



KOSMOS

SLOW

Elisabeth Grindmayer & Stephanie Habelbeck  farmmade_sisters

GARDE

Unser Weg zum naturnahen Küchengarten

— NING

SLOW
GARDE
— NING

KOSMOS





SLOW
Elisabeth Grindmayer & Stephanie Haßelbeck
GARDE
— NING

KOSMOS



Welches Thema dich auch begeistert – auf unsere Expertise kannst du dich verlassen. Und das schon seit über 200 Jahren.

Unser Anspruch ist es, dich mit wertvollem Rat zu begleiten, dich zu inspirieren und deinen Horizont zu erweitern.

BEGEISTERUNG DURCH KOMPETENZ

Unsere Autorinnen und Autoren vereinen professionelles Know-how mit großer Leidenschaft für ihre Themen.

WISSEN, DAS DICH WEITERBRINGT

Leicht verständlich, lebensnah und informativ für dich auf den Punkt gebracht.

SACHVERSTAND, DEN MAN SEHEN KANN

Mit aussagestarken Fotos, Zeichnungen und Grafiken werden Inhalte besonders anschaulich aufbereitet.

QUALITÄT FÜR HEUTE UND MORGEN

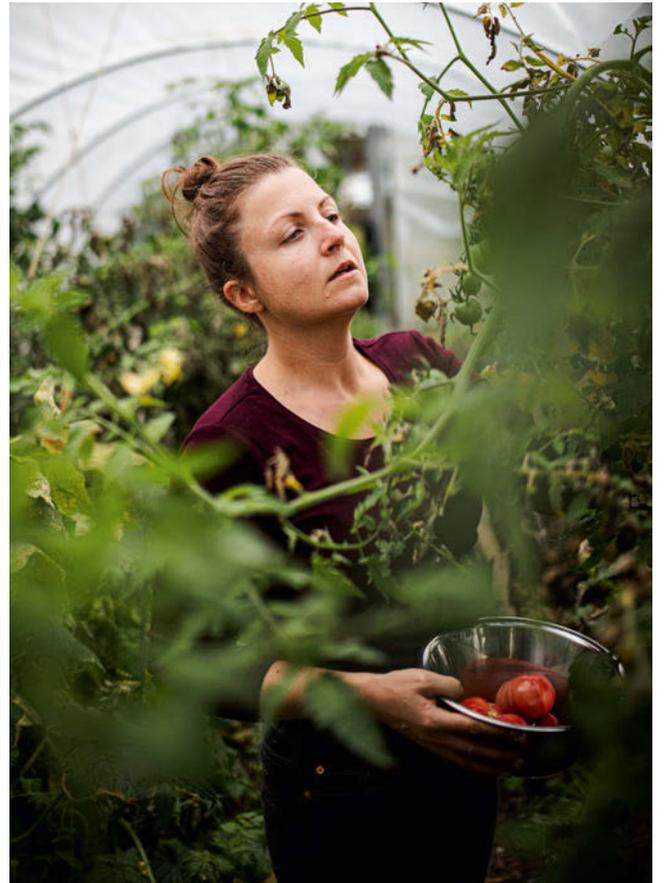
Dafür sorgen langlebige Verarbeitung und ressourcenschonende Produktion.

Du hast noch Fragen oder Anregungen?
Dann kontaktiere unsere Service-Hotline: 0711 25 29 58 70
Oder schreibe uns: [kosmos.de/servicecenter](https://www.kosmos.de/servicecenter)





Für Benedikt und
Luise, die nächste
Generation Gärtner.



INHALT

08	EINLEITUNG	100	KRÄUTER & HEILPFLANZEN
14	WIR UND UNSERE GÄRTEN	104	Kräuter anbauen
18	SLOW GARDENING MANIFEST	114	Ernten, Trocknen, Aufbewahren und Verarbeiten
20	KÜCHENGARTEN BASICS	126	Wildkräuter: Heilkraft am Wegesrand
24	Küchengarten: Herkunft und wertvolle Funktion	134	HALTBAR MACHEN
28	Ein Garten nach deinem Geschmack	138	Ernteglück aufbewahren
38	Ein Garten für alle	158	NATURNAH GÄRTNERN
46	VIELFALT IM GEMÜSEBEET	162	Grundlagen des naturnahen Gärtnerns
50	Saatgut und Pflanzenauswahl	172	Wilder pflanzen
60	Ab ins Beet!	189	NÜTZLICHE ADRESSEN
80	BLUMEN FÜR TISCH & TAFEL	190	REGISTER
84	Blühende Schönheit im Garten	192	IMPRESSUM

SLOW GARDENING – ÜBER DAS GÄRTNERN UND SEINE WIRKUNG AUF UNS

Selbst geerntetes Gemüse aus dem eigenen Garten ist für uns eines der besten Dinge. Ein kleiner Luxus, der den Alltag bereichert und uns nebenbei auf dem Teller ein gutes Gefühl bereitet. Einfach, weil wir genau wissen, wie dieses Gemüse angebaut und zubereitet wurde. Mit den Händen in der Erde zu graben, eine frische Karotte aus dem Boden zu ziehen, das knackende Geräusch der Frische beim Hineinbeißen und der himmlisch saftige Geschmack im Mund ist all die Mühe und Zeit wert und macht uns einfach zufrieden.

Zeit im Garten zu verbringen, hat auch etwas Meditatives, Heilendes – ja gar Therapeutisches. Denn die Zeit scheint einfach langsamer zu vergehen. Besonders wenn man sich nach einem stressigen Tag noch etwas körperlich im Garten verausgabt, sieht die Welt um einen herum schnell wieder ganz anders aus. Und als Belohnung fällt man abends hundemüde, aber zufrieden ins Bett. Auch ist es ein wunderbares Gefühl, etwas mit den eigenen Händen geschaffen zu haben. Etwas mit Wert, etwas Greifbares, etwas Nahrhaftes. Das Gefühl, sich und seine Familie selbst mit eigenen Händen zu ernähren, stärkt das Vertrauen in sich selbst.

Der Garten ist wie ein Freund, der es gut mit einem meint und einem viel verzeiht. Wenn es mal nicht so klappt, wie man es sich vor-

stellt, klopf er dir auf die Schulter und sagt: Nicht so schlimm, nächstes Jahr hast du wieder einen neuen Versuch. Er ist auch ein wunderbarer Lehrmeister: Er lehrt uns, uns in Geduld zu üben. Denn die Natur kennt keine „Shortcuts“. Alles hat und braucht seine Zeit. Das Wachsen, das Reifen, die Fülle und das Vergehen. Ganz wie das eigene Leben eben auch. Mit den Jahreszeiten zu leben, heißt, so auch den natürlichen Lebenszyklus anzuerkennen und zu lernen, sich an allem zu erfreuen, was die jeweilige Zeit mit sich bringt. Die Vorfreude auf den Frühling und das neu erwachende Leben in der Natur. Die gesäte Hoffnung, welche im Sommer mit viel Erwartung und Schweiß gehegt wird. Die zufriedene Dankbarkeit für die Fülle und das Feiern der reiche Ernte im Spätsommer und Herbst, die schließlich all die Mühe wert war, bevor man schließlich wieder in eine wohlverdiente Auszeit im Winter kommt – eine Zeit, um seine Energiespeicher wieder aufzufüllen und von neuen Projekten für den kommenden Neustart im Garten zu träumen. Ein wunderbarer Kreislauf.

**Die Natur kennt keine
„Shortcuts“. Alles hat und
braucht seine Zeit.**

So lernt man aus dem Garten auch viel, was man fürs eigene Leben reflektieren kann, kurz: Ein Garten entschleunigt und ist Ankerpunkt in einer sich immer schneller drehenden Welt. Aus diesem Grund, denken wir, ist es gut, wenn mehr Menschen zumindest zeitweise aussteigen aus diesem Karussell, den Spaten in die Hand nehmen und sich auf den langsamen und doch vollkommenen Rhythmus der Natur einlassen.

WIE WIR ZUM GÄRTNERN GEKOMMEN SIND

Wir sind Lisa und Steffi, zwei Schwestern, aufgewachsen auf einem Mehrgenerationen-Bauernhof in der Nähe von München, mit einem Opa, der die größten Ochsenerztomaten anbaute, die man sich nur vorstellen kann. Wenn uns heute der Begriff „grüner Daumen“ irgendwo begegnet, so haben wir ganz automatisch unseren Opa Ludwig vor Augen, wie er in seinem Bauerngarten steht, erntet und alle Nachbarn Freunde und Bekannten mit Gemüse versorgt, weil wir so viel gar nicht essen konnten, wie er geerntet hat. Dieser Opa hat uns oft mitgenommen in den Garten, wir haben als Kinder viel mitgeholfen und so wurde der Samen gesät für unsere eigene Leidenschaft für das Gärtnern, die wir 2016 dann an derselben Stelle wieder haben aufleben lassen. Die Reaktivierung des früheren Bauerngartens und das saisonale Gartengeschehen, das sich auch viel auf den Tellern

widerspiegelt, halten wir seitdem auf unserem Blog *farmmade.de* fest.

Mittlerweile haben wir zum Teil unsere eigenen Wurzeln an neuer Stelle geschlagen. Seit einiger Zeit gärtnern wir gemeinsam, aber dennoch in zwei verschiedenen Ländern, nördlich und südlich in Europa verteilt. Steffi weiterhin in Opas einstigem Bauerngarten und Lisa auf einem unberührten Fleckchen Erde, auf einem 100 Jahre alten Waldhof in Blekinge, auch „Schwedens Garten“ genannt.

„WE DO IT OUR WAY!“ – ÜBER DIESES BUCH UND UNSERE ART ZU GÄRTNERN

Wie bei anderen Dingen auch, scheiden sich beim Gärtnern oftmals die Geister und es gibt viele verschiedene Arten, an die Sache heranzugehen. Was der eine schön findet, ist für den anderen ein No-Go. Wie in der Kunst ist auch hier vieles Geschmackssache und muss zu einem selbst passen. Dieses Buch gibt ganz einfach das wieder, was wir aus unserer Familie von Opa(s) und von den Eltern gelernt haben. Beide Seiten der Familie sind seit Generationen in kleinbäuerlichen Strukturen und, so wie auch wir, in der Landwirtschaft groß geworden und leben und arbeiten auch heute noch nach diesen Prinzipien. Auf traditionelle Anbaumethoden und Kreislaufdenken gehen wir an anderer Stelle im Buch noch detailliert ein.

*Hab Spaß auf deiner eigenen Reise zum Küchengärtner
oder zur Küchengärtnerin – und vergiss nicht, dich auch mal
hinzusetzen und den Bienen bei der Arbeit zuzusehen.*

Unsere Küchengärten sind vor allem bunt und schmackhaft. Wir sind Foodies und Genussmenschen. Und das spiegelt sich auch in unseren Gärten wider. Essbare Blumen als Deko für Drinks oder zum Verschönern der Tafel, ausgefallene, hübsche alte Gemüsesorten. Alles, was man nicht im Laden kaufen kann, zieht uns magisch an. Wir lieben unperfekte Formen, die unbändige Geschmacksvielfalt außerhalb der Supermarkttheken und das Nichtalltägliche. Das ist auch ein Stück weit unsere Motivation im Küchengarten. Wir bauen das an, was uns persönlich schmeckt und Spaß macht.

Dabei picken wir uns auch Elemente aus der Permakultur heraus, die uns gefallen, ohne dabei zu dogmatisch zu werden. Unser Garten, unsere Regeln. Einiges haben wir durch eigene Erfahrungen, Ausprobieren und Lernen für uns so verändert, dass es zu uns passt. Herausgekommen ist ein guter Mix aus Neuem und Altem. Eine Art zu gärtnern, die mit unseren Werten und Traditionen harmoniert. So, wie wir es halt machen. Auch wenn wir mittlerweile schon einige Gartenjahre auf dem Buckel haben, lernen wir jedes Jahr aufs Neue dazu. Es soll Spaß machen, zu gärtnern und vor allem so einfach wie möglich sein. Wir sind gerne auch mal „faule Gärtner“ und genießen einen Botanical Drink mit frischen Kräutern in

der Hängematte, deshalb integrieren wir auch mehrjährige Pflanzen und lassen an einigen Stellen durch Selbstaussaat der Natur freien Lauf. Du wirst bei uns im Garten auch Unkraut finden, denn für uns existiert dieser Begriff im eigentlichen Sinne gar nicht. Viele „Unkräuter“ sind äußerst schmackhaft und kommen einfach auch in den Topf oder wir verwenden sie als Jauche zum Düngen.

Dieses Buch soll keinen Anspruch auf Perfektion und Vollständigkeit haben, dafür gibt es komplette, wissenschaftliche Garten-Enzyklopädien. Nein, es soll dich vor allem inspirieren und Mut machen, einfach anzufangen, dein eigenes Küchengartenprojekt zu starten und Stück für Stück in deinem Tempo und nach deinem Geschmack zu formen. Vielleicht machst du es dabei wie wir und pickst dir nur das heraus, was dich anspricht und zu dir persönlich passt. Oder aber du setzt alles so um wie wir und hast hiermit quasi eine fertige Blaupause, bei der du dir nicht mehr das Hirn zermartern musst. Egal wie du es machst, es ist vollkommen in Ordnung. Hab Spaß auf deiner eigenen Reise zum Küchengärtner oder zur Küchengärtnerin – und vergiss nicht, dich auch mal hinzusetzen und den Bienen bei der Arbeit zuzusehen.



*„Einen Tag im
Garten zu verbringen,
hat etwas Meditatives,
Heilendes – denn
die Zeit scheint
einfach langsamer
zu vergehen.“*

|

Lisa & Steffi



WIR UND UNSERE GÄRTEN

Fragt man uns nach unseren Gärten, können wir beide aus dem Stegreif heraus viele Geschichten erzählen. Schon allein, weil wir uns mittlerweile in zwei Gärten ausleben dürfen – in Bayern und in Schweden.





1



2

AUS EINEM GARTEN WERDEN ZWEI

Aber beginnen wir doch bei unseren Wurzeln. Am einprägsamsten war sicher unsere Kindheit, die wir schaukelnd unter dem alten Obstbaum in Bayern verbracht haben. Die Sommertage, an denen wir zwischendrin noch schnell ein paar Himbeeren oder Brombeeren vom Strauch gepflückt haben oder im Gemüsegarten beim Opa die Beete gießen durften. Aber diesen Garten in Bayern gibt es schon viel länger.

Eingebettet zwischen weiten Wiesen und zwei Waldstücken ist der Hof nun bereits seit mindestens 200 Jahren im Besitz unserer Vorfahren und diente hauptsächlich der Selbstversorgung der Hofbewohner. Neben diversen Beerensträuchern, dem alten Walnussbaum und den Streuobstbäumen (allesamt ergiebige Hochstämme) wurde ein Teil direkt vor dem Haus abgegrenzt und im Sinne des klassischen Bauerngartens für den Gemüseanbau genutzt. Dieser war zwar über die Jahrzehnte aus Platzgründen an den äußeren Rand des Gartens „ausgewandert“, doch fand er zusammen mit uns vor einigen Jahren wieder zurück zu seinem ursprünglichen Platz.

1 Steffi nutzt im bayerischen Garten neben Hochbeeten Opas altes Gewächshaus.

2 Bei Lisa in Schweden gibt es aktuell viele neue Hoch- und No-Dig-Beete.

Vor fast 10 Jahren haben wir den alten Bauerngarten wieder aus dem Dornröschenschlaf geweckt und einige Hochbeete gebaut. Dort, wo sich bis in die Anfänge der 80er-Jahre der Bauerngarten unseres Opas befand, waren nur noch ein paar Zaunpfosten aus Stein, die den ursprünglichen Umriss erkennen ließen, und eine Beerenhecke. Viel ungenutzter Raum, bei dem wir uns schon lange dachten, dass man mehr daraus machen könnte.

Jetzt können wir wieder vom Küchenfenster unseren Blick auf den Bauerngarten werfen und den Wandel der Jahreszeiten täglich hautnah miterleben. Zusätzlich erhalten wir daraus immer wieder neue Inspiration für unsere Gartenküche, die sich auch auf unserem Blog oder in unseren Büchern widerspiegelt. Gesegnet mit einem tiefgründigen, humosen Boden gibt es auch in trockenen Sommern noch lange ausreichend Wasser für alle Pflanzen im Garten, sodass einer guten Ernte nichts im Weg steht.

Diesen Vorteil erkannten schon unsere Vorfahren und nutzten dies bei der Pflanzung ertragreicher Obst- und Gemüsesorten, die entsprechend ihren Ansprüchen an die Umgebung und ihrer Lagerfähigkeit ausgewählt wurden. Heute entscheidet man sich oft aus zeitlichen oder optischen Gründen gegen die alten Hochstämme. Für uns spielen sie hingegen eine besondere Rolle. Der knorrige alte Apfelbaum in der Mitte des Gartens ist beispielsweise ein wichtiges charaktergebendes Element und exzellenter Schattenspender im Sommer. Er bietet vielen Insekten, Vögeln und anderen Nützlingen einen geschützten Rückzugsort inmitten der intensiv bewirtschafteten Flächen in unserer Gegend. Und natürlich profitieren wir von der reichen Ernte und dem individuellen Geschmack, den es so nicht im Supermarkt zu kaufen gibt.

Durch die Abgrenzung des Obstgartens zum Gemüsegarten durch Beerenhecken, diverse Hochbeete oder das große alte Gewächshaus entstehen viele optische Zonen. Diese nutzen wir unterschiedlich intensiv und sehen sie eher als Erweiterung unseres Wohnbereichs.

Der Garten in Schweden hat ein ganz anderes Gesicht und eine Geschichte, die noch lang weitergeschrieben werden möchte. Wir haben ihn vor drei Jahren relativ unstrukturiert übernommen. Insgesamt 8.000 m² Fläche auf einer Lichtung mitten im südschwedischen Mischwald. In seiner Mitte auf einer kleinen Anhöhe ein Haus, eine Scheune, ein Hühnerstall und ein paar Nebengebäude, wie eine alte Schmiede. Eingegrenzt von einer Steinmauer, dazu eine relativ große Wiesen-

fläche, die bergab zum Wald führt. Die Gartensaison in Schweden ist viel kürzer, dafür intensiver als in Bayern. Aus diesem Grund wird es unterschiedliche Gartenbereiche geben, um die Saison und Ernte zu verlängern. Optische Zonen zu schaffen, wird eine der Hauptaufgaben über die nächsten Jahre hier in Schweden.

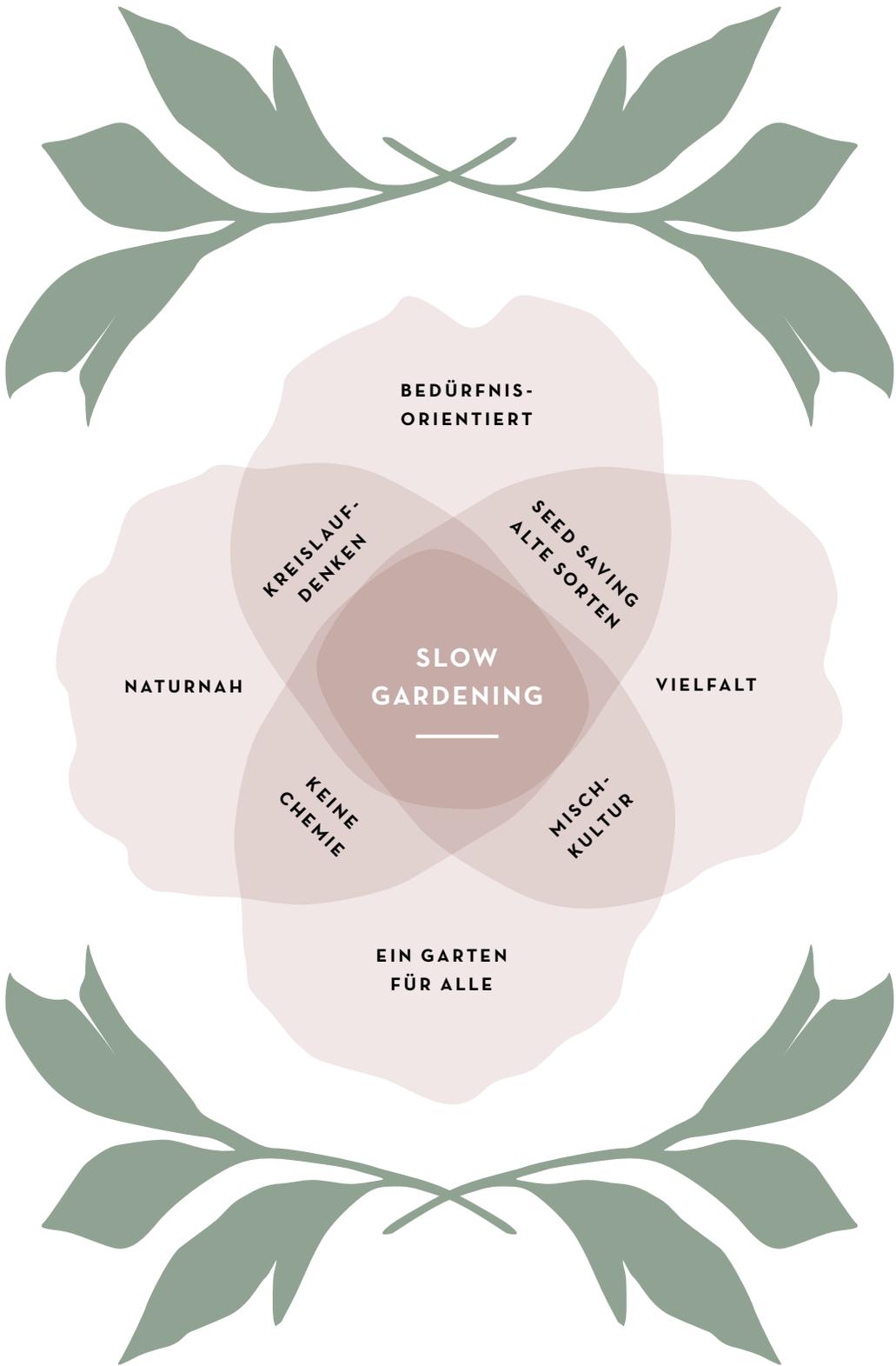
Der obere Küchengarten, der im letzten Sommer neu angelegt wurde, besteht aus mehreren niedrigen Hochbeeten und soll im nächsten Schritt um ein kleines Gewächshaus aus recycelten Fenstern ergänzt werden. Als Begrenzung gibt es auch hier eine kleine essbare Beerenhecke nach dem bayrischen Vorbild. Zum Schutz gegen Wild (Elche, Rehe und Wildschweine) muss der Garten zusätzlich mit einem Holzzaun geschützt werden. Der Boden ist eher sauer und an vielen Stellen steinig. Deshalb hat sich Lisa entschieden, die Gemüsebeete als mit Holzrahmen eingefasste No-Dig-Beete direkt auf der Grasnarbe anzulegen.

Am seitlichen Rand des Gartens, dort wo das eingestürzte, instabile Gewächshaus des Vorbesitzers stand, nutzen wir nur noch die alten Beete. Vor allem für Kartoffeln und nicht zu pflegeintensive Pflanzen, denn es ist relativ weit weg vom Haus und schwierig zu bewässern. Zur visuellen Verbindung beider Beetzonen möchten wir bald noch eine Streuobstwiese anlegen. Leicht zu ernten und zu pflegen, soll es eine Mischung aus niedrigstämmigen Apfel-, Birnen-, Zwetschgen- und Kirschbäumen sowie einem Walnussbaum werden.

Auf einer Brachfläche zwischen alter Schmiede, Stall und Haus vermutet Lisa den früheren Küchengarten, denn dort finden sich noch mehrere große Beerensträucher. Rote, weiße und schwarze Johannisbeeren, so groß und wohl schon mehrere Jahrzehnte alt. An einer anderen Seite wachsen Stachelbeeren und Brombeeren.

Etwa ein Drittel unserer Gartenfläche bleibt im Sommer ungemäht. Diese kleinen Naturinseln geben dem Garten etwas mehr Struktur und sind ein lebendiger Rückzugsort für Kleintiere und Insekten. Dazwischen sind kleine Wege entstanden, durch die man schlendern kann, wie z. B. ein kleiner Wiesenpfad am Wald entlang mit einer Holzbank.





SLOW GARDENING MANIFEST



Im eigenen Tempo gärtnern,
sich nicht überfordern

Spaß haben beim Gärtnern

Beobachten und aus Erfahrungen lernen

Ein Gleichgewicht aus Geben und Nehmen

Mit den Jahreszeiten gärtnern,
Arbeit und Ruhephasen im Wechsel

Jungpflanzen selbst anziehen
oder in regionalen Gärtnereien beziehen

Torffreie Erde verwenden

Keine Chemie,
stattdessen natürliche Düngung und
Schädlingsbekämpfung, z. B. Düngen
mit Brennnesseljauche

Insektenfreundlich gärtnern,
z. B. bienenfreundliche Pflanzen
integrieren, Wasserstellen und
Totholz-Ecken anlegen

Boden lebendig halten,
Fruchtfolge, Nachkulturen,
Effektive Mikroorganismen nutzen

Selbstversorgung,
Ernährung selbst in die Hand nehmen
und anbauen, was dir schmeckt

Seed saving,
alte Sorten erhalten

Geschmacksvielfalt,
die man nicht im Supermarkt
kaufen kann

Saisonale und regionale Ernährung,
haltbar machen der Ernte für
kalte Saison

Von allem etwas,
Gemüse, Kräuter, Heilpflanzen,
Blumen, Beeren und Obstbäume

Mischkultur,
gute Symbiosen schaffen

Nicht zu dogmatisch sein,
Methoden suchen, die zu dir passen,
sich das Beste aus allen Methoden
auswählen

Schönheit des Gartens genießen,
Bank für den Gärtner und Blumen
für Tisch und Tafel



KÜCHEN-
GARTEN
BASICS

Wir sind Quereinsteigerinnen: Unser Wissen basiert auf Erfahrungen, die von Generation zu Generation auf dem Hof weitergegeben wurden oder die wir durch Probieren (und Scheitern) selbst gemacht haben. So pflegen wir vielleicht gerade deshalb eine eher unkonventionelle Herangehensweise an unsere Küchengärten.

In unseren Gärten arbeiten wir ohne chemische und künstliche Düngung oder Beikrautbekämpfung. Uns ist wichtig, dass Erde und Boden gesund und die Artenvielfalt lebendig bleiben.

Bei der Auswahl der Pflanzen für den Küchengarten war für uns von Beginn an klar: Wir bauen nur das an, was uns selber schmeckt und was wir gern essen! Somit gibt es immer viele Kräuter, verschiedene Pflücksalate, Auberginen, Zucchini, Radieschen, Mangold, Gurken, Kohlrabi und jedes Jahr ein paar neue Sorten, die wir dazu testen. Besonders stolz sind wir auf unsere Auswahl an verschiedenen alten Tomatensorten in den buntesten Farben und Formen. Alte Tomatensorten waren schon das Steckenpferd von unserem Opa, der auch das Gewächshaus vor langer Zeit aufgestellt hat. Tomaten sind für uns somit Ehrensache! Aber auch Beerensträucher, Obst- und Nussbäume sowie mehrjährige Blühstauden ergänzen unseren „Gartensupermarkt“.

Der Moment im Frühjahr, wenn wir im eigenen Küchengarten zum ersten Mal wieder Frisches ernten dürfen, ist grandios. Mit einer kleinen Schüssel barfuß schnell in den Garten huschen, einen Blick in jedes Beet werfen und sich über die ersten Geschenke des Frühlings freuen. Ein bisschen so, als würde man sich wieder neu verlieben. In den Garten, in den Frühling und in das Leben draußen in der Natur.

Nicht immer funktioniert alles auf Anhieb. Eine Artischocke überlebt bei uns halt einfach nicht und im Zweifel bauen wir einfach mehr an, damit uns die Schnecken etwas übrig lassen. Vieles läuft bei uns nach dem Prinzip „learning by doing“. Dabei machen wir natürlich auch Fehler und lesen uns dann immer wieder entsprechend neues Wissen an. Zu Beginn hatten wir über zehn verschiedene Sorten Tomaten als Pflänzchen ins Gewächshaus geholt. Leider haben durch eine späte Frostperiode trotz Abdeckens nicht alle kleinen Pflänzchen überlebt. Aber „that’s life“. Fehler machen gehört eben auch zum Wachsen dazu. So haben wir gelernt, etwas mehr in die Jahreszeiten zu fühlen und setzen die Pflanzen nun erst etwas später aus.



KÜCHENGARTEN: HERKUNFT UND WERTVOLLE FUNKTION

Für uns war der Küchengarten immer ein selbstverständlicher Bestandteil des Hofes, mit dem wir als Kinder aufwachsen durften. Erst mit der Zeit haben wir uns mehr mit der Geschichte des traditionellen Küchengartens beschäftigt und dabei viel über unseren eigenen Garten gelernt.





1



2

URSPRUNG

Egal ob Kräuter-, Obst-, Klein- oder rustikaler Bauerngarten: Der Nutzgarten hat eine jahrhundertealte Tradition und entwickelte sich aus den noch heute existierenden Klostergärten. Diese essbaren Gärten waren wichtige Lieferanten für Hof, Apotheken oder die (kleinbäuerliche) Bevölkerung. Als Pendant zum Ziergarten versorgte der Küchengarten somit die Bevölkerung auch in schlechten Zeiten mit Nahrungs- und Heilmitteln und prägt seit jeher unsere Esskultur. So war es wohl das Natürlichste, sich einen solchen Selbstversorgergarten anzulegen und das Wissen an die nächste Generation weiterzugeben.

Möglichst nah am Haus und an der Küche platziert, eingefriedet von einem Wall oder Schutzzaun, wurde der Küchengarten in mehrere Parzellen oder die typischen Streifen aufgeteilt. Dort fanden dann auf die Region angepasstes Gemüse, Kräuter, Obst und Blumen ihren Stammsplatz oder wechselten je nach Nährstoffbedarf in einer entsprechenden Fruchtfolge. Und so findet sich in einigen Küchengärten, welche die Jahre

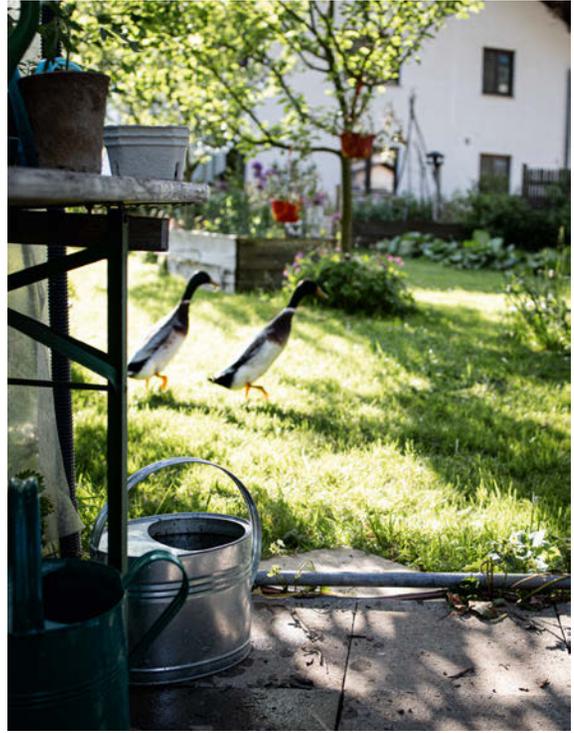
überdauert haben, noch heute manch kostbarer Schatz. Dort konnten historische Sorten überleben, die heute wieder Begehrlichkeiten wecken und Abwechslung auf den Tisch bringen. In unserem Fall sind es ein über 120 Jahre alter, veredelter Birnbaum und der ebenso alte, ausladende „Rheinische Bohnapfel“ in der Mitte des Gartens, der seit jeher als ergiebiger Most- und Lagerapfel dient.

1 Mit der Gurkenernte wird die gesamte Familie am Hof versorgt.

2 Kräuter sind für Steffi ein Muss - im Beet und in der Küche.



Bis zur ersten Ernte heißt es noch Geduld haben.



Die Schneckenpolizei im Einsatz

WEITERENTWICKLUNG

Tatsächlich war es für uns in unserer Kindheit und Jugend immer selbstverständlich, mit frischem, schmackhaftem Obst und Gemüse aus dem Garten versorgt zu sein. Erst jetzt verstehen wir wirklich, wie viel Arbeit hinter einem Küchengarten steckt und was es wohl für unsere Vorfahren bedeutete, sich auf die Selbstversorgung verlassen zu müssen. Aber uns wird auch immer bewusster, wie viel Mehrwert ein solcher Garten hat. Heute wohnen die meisten von uns eher urban, sind berufstätig und finden kaum Zeit für einen eigenen Garten. Aber das Bewusstsein für den eigenen ökologischen Fußabdruck und der Wunsch nach regionalen, saisonalen Nahrungsmitteln und etwas Unabhängigkeit ist wieder stärker in den Fokus gerückt. Wir sind bis heute keine reinen Selbstversorger geworden (auch wenn wir das gern wären). Aber wir achten sehr darauf, welche Lebensmittel wir beziehen – und vor allem wo. So geht es wahrscheinlich den meisten von uns. Ansonsten

versorgen wir uns selbst mit viel Obst, Kräutern und frischem Gemüse und versuchen, so viel wie möglich haltbar zu machen für die ertragsarme Jahreszeit.

Ein Küchengarten kann heute in vielen Formen weitergedacht werden. Dabei ist es egal, wie viel Platz man zur Verfügung hat. Ob als Selbstversorger im großen Stil, in einem Gemeinschaftsgarten oder nur mit einem kleinen Beet auf dem Balkon oder der Fensterbank. Für frische Kräuter, Radieserl, Kresse oder ein wenig Pflücksalat ist fast überall Platz. Wir haben unsere beiden Küchengärten an das heutige Leben und unsere Bedürfnisse angepasst. So bauen wir hauptsächlich das an, was uns schmeckt und was sich auch pflegeleicht und unkompliziert mit unserem Alltag vereinbaren lässt. Zudem ist der Küchengarten auch das erweiterte Wohnzimmer unserer Familien. Und so haben auch gemütliche Sitzcken, die obligatorische Hängematte oder der Grillplatz ihren festen Stammplatz in unseren Küchengärten bekommen.

Ein Garten gibt so viel, er
liefert Nahrung für die Seele
und den Teller.



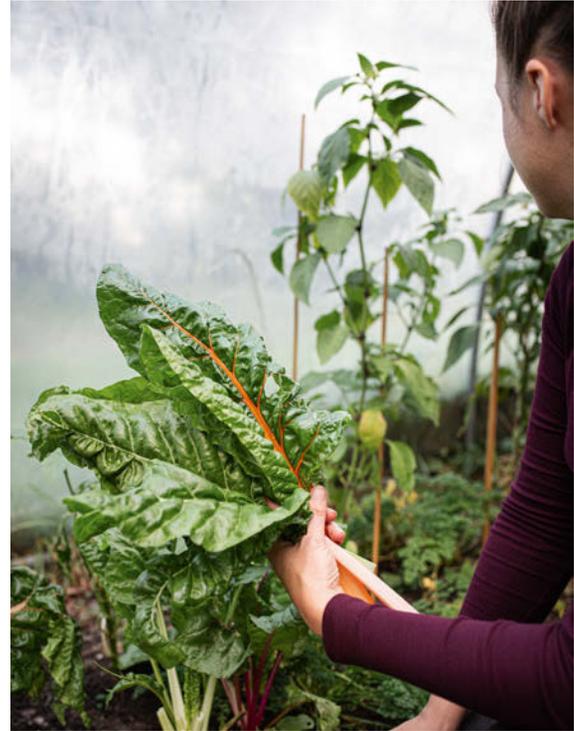
EIN GARTEN NACH DEINEM GESCHMACK

Bevor unsere Gärten ihre aktuelle Form angenommen haben, mussten wir uns erst in kleinen Schritten an ihr Wesen, den Bestand und unsere Anforderungen herantasten. So entstanden und entstehen zwei unterschiedliche Orte, die aber im Grunde ganz ähnliche Bedürfnisse abdecken.





Die üppige Apfelblüte bringt Vorfreude auf die Ernte.



Wir bauen nur das an, was wir auch wirklich gern essen.

LERNE DEINEN GARTEN KENNEN

Bevor du mit der Planung deines eigenen Küchengartens beginnst, überlege dir vorab, welche Bedürfnisse du an diesen neuen Ort hast.

- Wie möchtest du den Garten am liebsten erleben?
- Bist du Anfänger oder schon etwas erfahren?
- Wie viel Platz hast du zur Verfügung?
- Gibt es schon eine vorgegebene Struktur oder beginnst du komplett neu?
- Wieviel Zeit kannst und möchtest du investieren?
- Was isst du gern?

Wir haben erkannt, dass die Beantwortung dieser Fragen der Schlüssel zu einem gelungenen Garten ist. Auch wir mussten uns zu Beginn in unsere neuen Gärten einfühlen, haben aber schnell gemerkt, worauf es uns ankommt und wie viel Zeit und Ressourcen wir zur Verfügung haben. Da war es für uns beide nur naheliegend, dass wir uns die Gartenarbeit und -erfolge von Anfang

an teilen. So war auch die Größe des Gartens (immerhin sind es über 1.400 m²) oder unser zuvor vorhandener (oder fehlender – wie man es nimmt) Erfahrungsstand kein Problem, um hier schnell die ersten Erfolge auf dem Teller zu genießen. Mittlerweile kommt Steffi auch alleine im Garten in Bayern zurecht, da sich hier die Grundstruktur und die Abläufe etabliert haben. Lisa aber beginnt in Schweden quasi wieder ganz von vorn, denn der ursprüngliche Bauerngarten auf ihrem Waldhof ist nicht mehr vorhanden und der Küchengarten muss komplett neu entwickelt werden. Auch das andere Klima stellt ihre bisherigen Erfahrungen auf die Probe und so lernt sie auch nach so vielen Jahren im Garten gerade sehr viel Neues dazu und wagt so manches Experiment. So gedeihen nicht nur ihre Pflanzen, sondern auch ihr Wissen wächst kontinuierlich. Auch du kannst dich gemeinsam mit deinem Garten entwickeln. Es spielt keine Rolle, wie viel du heute schon weißt oder nicht weißt. Lass dich nicht abschrecken und fang einfach an.



UNSERE TIPPS FÜR DEN ANFANG

Kein Meister fällt vom Himmel. Selbst „Profis“ lernen immer noch mit jeder Saison dazu. Wichtig ist, dass es dir Spaß macht und du das Gärtnern auch (zeitlich) in deinem Alltag unterbekommst.

Übernimm dich nicht und starte erst mal mit einfachen, „gelingsicheren“ Sorten wie z. B. Tomaten, Kräutern, Salat, Mangold oder Radieschen. Du musst deine Pflänzchen auch noch nicht direkt vom Samen großziehen. In Gärtnereien, Märkten, von Freunden oder über Klein-

anzeigen kommt man auch als Anfänger entspannt an qualitativ gute und gesunde Pflänzchen.

Weniger ist mehr: Bedenke, dass die Pflanzen noch wachsen und im Laufe des Sommers mehr Raum einnehmen werden. Gerade Kräuter können ganz schön wuchern, deshalb achte auf die Pflanzabstände, die die einzelnen Pflanzen brauchen, um sich gut zu entfalten. Lass dich im Frühjahr nicht von den vielen Lücken im vermeintlich „leeren“ Beet täuschen.