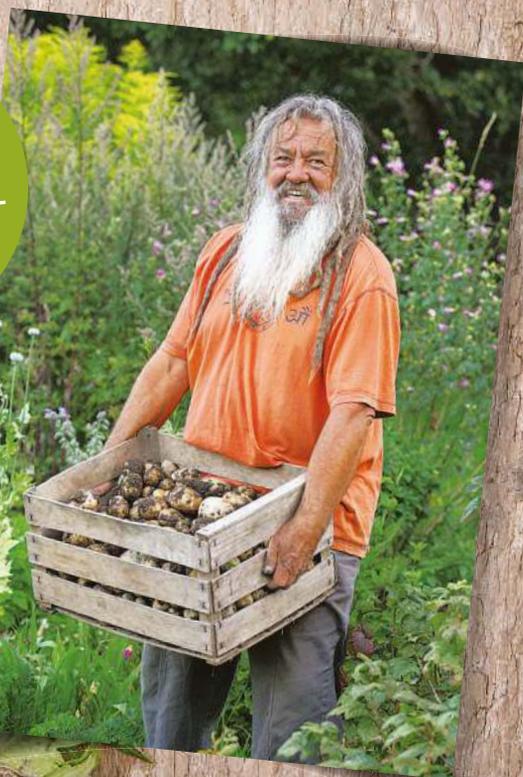


Wolf-Dieter Storl

DER SELBST- VERSORGER



Das
Praxisbuch
zum Eigen-
anbau



Gräfe und Unzer

INHALT

DIE NOTWENDIGKEIT EINES GARTENS 4

- Schwierige Zeiten 5
- Kleingärten für die Zukunft 7
- Die Amish, eine Gesellschaft mit Perspektive 8
- Warum ich dieses Buch schrieb 10
- Abenteuerleben 13

NEUANFANG 20

- Ankunft in der Wildnis 21
- Unsere wichtigsten Heilkräuter 24
- Urbarmachung 30
- Frische Frühlingskräuter für die „grüne Neune“ 32
- Den Boden aufbrechen 38
- Den Garten anlegen 42
- Pflanz- und Saatabstände 44
- Gartengeräte und Werkzeuge 46
- Die wichtigsten Gartengeräte 47



ERFAHRUNGEN SAMMELN 50

- Aussaat 51
- Ein Mistbeet anlegen 53
- Zuckermais muss sein 56
- Kartoffeln, unser Überlebensmittel 56

KNOCHENARBEIT UND ERSTE ERFOLGE 62

- Selbstversorgers Fortschritte 63
- Fruchtfolgen 67
- Gründüngung 69
- Regeln für Fruchtfolgen 72
- Sonderkulturen 74
- Pflanzengemeinschaften 80
- Pflanzen, die sich gut vertragen 82
- Ungünstige Pflanzenkombinationen 83

JENSEITS DER GEMÜSEBEETE 84

- Meine essbaren Wildpflanzen 86
- Der Obstgarten 93
- Wildobst und Beeren 95
- Experimente: Seltene Gemüse 104

KOMPOST – SCHLÜSSEL 114 ZUR FRUCHTBARKEIT

- Kompostieren lernen 115
- Der Kompostkreislauf 116
- Was ist Kompost? 118
- Kompostmaterial 119
- Kohlenstoff-Stickstoff-Verhältnis 120
- Kompostzusätze 120
- Der Kompost als Lebewesen 122
- Sonderkomposte 124
- Kompost-Blues 129
- Der Garten als Organismus 130
- Kräuterjauchen und -brühen 131

PFLANZEN UND PFLEGEN 134

- Hacken 135
- Pflanzen und Säen 137
- Bewässern und Gießen 139
- Aufbinden 140
- Mulchen 141

„SCHÄDLINGE“ UND „UNKRÄUTER“ 142

- Schnecken überall 143
- Schneckenprobleme lösen 144
- Was hilft gegen Schnecken? 145
- Wühlmäuse oder Schermäuse 147
- Tiere, die dem Garten nützen 152
- Schadinsekten, Nematoden, Raupen 156
- Tiergeschichten 158
- Mehltau, Schimmel – Pilzbefall 159
- Begleitkräuter oder „Unkräuter“ 160



GARTENKALENDER 170

- Das Sonnenjahr 171
- Mondrhythmen 174
- Arbeitskalender und
Gartenjahreszeiten 177
- Saatgut selber ziehen 183
- Einlagern der Ernte 185

ANHANG 188

- Nützliche Adressen und
Literaturhinweise 188
- Register der deutschen und lateinischen
Pflanzennamen 189
- Stichwortregister 191



DIE NOTWENDIGKEIT EINES GARTENS

Sieh mal, die Gesellschaft, in der du lebst, kann eine Menge lernen durch den Umgang mit Pflanzen, wie sie zum Beispiel auf euren Datschen gezüchtet werden. Ja, ich meine vor allem die Kleingärten und nicht die riesigen, unpersönlichen Felder, über die monströse, unsinnige Maschinen kriechen. Menschen, die ein eigenes Stück Land bearbeiten, geht es besser, und viele von ihnen leben auch länger. Sie werden gütiger und herzlicher.

(aus: Wladimir Megre, Anastasia – Tochter der Taiga)

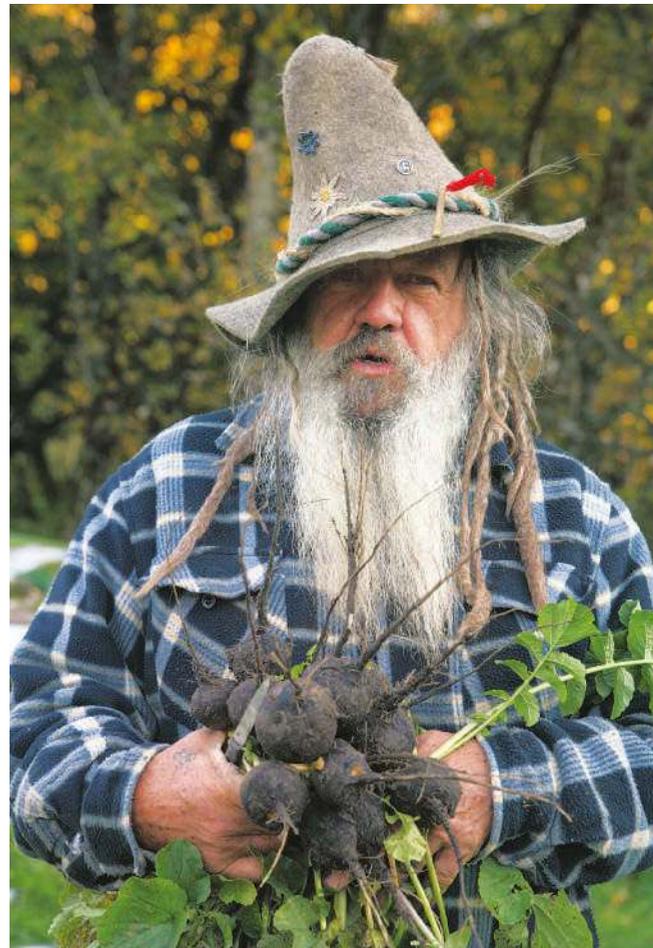
SCHWIERIGE ZEITEN

Was in diesem Buch steht, kann überleben helfen. Es sind nicht nur theoretische Erwägungen, die hier zu lesen sind – der Inhalt beruht auf langjährigen Erfahrungen aus dem wechselhaften Leben des Autors. Was kann man tun, wenn die Zeiten schwierig werden, die gemeinschaftlichen Institutionen nicht mehr richtig funktionieren und – möge Gott oder das gütige Schicksal es verhindern! – die Läden leer sind?

Wenn uns unsere Künste nicht weiterhelfen, dann sind wir Menschen gut beraten, wieder auf den Boden zu kommen und uns mit der Erde zu verbinden. Der Erdboden ist tatsächlich der Boden unseres materiellen Daseins. Der Humus, der die Pflanzen sprießen, wachsen und fruchten lässt, ist die Mutter unserer materiellen Existenz. Wir sind Kinder der Erde. Die Begriffe Humus und Humanität, also Menschlichkeit, hängen schließlich zusammen. Und Adam, der Name des ersten Menschen, bedeutet im Hebräischen „Erde, Acker“.

Die letzten Jahrzehnte waren besonders für die westliche Zivilisation eine Zeit des materiellen Überflusses. Man fühlte sich in Sicherheit.

Ernten und genießen, was man selbst angebaut hat – das macht glücklich und zufrieden. Selbstversorgung schenkt jedem das herrliche Gefühl von Unabhängigkeit. >



FRISCHE FRÜHLINGSKRÄUTER FÜR DIE „GRÜNE NEUNE“

Das sind meine Lieblingskräuter im frühen Jahr – eine Auswahl der vitaminreichen grünen Pflanzen, die einst den Menschen das Überleben in Notzeiten sicherten und die wir im Lauf des Frühlings jedes Jahr als Salat, Gemüse oder Suppengrün sammeln.

Ackerschachtelhalm 1

Ehe der Ackerschachtelhalm seine grünen, verzweigten Sommertriebe hervorbringt, erscheinen im zeitigen Frühjahr die saftigen blass-rosabräunlichen Sporentriebe. Diese können in Suppen und Salaten, als Füllung für Teigtaschen, Eierkuchen oder Omelettes verwendet werden. In Russland sind sie so beliebt, dass man sie sogar für die Bevorratung einsalzt. Rührei mit klein gehacktem Ackerschachtelhalmkolben gehört bei mir unbedingt zum Frühling.

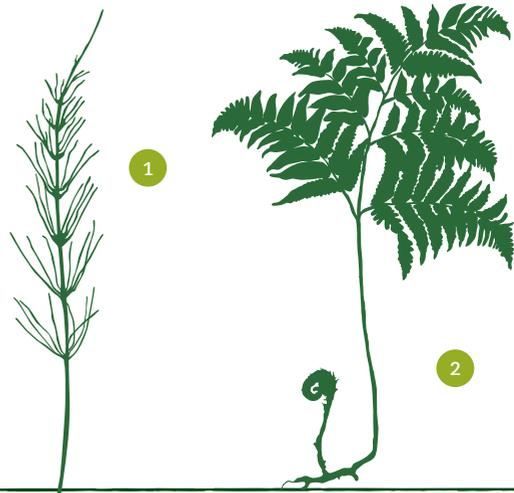
Adlerfarntriebe 2

Jedes Jahr finden die noch eingerollten Blattwedel, die „Fiedelköpfe“ (engl. *fiddleheads*), bei uns den Weg in die Bratpfanne oder auch in den Gemüse Eintopf. Für mein Lieblingsrezept kocht man sie in Wasser, wobei man einmal das Wasser wechseln sollte. Wenn sie weich sind, frittiert man sie in Öl zusammen mit Brotwürfelchen und serviert sie mit Sahne.

Aus der Ethnologie war mir bekannt, dass diese auf der ganzen Welt vorkommende Farnart bei vielen Völkern eine wichtige Nahrungsquelle ist. In Korea und Japan sind die Sprossen in Reispfannengerichten sehr beliebt. Die Triebe werden zuerst gekocht, dann in der Sonne getrocknet

und für den Winter aufbewahrt. Durch Einsalzen oder Einsäuern kann man sie ebenso haltbar machen. Auch die stärkehaltigen Wurzeln sind essbar. Als sich die Maori vor 1000 Jahren in Neuseeland ansiedelten, war es dort für ihre Liebesspeisen, Kokosnüsse und Brotfrucht, zu kalt. So wurden die Wurzeln des Adlerfarns (*ahuhe*) zu einem Hauptnahrungsmittel. Die Japaner extrahieren aus den Wurzeln die Warabi-Stärke, die für Süßigkeiten verwendet wird. In Skandinavien wurde das Mehl für das tägliche Brot mit Adlerfarnwurzelmehl gestreckt. Die nordamerikanischen Indianer aßen die Wurzelstöcke ebenso wie die Guanachen, die Ureinwohner der Kanaren. Letztere bereiteten ihr berühmtes *gofio* aus getrockneten Adlerfarnwurzeln, Mocan-Beeren und gemahlener Gerste als alltägliche Speise.

Obwohl weltweit ein wichtiges Nahrungsmittel, wird der Farn heute als giftig eingestuft, er soll karzinogen wirken. Aber was ist Gift? Der weise Paracelsus lehrt uns: „Alle Dinge können giftig sein; allein die Dosis macht es, ob ein Ding giftig ist oder nicht.“



Bärlauch 3

Die nach Knoblauch riechenden, vitaminreichen Blätter des Bärlauchs erscheinen im Frühling auf den feuchten, nährstoffreichen Böden der Flussaue und Laubwälder und verschwinden wieder gegen Ende Mai. Die jungen Blätter schmecken hervorragend in Suppen, Saucen, Salaten, Kräuterquark und als Belag auf Butterbrot. Mit den weißen Blüten kann man Salate dekorieren, und wo viele Pflanzen wachsen, kann man auch die Zwiebeln verwenden. Besser ist es jedoch, einige Bärlauchzwiebeln in der Nähe des Hauses auszupflanzen. Sie vermehren sich schnell und man schont die Wildbestände.

Bärlauch hilft wie Knoblauch bei Arterienverkalkung, erhöhtem Blutdruck, Leberleiden, vertreibt Madenwürmer und reinigt Magen und Darm. Beim Sammeln müssen Unerfahrene gut aufpassen, dass sie nicht die ähnlich aussehenden Blätter der giftigen Herbstzeitlose oder des Maiglöckchens mit aufnehmen.

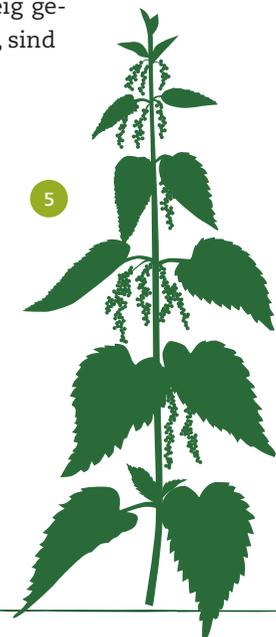
Breitwegerich, Mittlerer Wegerich und Spitzwegerich 4

Die jungen Blätter aller Wegerich-Arten eignen sich für den Salat, als Spinat zubereitet oder in

Pürees und Suppen. Der Breitwegerich bevorzugt festgetrampelte Böden als Standort. Der Geschmack der Breitwegerich-Blätter erinnert an Steinpilze und man kann damit ohne Weiteres eine falsche Steinpilzsuppe zaubern, eine *soupe à la saveur de cèpe*. Die Blütenknospen im Frühsommer eignen sich ebenfalls als schmackhaftes Gemüse. Die im Spätherbst reifenden Samen wurden in der Jungsteinzeit als „Getreide“ gesammelt. Sie ähneln Amaranth-Körnern und können übers Müsli oder über Suppen gestreut werden, man kann Bratlinge daraus backen oder Brot.

Brennnessel 5

Junge Brennnesselblätter und -triebe ergeben ein hervorragendes, gut schmeckendes Gemüse. Brennnessel-Omelett ist eine Delikatesse. Junge Brennnesseln können auch getrocknet, zu Pulver verrieben und durchgeseiht werden. Das nahrhafte Pulver kann man aufbewahren und für Suppen, Saucen oder im Frühstücksbrei verwenden. In England wird noch heute ein entschlackendes, harntreibendes Brennnesselbier gebraut. Brennnesselblätter, einzeln in Bierteig oder Pfannkuchenteig getaucht und gebraten, sind ein leckerer Snack.



Inzwischen hat man die Kartoffel als Basenbildner ausgemacht. Sie hilft gegen Übersäuerung, lindert Verstopfung und Leberstörungen. Neuere Forschungen zeigen, dass die Kartoffel auch antioxidativ und krebshemmend wirkt; sie enthält sogar Verbindungen, die zur Bekämpfung von Viren eingesetzt werden.

Kartoffelzauber

Kein Wunder, dass eine so wichtige Pflanze mit zahlreichen Tabus und magischen Ritualen bedacht wird. Das war bei den Inkas der Fall, wo sie dem blutrünstigen Jaguargott geweiht war und wo die letzte vom Feld geerntete Kartoffel als „Kartoffelmutter“ rituell verehrt wurde. Trotz Aufklärung und Rationalität ist das sogar bei vielen unserer Gärtner und Bauern der Fall. Jeder hat da irgendwie sein „magisches“ Geheimnis, seine besonderen Maßnahmen, was die Kartoffelzucht angeht. Die Iren, ein Volk, das schicksalhaft mit der Kartoffel verbunden ist, und auch viele Amerikaner wählen den Tag des Nationalheiligen Patrick (17. März), um die Kartoffeln auszubringen.

Im Erdzeichen setzen

Der Mond spielt selbstverständlich auch eine wichtige Rolle. Man setzt die Kartoffel bei abnehmendem Mond oder, wie in der Schweiz, bei absteigendem Mond (wenn sich der Mond in die tieferen Tierkreiszeichen hinunterbewegt), damit die Wachstumskräfte in die Wurzel hinab und nicht ins grüne Laub gehen. Man setzt die Saatkartoffel gern, wenn der Mond in einem der drei „Erdzeichen“ steht: Stier, Jungfrau oder Steinbock. Der Mond im Stier gilt als die beste Wahl, denn dann werden die Kartoffeln angeblich groß; im Zeichen der Jungfrau gesetzt, treiben die Kar-

toffelstauden viele Blüten, aber weniger Wurzeln, und die im Steinbock gesetzten bringen viele kleine, harte Kartoffelchen. Wassermann ist zu vermeiden, denn dann werden die Erdäpfel wässrig und faulen leicht, und die im Zeichen Krebs gesetzten werden wurmstichig. Aber auch Zwillinge und Waage sind gute Zeichen fürs Kartoffelsetzen, denn dann soll es eine doppelte Ernte geben.

Nicht nur achten die Gärtner auf den geeigneten astrologischen Zeitpunkt, sie verwenden auch gerne verschiedene geheimnisvolle Präparate, um eine gute Ernte zu erzielen. Ich will das nicht beurteilen. Es ist immer wichtig, ein persönliches Verhältnis zu den Pflanzen herzustellen, die einen nähren und heilen, und diese Gepflogenheiten tragen sicher dazu bei.



Die ersten Kartoffeln kann man oft schon im August ernten, sodass die Beete dann noch für eine Nachfrucht zur Verfügung stehen. Besonders gut geeignet sind dafür Feldsalat, Spinat oder auch Radieschen. >

Wie man Kartoffeln richtig anbaut

Auch wir widmen dem Kartoffelacker, der mindestens ein Viertel der Anbaufläche unseres Gartens ausmacht, viel Sorgfalt. Anfangs verwendeten wir verschiedene Kartoffelsorten als Saatkartoffeln, um herauszufinden, welche auf der Höhe, in dem Klima und bei der Bodenbeschaffenheit am besten gedeihen würde.

Düngung und Bodenvorbereitung

Damit sich das Wurzelgemüse gut entwickelt und Nematoden (Fadenwürmer, Wurzelgallenälchen) kein Problem werden, braucht der Kartoffelacker genügend Kali (Pottasche). Natürliche Quellen dafür sind:

Holzasche, insbesondere von Harthölzern – das sind Laub tragende Bäume wie Eiche, Esche oder Buche. Im Winter streue ich die Asche vom Holzherd gerne direkt über die zum Kartoffelanbau vorgesehenen Beete. Wenn eine zu tiefe Schneedecke das Ausstreuen nicht erlaubt, bewahre ich die Asche auf, um sie kurz vor dem Kartoffelsetzen auszubringen. Oder ich streue sie dann in dünnen Lagen in den Kompost. Wenn man sie zu dick einbringt, werden die Klumpen zu Kalilauge, was auch ungünstig ist.

Schweinemist ist kalihaltig. Der Schweinemistkompost muss aber sehr gut verrottet und mineralisiert sein, ehe er aufs Beet kommt (Kompost im dritten Stadium, siehe Seite 124).

Adlerfarn: Unser größter Farn, der über zwei Meter hoch werden kann und dessen geteilte Wedel an Adlerschwingen erinnern, ist ebenfalls eine gute Kaliquelle. Die Schotten mulchen ihre Kartoffelbeete mit Adlerfarn; sie benutzen ihn auch als Einstreu im Stall, welche einen hervorragenden kalireichen Kompost ergibt.

Seetang: Wenn man in der Nähe des Meeres lebt, kann man Seetang mit in den Kompost geben, auch das ist eine gute Kaliquelle.

Regenwurmlosung: Es gilt die Regenwürmer im Boden durch gute Kompostwirtschaft und Gründüngung (siehe Seite 69) zu fördern. Wicke

Was ist Kopfdüngung?

Starkzehrende Pflanzen wie Kartoffeln, Kohl oder Mais reagieren gut auf eine zweite Düngung während ihres Wachstums.

Die Kopfdüngung, auch Nachdüngung oder Zusatzdüngung genannt, kann in flüssiger Form als reife Jauche oder in fester Form als gut verrotteter Stallmist oder Kompost ausgebracht werden. Die Jauche – Gülle vom Stall, Brennnessel-, Kohlblatt- oder Beinwelljauche (siehe Seite 132) – sollte gut vergoren und dann mit Wasser 1:10 verdünnt werden. Die Kopfdüngung wird nicht auf die Pflanze gegeben, sondern direkt in den Wurzelbereich gegossen.

Bei den meisten anderen Pflanzen ist eine solche zusätzliche Düngung allerdings nicht nötig, da sie sonst triebig, geilwüchsig oder „mastig“ werden, das heißt durch Überdüngung zu schnell wachsen und damit krankheitsanfälliger sind.

und Luzerne als Gründüngung im vorhergehenden Jahr eignen sich besonders gut dafür. Der wertvolle Kot der kleinen Tiere enthält elfmal so viel Kalium wie der umgebende Erdboden.

Die Düngung des Kartoffelfeldes sollte aus reifem, gutem Kompost oder völlig verrottetem Stallmist bestehen. Rohrer Kompost stört die harmonische Entwicklung der Knollen und zieht Ungeziefer an. Kartoffeln vertragen Kalk, aber sie bevorzugen einen leicht sauren (nicht alkalischen) Boden. Das Düngen mit Kalk kann die Kartoffeln schorfig machen.

Während der Wachstumszeit sind die Kartoffeln noch einmal für eine Kopfdüngung dankbar.

„Äugeln“

Jedes Auge (Knospe) der Kartoffel ist potenziell eine neue Pflanze. Wenn man die Saatkartoffel als Ganzes in den Boden steckt, dann keimt ein

Kartoffeln setzen



1 Jedes einzelne Auge der Saatkartoffel kann eine neue Pflanze hervorbringen. Um Saatgut zu sparen, schneidet man die Kartoffel deshalb in Stückchen, von denen jedes ein Auge besitzt.

2 Damit die Kartoffelstückchen in der Erde nicht schimmeln und verderben, wälze ich sie vor dem Setzen in der Holzasche aus dem Küchenherd.



3 Die in Rillen gesetzten Kartoffeln bestäube ich dann noch dünn mit Holzasche – sie wirkt außerdem als natürlicher Dünger.

dominantes Auge und die anderen halten sich zurück. Wenn man viel Saatgut zur Verfügung hat, spricht nichts dagegen, die ganze Kartoffel zu stecken. Man kann aber auch jedes einzelne Auge, zusammen mit ein bisschen Fruchtfleisch, herausschneiden und dann einzeln im Abstand von 40 Zentimetern voneinander, ungefähr 8 bis 10 Zentimeter tief, in die vorgesehene Reihe pflanzen; das nennt man in der Gärtnersprache „äugeln“. Die kleinen Stückchen werden vor dem Setzen am besten noch kurz in Holzasche (Buchenholzasche) getaucht, um sie zu beizen – die Asche schützt sie vor dem Verschimmeln.

Ich bevorzuge das Äugeln, denn die winzigen Kartoffelstückchen sind für die im Frühling heißhungrigen Wühlmäuse weniger attraktiv als die ganzen Knollen.

Eigenes Kartoffelsaatgut

Die halbierten, geviertelten oder geäugelten Saatkartoffeln sind selbstverständlich Klone. Überhaupt sind alle Kartoffelsorten, die auch kommerziell angebaut werden, geklont, das heißt, da ist wenig genetische Variabilität vorhanden. Erbgutvielfalt wird nur durch sexuelle Vermehrung gewährleistet, durch die neue Rekombination erblicher Faktoren mittels Bestäubung der Blüten. Um unsere Kartoffeln angepasst an unser Klima, unsere Bodenbeschaffenheit und Höhe zu machen, habe ich einige der nach der Blüte ausgereiften Kartoffelbeeren – sie sehen aus wie winzige grüne Tomaten – geerntet, die Samen herausgenommen und getrocknet. Im nächsten Jahr habe ich sie im Saatbeet ausgesät. Sie keimten und wuchsen zu kleinen Kartoffel-

pflänzchen heran, mit winzigen Knollen. Aus diesen kleinen Saatkartoffeln entwickelten sich ein Jahr später ansehnliche Stauden mit rosafarbenen, birnenförmigen Kartoffeln, obwohl die ursprüngliche Sorte gelb und rund war. So ist es mir gelungen, eine eigene angepasste Sorte zu erzeugen. Diese rosafarbenen Erdäpfel schmeckten auch gut – leider aber nicht nur uns, sondern auch den Schermäusen. Die Nagetiere umgingen förmlich die anderen Sorten, um an diese leckeren Knollen heranzukommen. So kam es, dass ich die Sorte nach fünf Jahren leider wieder verlor.

Beste Pflanzzeit – beste Erntezeit

Man gewinnt Zeit, wenn man die Saatkartoffeln eine Woche bis zehn Tage vor dem Auspflanzen in einer flachen Kiste an einem warmen Ort und im Licht vorkeimen lässt. Dazu legt man sie nebeneinander, nicht übereinander, zum Beispiel in ein Obstkistchen. Solche vorgekeimten Kartoffeln wachsen dann zügiger, wenn sie im Acker sind, und werden schneller erntereif.

Kartoffeln enthalten viel Wasser und sind daher besonders zugänglich für den Einfluss der lunaren Kräfte. Es ist ja bekannt, dass die Mondanziehungskraft nicht nur Ebbe und Flut im Meer bewegt, sondern auf jeden Flüssigkeit enthaltenden Körper wirkt. Mondlicht regt bei „primitiven“ Tieren die Fortpflanzung an und bei den Pflanzen bessere Samenkeimung und schnelleres Wachstum.

Beim Setzen der Saatkartoffeln spielen für mich die vier Viertel der Mondphasen die wichtigste Rolle. Die Erfahrung alter Gärtner besagt, dass das dritte Mondviertel für das Kartoffelsetzen am günstigsten ist, denn da nehmen das Licht und die Mondschwerkraft ab, und die Kraft geht in die Wurzeln (siehe Seite 176).

Man kann sich aber auch an die Saatzeitregeln halten, wie sie in den „Aussaattagen“ von Maria Thun und anderen populären Ratgebern angegeben werden. Da werden die Saatkartoffeln an den sogenannten Wurzeltagen gesetzt – so nennt man die Tage, in denen sich der Mond bei

seinem Durchgang durch die zwölf Tierkreiszeichen in den Erd- oder Wurzelzeichen, also Stier, Jungfrau oder Steinbock, befindet.

Nach der Blüte der Kartoffelstauden – das ist unterschiedlich, je nach Region – kann man mit der Ernte beginnen oder zumindest schon einige Knollen mit der Grabforke für eine Mahlzeit herausheben. Jetzt sind auch schon die Erbsen reif und wir bereiten uns dann gern ein wunderbares Gericht aus zarten jungen Kartoffeln und frischen Erbsen zu. Erst wenn das Kartoffellaub gelb wird und verdorrt, sind die Erdäpfel richtig ausgereift. Nun kann das Feld abgeerntet und die Kartoffeln können in den Kartoffelkeller eingelagert werden.

In den Beeten, die frei werden, sät oder pflanzt man eine *Nachfrucht* oder *Nachkultur* als zweite Tracht an. Infrage kommen als Aussaaten schnell keimende Salate und Gemüse wie Spinat, Feldsalat, Gemüsesenf, Rettiche, Radieschen, Pflücksalat oder – als vorgezogene junge Pflänzchen – Kohlrabi, Grünkohl oder Winterporree. Letztere brauchen noch eine Kopfdüngung.

Kartoffelkrankheiten und Schädlinge

Wenn man den Boden richtig mit biologischem Dünger behandelt (siehe Seite 69 ff., 131 ff.) und Fruchtfolgen beachtet (siehe Seite 67 ff.), hat man kaum Probleme mit Fäule, Schorf, Fadenwürmern und anderen Schädlingen oder Krankheiten. Ich mache mir darüber auch gar keine Gedanken, sondern halte mich an die weisen Worte meines Lehrers, des Gärtnermeisters Manfred Stauffer. Er sagte: „Wie sonst im Leben, so gilt auch im Garten: Verschwende nicht deine Energie dafür, das Böse zu bekämpfen, sondern benutze sie, um das Gute zu fördern.“ Und wenn sich gelegentlich mal die Kartoffelkäfer über meine Erdäpfel hermachen und meine kleinen Mitarbeiter, die Vögel, Kröten und Laufkäfer, ihrer nicht Herr werden, dann helfe ich nach mit Absammeln der Gelege wie auch der erwachsenen Käfer.

MEINE ESSBAREN WILDPFLANZEN

Im Garten

Außerhalb meiner gepflegten Gemüsebeete wächst für den Betrachter wilde Wiese, Wildstauden und Gesträuch. Ich liebe meinen Wildpflanzengarten, der ohne meine Pflege wächst und in dem ich trotzdem ernten kann. Wenn die eine oder andere Wildpflanze noch nicht in Ihrem Garten wächst, helfen Sie nach und säen Sie gesammelte Samen großzügig aus. Wo die Pflanze sich wohlfühlt, wird sie sich ansiedeln.

Bocksbart 1

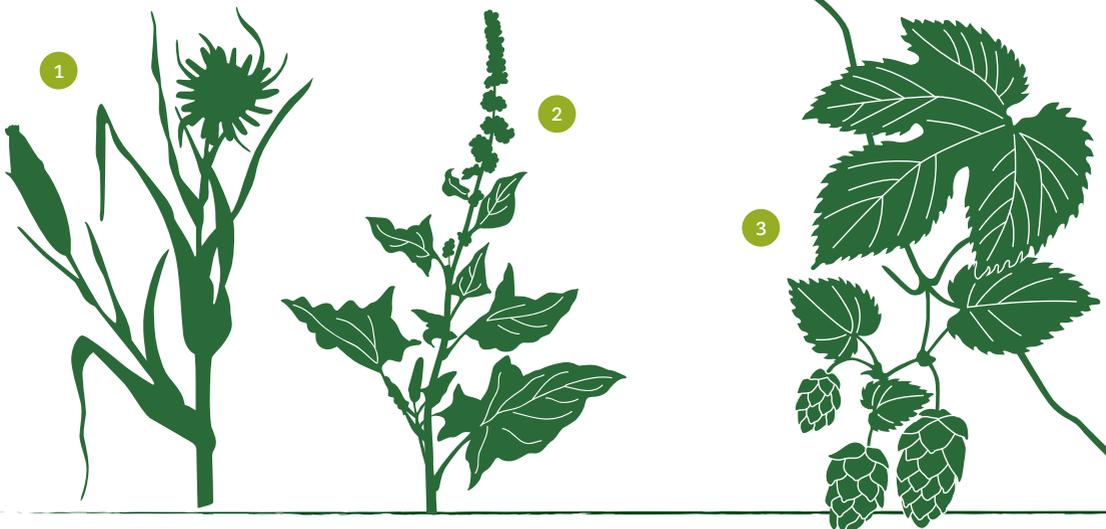
Die jungen Triebe und Blätter des Wiesenbocksbarts wie auch seine im Herbst gegrabenen Wurzeln sind eine Köstlichkeit. Die knospigen Blütenstände schmecken als Pfannengemüse. Weil die gelben Korbblüten dieses Wiesenbewohners so schön sind, lasse ich sie meistens lieber stehen. An ihrer statt säe ich in meine Gartenbeete die kultivierte Haferwurzel, eine nahe Verwandte mit ähnlich schönen, aber lila-bläulichen Blüten.

Guter Heinrich 2

Neben dem Haus und dem Stall wächst ein Verwandter der Melden. Es ist der Gute Heinrich. Ein Gemüse aus den jungen Trieben und Blättern schmeckt mir besser als der normale Spinat. Aus den Samen kann man eine Art Grütze oder Brei kochen. Das Gänsefußgewächs wuchert oft auf den stickstoffgesättigten Böden rund um die Sennhütten. Wie auch die Brennnessel bietet es den Sennern und Sennerinnen ab und zu ein vitaminreiches Gemüsegericht. Zu oft darf man den Guten Heinrich aber nicht essen, da er Saponine und Oxalsäure enthält, die dem Rheumatiker oder dem Nierenkranken zu schaffen machen würden. Wegen der vielen Saponine sollte man das Kochwasser wegschütten. Wo die Pflanze selten ist, steht sie bei uns unter Naturschutz.

Hopfen 3

Der alte Bergbauer Hans brachte uns einige Hopfenstecklinge. Nun wuchert die Schlingpflanze munter den Blitzableiter bis zum Dach empor, auch entlang des Zauns und in die Äste

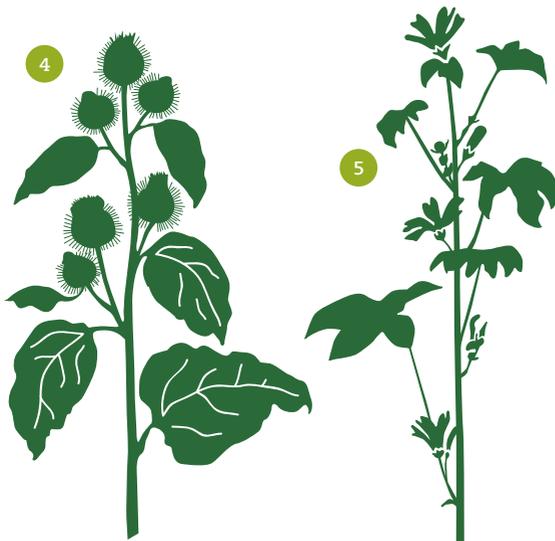


der Bäume. Die grünen, saftigen Frühlingstrieb sind ein begehrtes Gemüse für uns. Ursprünglich galt die Kletterpflanze ja tatsächlich als feine Gemüsepflanze. In Notzeiten kann man die geernteten Sprossen trocknen. In Russland werden die Wurzeln des Hopfens gebraten oder in Suppe gekocht. Die Verwendung der weiblichen Blüten als Bierwürze wurde erst von den Benediktinern eingeführt. Die alten Kelten und die Germanen kannten noch kein gehopftes Bier.



Klette 4

Als Heilmittel haben wir diese bärenstarke Pflanze schon erwähnt. Die Klette ist ein zweijähriger Korbblütler. Im ersten Jahr sammelt er seine Kraft in der Wurzel und im zweiten Jahr schießt diese Kraft in die Blüten- und Samenentwicklung. Im Spätherbst des ersten Jahres, gegen Ende der Wachstumsperiode, ist also die richtige Zeit, die Wurzel als Gemüse auszugraben. Im Geschmack ähnelt sie der Schwarzwurzel. Klettenwurzel ist nahrhaft, ihre Kohlenhydrate bestehen vor allem aus Inulin, was sie für Zuckerkrankte leicht bekömmlich macht. Die jungen, im Frühling frisch austreibenden Stängel eignen sich gut für Suppen und Gemüsegerichte.



Die unreifen Samenstände der Malven sehen aus wie kleine Käselaike, weshalb die Kinder sie gern als „Puppenkäse“ verwenden. Man kann sie auch als Gemüse kochen. Aus Malvenblüten bereiten wir Tee gegen Halsschmerzen.

Malven 5

Alle Malven – Käsepappel, Rosspappel, Wegmalve, Moschusmalve, Eibisch und so weiter – sind essbar. Die jungen Triebe und Blätter kann man Suppen, Salaten und Mischgemüsen beifügen. In Russland werden die Blätter getrocknet, zu Pulver verrieben und über das Jahr hinweg zum Würzen und Eindicken von Suppen und Soßen verwendet. Eine Malvenart ist sogar Hauptbestandteil des ägyptischen Nationalgerichts *melokhia*. Die unreifen Spaltfrüchte, die an winzige Käselaike erinnern, werden gerne von Kindern gegessen, die sie in der Schweiz Chäsli oder Puppenkäse nennen; man kann sie aber auch sammeln und wie ein Erbsengericht kochen. Die zartrosa Blüten eignen sich als Salatdekoration. Die schleimhaltigen Wurzeln kann man zum Eindicken in Suppen mitkochen. Aus Eibischwurzelextrakt stellten die Amerikaner einst ihre berühmten *marshmallows* her, jene süßen Kugeln, die gern über dem Lagerfeuer geröstet werden.

Als Tee wirken die Schleimstoffe der Malve beruhigend auf die Schleimhäute. Er hilft bei Halsweh und Reizhusten sowie im Verdauungstrakt bei Magen-Darm-Reizungen.



ENDLICH SELBSTVERSORGER WERDEN!

Mit eigenen Händen säen und ernten. Kräuter, Wurzeln und Beeren in freier Natur sammeln. Kurz: sich selbst versorgen, und zwar nachhaltig, biologisch, natürlich. Der Ethnobotaniker und Bestsellerautor Wolf-Dieter Storl tut dies seit Jahrzehnten – und gibt hier sein reiches Wissen weiter.

Ebenso spannend wie humorvoll erzählt er von eigenen Erfolgen und Fehlschlägen als Selbstversorger. Und er zeigt, wie's geht: den Boden vorbereiten, Setzlinge ziehen, hochwertigen Kompost herstellen, den Garten pflegen, „Schädlinge“ natürlich bekämpfen und vieles andere mehr.

Ein prall gefüllter Schatz an Profi- und Insider-Wissen für Einsteiger und Fortgeschrittene!

WG 421 Ratgeber Garten
ISBN 978-3-8338-2657-3



9 783833 826573

€ 19,90 [D]
€ 20,50 [A]