das selbst in kleinen Töpfen, Balkonkästen oder als Randbepflanzung unserer Gemüsebeete.

## Einjährige und mehrjährige Blühpflanzen

Zu den essbaren Sommerblumen, die oft einjährig wachsen, gehören Ringelblume, Borretsch, Kornblume und Kapuzinerkresse.

Sie wachsen schnell und bilden im gleichen Jahr Samen, über die sie sich vermehren.

Mehrjährige Naschblüten findet man bei Flieder, Taglilien, Lavendel oder Veilchen. Das sind Stauden oder Gehölze, die uns jedes Jahr wieder mit ihren schönen Blüten verzaubern und den Garten dauerhaft bereichern. Besonders diese Sorten können gut in die Gartenplanung einbezogen werden.

Auch im Kräutergarten finde ich zahlreiche essbare Blüten von Thymian, Dill oder Oregano. Wir nutzen sie besonders gerne, da sie dekorativ und aromatisch zugleich sind.



Naschen in Klein  
**Terrasse,  
Minibeet &  
Balkon**

# Balkon und Terrasse mit allen Sinnen genießen

*Wenn ich morgens barfuß auf unsere Terrasse trete, beginnt mein Tag mit einem Lächeln. Zwischen duftenden Kräutern, leuchtenden Blüten und süßen Beeren ist mein kleiner Naschgarten zu einem Ort geworden, der mehr ist als nur ein paar Töpfe mit Pflanzen. Er ist meine persönliche Oase, die ich mit allen Sinnen erlebe.*

## Momente des Glücks auf kleiner Fläche

Es ist fast ein Luxus, morgens frische Erdbeeren zu naschen oder eine Handvoll Minzblätter zu pflücken und damit mein Wasser zu aromatisieren. Gerade in den Sommermonaten explodiert der Garten vor lauter Farben. Tiefröte Tomaten, sonnengelbe Kapuzinerkresse, sattes Grün von Basilikum und Zitronenmelisse leuchten auf der Terrasse. Jede Pflanze erzählt ihre eigene kleine Geschichte, wächst mit mir durch die Jahreszeiten und schenkt mir jeden Tag kleine Momente des Glücks.

Ich liebe es, mit den Händen in der Erde zu wühlen, dem Summen der Bienen zu lauschen, wenn sie zwischen den Blüten tanzen. Terrasse und Garten sind meine Rückzugsorte. Orte, an denen ich durchatmen kann, wo Natur und Genuss auf engem Raum verschmelzen. Selbst auf wenigen Quadratmetern entsteht ein kleines Paradies, das duftet, schmeckt und lebt.

Ein Naschgarten auf dem Balkon ist mehr als ein Trend. Hier kann ich innehalten, staunen, genießen, naschen. Er macht süchtig nach frischem Obst, nach dem Gefühl, mit der Natur verbunden zu sein.

## Worin liegt der Unterschied zwischen Balkon und Terrasse?

Ich verwende die Begriffe Balkon und Terrasse oft schwimmend, denn in meinem Empfinden lassen sich beide Orte ziemlich ähnlich nutzen. Der Unterschied zwischen Balkon und Terrasse liegt vor allem in der Bauweise, Lage und oft in der Größe.

Ein Balkon befindet sich an der Außenwand eines Gebäudes, zumeist über dem Erdgeschoss oder an den oberen Etagen. Er ist von der Hausfassade hervorstehend konstruiert, oft auf Stützen oder freischwebend befestigt. In der Regel ist der Zugang zum Balkon nur von



innen möglich, also von einem der Zimmer. Aufgrund seiner Konstruktion ist ein Balkon häufig kleiner als eine Terrasse.

Eine Terrasse liegt oft ebenerdig direkt am Haus oder im Garten oder bildet als Dachterrasse den oberen Abschluss eines Gebäudes. Terrassen haben zumeist ein stabiles Fundament, da sie entweder auf dem Boden aufliegen oder direkt über einer Etage. Der Zugang ist hier, je nach Bauart, sowohl von innen als auch von außen möglich. Die meisten Terrassen sind viel größer als ein Balkon, da sie mehr Gewicht tragen können und eine andere Statik aufweisen als Balkone. Wie sagt man so schön: Der Balkon schwebt, die Terrasse steht. Aufgrund der Tragfähigkeit und Größe bieten Terrassen bei der Planung eines Naschgartens oft mehr Platz und Gestaltungsfreiheit, während ein Balkon kreative Lösungen wie vertikales Gärtnern oder Hängeampeln erfordert.

## **Obst und Gemüse auf kleinstem Raum – geht das?**

Es lohnt sich, vor allem die Lieblingssorten zu pflanzen und sich auf das zu beschränken, was auf der eigenen Prioritätenliste ganz oben steht. Immer wenn ich gefragt werde, was denn meine Lieblingspflanzen im Naschgarten sind, kann ich ohne zu überlegen sagen: Tomaten und Gurken. Zwar kommen direkt danach noch etliche andere Lieblingspflanzen wie Physalis, Thymian, Himbeeren und so vieles mehr, aber müsste ich mich auf wenige Pflanzen beschränken, wären das in jedem Fall Tomaten und Gurken. Tomaten haben den Vorteil, dass Stabtomaten in die Höhe und, wenn sie nur eintriebig gezogen, also regelmäßig ausgegeizt werden, auch sehr schmal wachsen. Ideal also für den Kübel auf der Terrasse. Gurken bilden lange Ranken und können einen durchaus



schönen Sichtschutz im Sommer bilden – optimal für vertikale Systeme oder Hängekübel. Um auf kleinstem Raum einen Naschgarten zu pflanzen, ist es also von großem Vorteil zu wissen, wie welche Pflanze wächst.

## Wenig Platz, etwas Planung

Um einer Enttäuschung vorzubeugen, weil sich die ausgewählte Pflanze nicht so entwickelt wie erhofft, macht es Sinn, sich vorab mit den gewünschten Pflanzen auseinanderzusetzen:

- **Wie groß wird die Pflanze in Höhe und Breite?**
- **Wie groß muss das Pflanzgefäß sein?**
- **Welche Standortbedingungen sollten erfüllt sein?**
- **Wie pflegeintensiv ist meine Lieblingspflanze?**
- **Wie lange kann ich die Pflanze genießen?**  
**Nur eine Saison oder mehrere Jahre?**

Die meisten Pflanzen wachsen auch im Kübel, entwickeln sich aber darin oft anders als im Freiland. Ein Walnussbaum kann durchaus in einem großen Topf wachsen, wird darin aber vermutlich nie Früchte tragen, weil er sich nicht ausreichend entwickeln kann. Grünkohl im Balkonkasten könnte den Nachbarn auf den Kopf fallen, da er sehr hoch wird und möglicherweise das Gleichgewicht verliert. Möhren bilden in einem kleinen Topf keine oder lediglich krumme Wurzeln, weil die Tiefe fehlt. Auf kleinstem Raum müssen also die passenden Bedingungen geschaffen werden. Besonders als Anfänger oder wenn man sich mit neuen Pflanzen befasst, ist eine Beratung anzuraten. In den meisten Gartencentern oder Baum-

**Pflanzenpass** – Jede Pflanze im EU-Binnenmarkt hat einen sogenannten Pflanzenpass. Dieser enthält Informationen über den botanischen Namen, teilweise den Sortennamen sowie die Herkunft, um die Rückverfolgbarkeit und Pflanzengesundheit zu gewährleisten. Mit diesen Informationen kann man sich im Internet schlau machen, um welche Pflanze es sich genau handelt und unter welchen Bedingungen sie sich im eigenen Garten am wohlsten fühlt.

schulen bekommt ihr dazu die passenden Informationen und bei einer guten Beratung auch Pflanzenempfehlungen für eure Gärten und Balkone.

## Eine tragende Rolle – Statik auf Balkonien

Die Gartenarbeit ist für mich mein Fitnessstudio. Wenn ich Erdsäcke durch den Garten schleppe, die Schubkarre voll mit Drainagegranulat und Pflanzen habe, eine Gießkanne nach der anderen in der Regentonne fülle und damit die Hochbeete bewässere, weiß ich abends, was ich getan habe. Erde, Steine, Töpfe und Wasser bringen viel Gewicht mit sich. Im Garten und auf ebener-

digen Terrassen ist das überhaupt kein Problem, aber auf Balkonen kann das Gewicht dieser Gartenmaterialien eine tragende Rolle spielen. Die Statik von Balkonen erlaubt nur bestimmte Gewichte. Je nach Bauart und Baujahr kann das sehr unterschiedlich sein. In der Regel liegt die Traglast des Balkons bei etwa 400 kg pro Quadratmeter. Um sicherzugehen, sollte bei Mietwohnungen der Vermieter gefragt oder bei Eigentum ein Statiker beauftragt werden, die Tragfähigkeit zu prüfen und zu bewerten.

### So viel wiegt ein Hochbeet

Ein Hochbeet mit einer Fläche von  $1 \text{ m}^2$  und einer Höhe von 80 cm hat ein Erdvolumen von etwa  $0,8 \text{ m}^3$  ( $1 \text{ m}^2 \times 0,8 \text{ m}$ ). Die Dichte von Erde

liegt je nach Zusammensetzung des Substrats und dem Feuchtigkeitsgehalt zwischen  $1000$  und  $1400 \text{ kg/m}^3$ . Somit wiegt allein die Erde bei einem solchen Hochbeet zwischen  $800$  und  $1120 \text{ kg}$ . Hier ist das Gewicht des Hochbeetes selbst noch nicht berücksichtigt, wobei es je nach Material oft kaum eine Rolle spielt. Allerdings kommt nun noch das Gewicht des Gießwassers hinzu.  $1 \text{ m}^3$  Wasser wiegt  $1000 \text{ kg}$ . Nun wird natürlich das Hochbeet nicht mit so viel Wasser getränkt, allerdings erhöht sich das Gesamtgewicht durch die Bewässerung. Unter Berücksichtigung des Materials des Hochbeetes selbst sowie von Erde und Wasser, kann das Gesamtgewicht eines befüllten Hochbeets dieser Größe auf rund eine Tonne geschätzt werden.



Große Kübelpflanzen bringen ordentlich Gewicht mit und sollten bei der Statik von Balkonen bedacht werden. Kübel aus Kunststoff sind wesentlich leichter als solche aus Ton.



# Lecker!

## Schnelle Burger-Schüttelgurken

Einlegegurken lassen sich in vertikalen Gärten ideal anbauen. Ich liebe es, daraus die leckeren Burger-Gurken zu machen.

Für die Zubereitung benötige ich frisch geerntete Einlegegurken, Weißweinessig, Honig, Pfeffer- oder Senfkörner, Salz und Dill.

Die Mengen schätze ich je nach Glasgröße und Gurkenenernte ab. Pro Einmachglas mit 400 ml Fassungsvermögen verwende ich 50-100 ml Essig und je 1/2 TL der übrigen Zutaten. Es kommt nur wenig Flüssigkeit in Form von Essig hinzu, da die frischen Gurken nach kurzer Zeit

viel Wasser verlieren, sodass genug Sud entsteht und die Intensität des Essigs verringert wird.

Gurken in schmale Scheiben schneiden, bis zum Rand ins Glas schichten, Deckel fest zuschrauben, gut durchschütteln und ab in den Kühlschrank. Anfangs die Gurken stündlich durchschütteln, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen. Bereits nach wenigen Stunden können die Schüttelgurken vernascht werden. Wenn sie länger aufbewahrt werden, sollte bei Bedarf Flüssigkeit (je nach Geschmack Wasser oder Essig) aufgefüllt werden, damit die Gurken komplett bedeckt sind.

—





# Frühes Gemüse



## 1 Kohlrabi 'Superschmelz'

Er löst jedes Mal Erstaunen aus, besonders wenn die riesigen Kohlrabi aufgeschnitten werden und so zart sind, dass es bei dieser Größe kaum zu glauben ist. Der Name ist Programm: Obwohl ein Kohlrabi gute 3–5 kg auf die Waage bringen kann, verholzen die Knollen nicht und bleiben sehr zart und saftig.

**Erntezeit:** Juni bis Oktober |

**Wuchshöhe:** ca. 30–40 cm |

**Pflanzabstand:** ca. 40 cm

---

## 2 Erbse 'Buddy'

Die Markerbse 'Buddy' hat mich total überzeugt. So leckere dicke und süße Erbsen habe ich selten gegessen. Sie waren so schnell vernascht, denn Erbsen können roh direkt vom Strauch gegessen werden. Ertragreiche Sorte!

**Erntezeit:** Juni bis Juli |

**Wuchshöhe:** ca. 70–75 cm |

**Pflanzabstand:** ca. 3 cm

---

## 3 Paprika 'Jalapeño'

Bei uns werden Jalapeños angebaut, um sie für Burger oder Tacos einzulegen. Die dicken Schoten ernten wir grün in unreifem Zustand. Bleiben sie länger an der Pflanze, reifen sie rot ab und entwickeln dann eine süßliche Note.

**Erntezeit:** Juli bis September |

**Wuchshöhe:** ca. 100 cm |

**Pflanzabstand:** ca. 40–50 cm

## 4 Artischocke 'Imperial Star'

Diese Sorte wird vor allem angebaut, um die Knospen relativ jung zu ernten und die Artischockenherzen in der Küche zu verwenden. Ich lasse sie aber lieber blühen, denn die Blüten sind wunderschön mit ihrem leuchtend lilafarbenen Schopf. Sie sind wahre Insektenmagnete, es ist ein Spektakel, die zahlreichen Hummeln, Wildbienen und Rosenkäfer zu beobachten. Artischocken blühen in der Regel erst im zweiten Jahr.

**Erntezeit:** Juni bis September |

**Wuchshöhe:** 100–300 cm |

**Pflanzabstand:** ca. 100 cm

---

## 5 Stangenbohne 'Blaue Hilde'

An den kletternden Pflanzen sind die blauvioletten Hülsen besonders auffällig, sie verlieren beim Kochen allerdings ihre Farbe und sind auf dem Teller dunkelgrün. Diese Bohne schmeckt sehr aromatisch und die langen Hülsen sind dickfleischig und fadenlos. Sowohl optisch als auch geschmacklich hervorragend.

**Erntezeit:** Juli bis September |

**Wuchshöhe:** ca. 200–300 cm |

**Pflanzabstand:** 4–5 Saatkörner in Gruppen;  
ca. 40 cm Abstand zur nächsten Gruppe

# Frühling

*Frühling heißt Saisonstart! Die Temperaturen gehen langsam nach oben, die Nachtfroste nehmen ab und im Garten lassen sich die ersten Frühblüher blicken. Ich genieße es nun, mich durch etliche Saatguttütchen zu wühlen und die ersten Samen des Jahres in kleine Anzuchttopfe zu stecken. Auf dieses wunderbare Gefühl der Gartenvorfreude lasse ich mich sehr gerne ein.*

## Gartentätigkeiten



- Im Frühling bereite ich die Beete vor, lockere Erde und arbeite Kompost ein. Alte Pflanzgefäße und Hochbeete säubere ich und befülle sie bei Bedarf neu oder fülle mit frischer Erde auf.
- Winterschutz kann ich an warmen Tagen entfernen, er sollte aber bereitgehalten werden, wenn es doch noch mal zu Nachtfrosten oder Schneefall kommt.
- Nützlingsunterkünfte im Frühling unbedingt kontrollieren, säubern und neue aufstellen.
- Ein Check der Saatgutbox steht auf dem Plan. Samen können sortiert und bei Bedarf Keimproben durchgeführt werden.
- Frühbeete werden aktiviert und es können Mini-Gewächshäuser auf Balkon und Terrasse genutzt werden.
- Ab März lasse ich Kartoffeln vorkeimen, die im April in Beete, Säcke oder Kisten gepflanzt werden.
- Im Hochbeetgarten werden letzte Schichten aufgefüllt, die ersten Bepflanzungen starten.
- Empfindliche Jungpflanzen werden bereits im April abgehärtet, damit sie ab Mitte Mai ausgepflanzt werden können.

## Gemüse



- Die Anzuchtsaison startet und im Haus werden Tomaten, Paprika, Chili, Gurken, Zucchini und andere Gemüsearten vorgezogen.
- Außerdem starten die ersten Direktsaaten im Freiland ab März mit Radieschen, Spinat, Salat, Möhren und frühem Kohl.

## Obst und Beeren



- Der Obstbaumschnitt sollte bis März erfolgen, bevor die Bäume in die Blüte gehen. Außerdem werden Beerensträucher geschnitten und gedüngt.
- Erdbeerpflanzen mulche ich, setze sie neu oder teile sie. Auch Rhabarber wird kräftig gedüngt und für eine frühe Ernte abgedeckt.
- Im Frühjahr ist Pflanzzeit für neue Beerensträucher wie Himbeeren oder Johannisbeeren.

Dezember, Januar & Februar

# Winter

*Es kehrt Ruhe ein im Garten und auf dem Balkon. Draußen wird es kalt, die Pflanzen ziehen sich zurück und so kann der Winter dazu genutzt werden, selbst eine Ruhephase einzulegen und sich mit der Planung für die nächste Saison zu befassen. Ich ziehe dann gerne ein Resümee und überlege, was ich im nächsten Jahr besser, anders oder genauso wieder machen möchte.*

## Gartentätigkeiten



- Die Winterruhe lädt dazu ein, Gartenpläne zu schmieden und sich mit Fruchtfolge, Mischkultur, neuen Beeten und Kübelpflanzungen zu beschäftigen und erste Beete zu planen oder zu skizzieren.
- Werkzeuge kontrollieren, reinigen, reparieren.
- Ganz wichtig ist, frostempfindliche Pflanzen im Überwinterungsquartier auf Schädlinge,

*Rosenkohl hält frostige Temperaturen bestens aus. Geerntet wird er aber an frostfreien Tagen. Ein echter Wintergenuss.*





Krankheiten und Feuchtigkeit regelmäßig zu kontrollieren.

- Futter und Wasser für Vögel und Nützlinge sowie Unterschlupfmöglichkeiten anbieten.
- Gerne stöbere ich durch Gartenliteratur in Büchern und Onlinemedien, sammle Inspirationen und blättere durch Saatgutkataloge.

## Gemüse



- Da es bald losgeht, beginne ich mein Saatgut zu sichten, zu sortieren und neu zu bestellen.
- Bereits früh im Jahr können im Haus erste Aussaaten von Chili, Peperoni, Paprika, Aubergine und Physalis erfolgen.
- Wenn vorhanden, Lagergemüse regelmäßig auf Fäulnis und Schimmel kontrollieren und Wintergemüse bei Bedarf ernten.
- Hochbeete bei frostigen Temperaturen abgedeckt lassen und Vorbereitungen für frühe Frühbeete ab Februar treffen.

## Obst und Beeren



- An frostfreien Tagen erfolgt der Winterschnitt bei Kernobst.
- Bei frisch gepflanzten Jungbäumen sollte jetzt der Wühlmausschutz geprüft werden.
- Wenn es geschneit hat, unbedingt Äste von Obstbäumen freischütteln, um Bruch zu vermeiden.

## Kräuter



- Immergrüne Kräuter wie Rosmarin oder Küchenlorbeer können ganzjährig geerntet werden, allerdings sollte das nur bei Tauwetter erfolgen und nicht bei Frost.
- Töpfe im Winterquartier gelegentlich lüften und nur sparsam gießen.
- Kräutervorräte sichten und verbrauchen.



Frost zaubert ein ganz besonderes Bild ins Gemüsebeet.

## Sandras Tipp

**Rückschau und Ausblick** – Im Winter stöbere ich gerne durch Fotos aus dem vergangenen Jahr. So kann ich ein Resümee ziehen und Ideen sammeln, was ich unbedingt genauso wieder im Naschgarten machen möchte und wo ich was ändern werde.

# Bildnachweis

**Cover:** Sybille Pietrek, FinePic®, München

Alle Bilder aus dem Innenteil stammen von **Sandra Jägers**, außer:

**Sybille Pietrek:** 9, 51, 198; **Stephanie Wolff:** 5 links, 6, 109, 143, 165, 201, 237



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

PS: Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: [www.gu.de](http://www.gu.de)



## FÜR DIE UMWELT

Dieses Buch wurde auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt. Aus Liebe zur Natur verwenden wir leichtes Papier.



## DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DIESEM PROJEKT

*Verlagsleitung:* Nadja Harzdorf-van Wickeren

*Projektleitung:* Jens van Rooij

*Lektorat:* Antje Krause

*Cover:* zero-media.net, München

*Layout:* ki36 Sabine Krohberger

*Editorial Design,* München

*Satz:* Ludger Vorfeld

*Herstellung:* Petra Roth

*Reproduktion:* Longo AG, Bozen

*Druck & Bindung:* Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte der Autorin und des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH  
Grillparzerstraße 8, 81675 München

[www.gu.de/kontakt](http://www.gu.de/kontakt) | [hallo@gu.de](mailto:hallo@gu.de)

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

1. Auflage 2026,  
ISBN: 978-3-8338-9969-0



## WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY!

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als Erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf  
wartest du?  
Sei dabei!



[www.gu.de/gu-community](http://www.gu.de/gu-community)



© Kay Ritschke

## WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Tipps in diesem Buch basieren auf den Erfahrungen unserer Autorinnen und Autoren. Sie wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Weder die Autorin noch der Verlag können jedoch für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

## WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Sandras Gartentipps machen große Lust, einfach anzufangen, Dinge auszuprobieren und das Ergebnis zu genießen.

Nadja Harzdorf-van Wickeren,  
Verlagsleitung



# Ein Garten voller Leckerbissen

Wenn Sandra Jägers durch ihren Naschgarten streift, wächst ihr das Glück buchstäblich entgegen: in Form von knackigem Gemüse, saftigen Beeren und duftenden Kräutern. »Mehr genießen, weniger jäten« lautet das Credo der beliebten Greenfluencerin, die in den sozialen Medien Zehntausende Follower mit ihrer Expertise und ihrer entspannten Herangehensweise bei der Gartenarbeit begeistert.

»Pflück dich glücklich!« ist eine Einladung an alle, die ihren Garten in ein kleines Paradies voller Vielfalt, Farben und Geschmackserlebnisse verwandeln möchten. Mit Sandras bewährten Tipps gelingt das auch Anfängern problemlos – ganz ohne Leistungsdruck und sogar auf dem kleinsten Stadtbalkon.

- Von Artischocke bis Zitronenmelisse: Gemüse, Obst, Beeren, Kräuter und essbare Blüten einfach selbst anbauen
- Ganz einfach umzusetzen – auch in kleinen Gärten, im Hochbeet oder auf dem Balkon
- Mit Sandras Lieblingssorten im Porträt, leckeren Rezepten und praktischem Saisonplaner für ein genussvolles Naschjahr

[www.gu.de](http://www.gu.de)

€ 34,00 [D]

ISBN 978-3-8338-9969-0

