

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	ix
---------------	----

Einführung – Vom Gärtnern aus Vergnügen zum Gärtnern für die Gesundheit	1
Zur Verwendung dieses Buches	15

TEIL I

Ernährung von Grund auf

Kapitel 1 – Ein neues Anbaukonzept	21
Das Boden-Pflanzen-Modell	27
Das Modell der Bodenmineralisierung	27
Das Modell der Bodenökologie	31
Modell des Pflanzenkreislaufs	37
Zusammenführung der Modelle	42
Wissenschaftliche Forschung und Variationen der Bodengesundheit	44
Anwendung des neuen Anbaumodells	47
Die Ernte einfahren	47
Kapitel 2 – Methoden und Strategien.....	51
Mineralische Nährstoffquellen	53
Organische Nährstoffquellen	58
Lokale Ökologie	58
Indigene Mikroorganismen (IMO)	62
Strategien zum Einsatz von Bodenzusätzen	63
Beginnen Sie mit einem Bodentest	67
Blattsprays und Gießmittel	68

Trockene Mineralien einsetzen.....	68
Den Boden bedeckt halten.....	69
Organische Zusätze ausbringen.....	70
Leitfaden für einen Schnellstart	70
Anlegen einer neuen Gartenparzelle	72
Bodenverbesserung zur Pflanzzeit.....	75
Regenerativer Kartoffelanbau	76
Bodenverbesserung beim Umpflanzen von Setzlingen	79
Bodenverbesserung bei mehrjährigen Kulturen	82
Strategien zur Bodenverbesserung während des gesamten Wachstumszyklus	84
Beschaffung von gutem Saatgut.....	84
Das Sämlingsstadium	86
Das vegetative Stadium	89
Das Reproduktionsstadium	90
Zusammenfassung.....	91
Kapitel 3 – Nachhaltige, regenerative Anbaumethoden	93
Gutes Wasser.....	94
Regenwasser.....	95
Einrühren von Zusätzen ins Wasser	98
Blattsprays und Gießmittel	100
Auswahl der Zusätze.....	101
Festlegung eines Zeitplans	103
Herstellung und Anwendung eines Blattsprays	105
Herstellung und Anwendung von Gießmitteln	107
Kompost.....	107
Zwischenfrüchte.....	111
Mulchen.....	113
Unkräuter.....	116
Brennnessel	117
Löwenzahn	118

Portulak	118
Zerkleinerungswerkzeug	119
Kapitel 4 – Daten und Messungen	121
Verwendung eines Refraktometers	122
Durchführung eines Bodentests	127
Ergebnisse der Zusatzanalyse	129
Gartenmathematik	132
Gartentagebuch	136

TEIL II

Herstellung von mineralischen und organischen Zusätzen

Kapitel 5 – Rohstoffe	141
Unkräuter und Kulturpflanzen	141
Lokale Gesteine und Böden	144
Gesteinsmehle	144
Schlamme und Tone	146
Meeresprodukte	147
Rohmilch	148
Kapitel 6 – Rezepte für Bodenverbesserungsmittel	151
Extrakte auf Wasserbasis	152
Apfelessig	156
Extrakte auf Essigbasis	161
Fermentierter Pflanzensud	167
Fermentierter Fisch	174
Fermentation mit Laubkompost	178
Laubkompost-Mikroorganismen	183
Milchsäurebakterien	189
IMO Nr. 1: Gewinnung lokaler Mikroorganismen	194
IMO Nr. 2: Fermentieren lokaler Mikroorganismen	201
IMO Nr. 3: Vermehrung lokaler Mikroorganismen	204
IMO Nr. 4: Lebender Bodenzusatz	211

Anhang A – Rezepte für Zusätze im Überblick.....	219
Anhang B – Optimale Mineralstoffmengen im Boden.....	221
Anhang C – Eine Auswahl aus <i>Dr. James Duke's Phytochemical and Ethnobotanical Database</i>	223
Anhang D – Indikatoren für Mineralmangel bei Pflanzen.....	225
Anhang E – Mineralienanalyse von Zusätzen	227
Anhang F – Brechungsindex Brix-Skala	233
Glossar	237
Literaturverzeichnis	241
Stichwortverzeichnis.....	245
Danksagungen.....	251
Über den Autor	253

Vorwort

Ich stelle mir eine Zukunft vor, in der Gärtnern, Nahrungsmittelproduktion und Landwirtschaft ganzheitlich regenerativ funktionieren, in der die Gesundheit von Pflanzen, Boden und Tieren schnell regeneriert, und wo alle Menschen Zugang zu nahrhaften Lebensmitteln haben, die wir in unseren Gärten produzieren. In dieser zukünftigen Zeit werden wir Landwirtschaft aus der Perspektive von Ökologie und Ökosystemen betreiben.

Mit diesem Buch als Leitfaden können Sie Ihre eigenen mikrobiellen und mineralischen Zusätze herstellen, um die Bodengesundheit und die Gesundheit Ihrer Pflanzen ohne gekaufte Produkte zu verbessern. Die Fähigkeit, unsere eigenen Zusätze herzustellen, um die Gesundheit unserer Böden und Gärten zu regenerieren, ist ein wichtiges und notwendiges Wissen, um nachhaltige Gartensysteme zu entwickeln.

Nachhaltiges Gärtnern und nachhaltige Landwirtschaft sind bisher noch keine selbstverständliche Praxis. Ein System des Pflanzenanbaus kann erst dann als nachhaltig bezeichnet werden, wenn die Pflanzengesundheit ein Niveau erreicht hat, bei dem sie vollständig resistent gegen Krankheiten und Insektenbefall ist. Solange die Landwirte auf den Einsatz synthetischer Mittel angewiesen sind, ist das Produktionssystem nicht nachhaltig. Wenn wir allerdings durch regenerative Verfahren ein Gesundheitsniveau des Ökosystems erreicht haben, können wir zum ersten Mal eine echte Diskussion über nachhaltige Landwirtschaft und Gartenarbeit führen.

Es kann auch keine nachhaltige Landwirtschaft geben, solange die Landwirte auf den Import von durch Abbau gewonnene oder synthetisch hergestellte Düngemittel und Nährstoffe angewiesen sind. Ein wirklich regeneratives und nachhaltiges landwirtschaftliches Ökosystem muss Methoden und Technologien entwickeln, um die großen Nährstoffreserven anzuzapfen, die in vielen landwirtschaftlichen Böden vorhanden sind – Reserven, die wir weitgehend ignorieren. Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Buches reichen die bekannten Phosphorreserven beim derzeitigen Nutzungsgrad vielleicht noch zehn bis fünfzehn Jahre. Dieser abgebaute und aufbereitete Phosphor lagert sich sofort an, wenn er auf das Erdreich

aufgebracht wird, und nur ein Bruchteil davon wird jemals von den Nutzpflanzen absorbiert. Gleichzeitig enthalten viele landwirtschaftliche Böden in den obersten paar Zentimetern des Bodenprofils einen Vorrat an Phosphor, der für mehrere Jahrhunderte reichen würde, zusätzlich zu den enormen Reserven im B-Horizont der Böden.

Um eine wirklich nachhaltige oder gar regenerative Landwirtschaft zu betreiben, müssen wir Mittel und Bewirtschaftungssysteme entwickeln, die aus der unglaublichen Kraft des Bodenlebens schöpfen, um die Nährstoffreserven unserer Bodengeologie zu nutzen. Mikrobielle Populationen haben die Fähigkeit, Mineralien freizusetzen, die in der mineralischen Matrix der Erde komplex gebunden sind, Stickstoff zu binden und den Pflanzen Nährstoffe in ihrer bestmöglichen bioverfügbaren Form zur Verfügung zu stellen.

Nach unserer Erfahrung gewinnt der Zustand der Bodenbiologie zunehmend an Bedeutung gegenüber einem ausgeglichenen Haushalt an Bodenmineralien. Auch wenn ein perfektes Nährstoffgleichgewicht im Boden besteht, wachsen bei einer gestörten Bodenbiologie ungesunde Pflanzen heran. Umgekehrt können Böden ein unausgewogenes Nährstoffprofil haben und dennoch gesunde Pflanzen hervorbringen, wenn das Bodenleben intakt ist. Eine reichhaltige Bodenmikrobiologie kann die Herausforderungen einer unausgewogenen Chemie überwinden, aber eine perfekte Chemie kann ein dysfunktionales Bodenleben nicht ausgleichen.

Aus all diesen und weiteren Gründen ist die eigene Entwicklung von Nährstoffen und organischen Ergänzungen zur Verbesserung der Bodenfruchtbarkeit und Pflanzengesundheit von grundlegender Bedeutung, damit wirklich nachhaltige Ökosysteme für die Nahrungsmittelproduktion entstehen können. Nigel Palmer zeigt uns in diesem Buch, wie wir eigene Lösungen für die spezifischen Herausforderungen unserer Pflanzen und Böden entwickeln können.

Dieser Ansatz wird in Zukunft ein wichtiger Bestandteil des Ernährungsmanagements sein. Die regenerative Landwirtschaft erkennt den Wert und die Bedeutung von Pflanzennahrung, die durch biologische Prozesse verstoffwechselt wurde. Es werden immer mehr kommerzielle Produkte entwickelt, die auf mikrobiellen Fermentationsprozessen beruhen, und die Ergebnisse auf dem Feld sprechen

für sich. Sie können Ihre eigenen Produkte hervorbringen, die besser zu Ihrem Betrieb passen als ein gekauftes Produkt.

Sie haben die Möglichkeit, an der nächsten Revolution in der Pflanzenernährung teilzunehmen.

Viel Spaß beim Lesen und Fermentieren!

John Kempf, Experte für Bodenbiologie und Gründer von
Advancing Eco Agriculture
März 2020

EINFÜHRUNG

Vom Gärtnern aus Vergnügen zum Gärtnern für die Gesundheit

Jeder weiß, dass Nahrungsmittel, die man selbst im Garten angebaut hat, besser schmecken als im Laden gekaufte. Warum ist das so? Liegt es an der Frische, weil die Lebensmittel eine so kurze Reise in Raum und Zeit vom Garten auf den Teller hinter sich haben? Liegt es an der Aufnahme der vielfältigen Mikroben, die sich auf den Oberflächen der Blätter, Früchte und Wurzeln der Pflanzen befinden? Vielleicht liegt es daran, dass es überhaupt keine Chemikalien auf diesen Oberflächen gibt. Oder womöglich schmeckt das Essen auch deshalb so gut, weil wir bei der Gartenarbeit so achtsam und bewusst vorgehen?

Seit meinen frühen Zwanzigern kümmere ich mich um einen Garten. Im Laufe der vergangenen Jahrzehnte haben meine Frau Joan und ich unseren Nutzgarten immer mehr ausgebaut. Wir begannen, neben dem Gemüse auch Beeren und Kräuter anzubauen, was eine größere Vielfalt an Bestäubern anlockte. Einen Teil der Ernte haben wir immer für die Lagerung verarbeitet. Das Einmachen von Tomaten und Trocknen von Kräutern macht einfach Spaß. Wenn wir mitten im Winter ein Glas Tomatensoße öffnen, ist das eine willkommene Abwechslung zu den eher schweren Nahrungsmitteln, die wir zu dieser Jahreszeit meist essen. Wir nannten es „Sommer im Glas“. Dann fingen wir an, genügend Knoblauch anzubauen, um unseren Jahresbedarf zu decken, später Kartoffeln und anderes. Wir

betrieben unseren Garten nicht mehr nur zum Vergnügen, sondern verfolgten damit unser neues Gesundheitsprogramm. Als nächstes ging es darum zu lernen, wie die Qualität dieser Pflanzen mithilfe lokaler Ressourcen verbessert werden konnte, so wie es die indigenen Völker seit Jahrtausenden machen.

Auf der Suche nach Möglichkeiten, mit diesem Gesundheitsprogramm alt zu werden, öffnete ich mich der Welt um mich herum. Die Natur ist in der Lage, perfekte Ökosysteme – Savannen, Regenwälder, Laubwälder und vieles mehr – zu schaffen, ohne die Hilfe von Produkten, die von Menschen in Fabriken oder Labors hergestellt werden. Und seit Jahrtausenden verwenden indigene Kulturen nährstoffreiche Substanzen als Zusätze, um hochwertige Nahrung zu erzeugen. Das Kennenlernen dieser Techniken wurde für mich zu einer Leidenschaft. Ich kannte bereits den Wert von Mist für den Garten, und ich praktizierte den Anbau von Zwischenfrüchten und Fruchtfolge. Joan und ich haben schon immer Komposthaufen angelegt und bewirtschaftet, um den Mist unserer Hühner zersetzen zu lassen. Die Fruchtfolge ergibt sich in einem kleinen Garten ganz einfach, indem man vergisst, was in den Vorjahren an welcher Stelle gepflanzt wurde.

Die nächste Phase meiner Gartenexperimente begann damit, dass ich einige Unkräuter in einem Eimer mit Wasser verrotten ließ. Daraus wurde ein ziemlich stinkendes Gebräu, aber irgendwie schien es damals das Richtige zu sein. Schließlich lernte ich, dass ich diese Mischungen abseihen konnte, nachdem der pH-Wert auf etwa 5,0 gesunken war, und dass diese Flüssigkeit lagerfähig war und nicht mehr so stark stank. Dann verdünnte ich diesen Sud und goss meine Pflanzen damit – die Ergebnisse waren ermutigend. Ich erinnerte mich daran, wie ich in der Grundschule mithilfe von Essig aus Eierschalen Mineralien extrahiert hatte – die Schalen lösten sich auf und gaben Kalzium und andere Mineralien in die Flüssigkeit ab. Ich war sicher, etwas Ähnliches machen zu können. Indem ich diese Flüssigkeiten verdünnte und meinen Garten damit bewässerte, hatte ich das Gefühl, das Erdreich auf ähnliche Weise zu verbessern, wie es die Bauern in früheren Zeiten getan hatten.

Als ich nach Quellen suchte, die sich mit alten und neuen Anbaumethoden hochwertiger Lebensmittel befassen, stieß ich auf

einen weiteren Bereich, der mein Interesse und meine Leidenschaft weckte: Es ging um die Themen Bodenmineralisierung und das Verhältnis der Mineralstoffe, Funktion der Bodenbiologie bei der Nährstoffversorgung der Pflanzen sowie die Verwendung eines Refraktometers zur Messung der Qualität von Obst und Gemüse. Die Vorstellung, dass Blaubeeren alle einen unterschiedlichen Gehalt an Antioxidantien und anderen sekundären Pflanzenstoffen aufweisen, die für die Gesundheit notwendig sind, und dass wohlschmeckendere Blaubeeren einen höheren Saccharosegehalt haben (ein Hinweis auf diese Antioxidantien und Stoffwechselprodukte), der gemessen werden kann – all das bestärkte mich. Ich war also in der Lage, die Gesundheit der Pflanzen mit Werten zu belegen. Darüber hinaus begann ich, mich über die degenerativen Auswirkungen gentechnisch veränderter Nahrung sowie über die schädlichen Auswirkungen von Glyphosat auf den Boden und die menschliche Gesundheit zu informieren. Dies gab mir noch mehr zu denken, wenn es um den Verzehr von Lebensmitteln aus dem Supermarkt ging. All diese Erkenntnisse bestärkten mich in meiner Überzeugung, meine eigenen Nahrungsmittel anzubauen, und zwar ohne den Kauf und die Verwendung von Agrarchemikalien, die in Gartencentern oder Baumärkten angeboten werden.

Der erste Schritt war die Entnahme von Bodenproben in meinem Garten, um sie in einem Testlabor untersuchen zu lassen und Aufschluss über das Verhältnis der vorhandenen Mineralien zu bekommen. Mit den so ermittelten Mineralienmängeln und -überschüssen konnte ich herausfinden, welche Zusätze zur Verbesserung meines Gartenbodens notwendig waren. Ich musste ein Labor finden, das die Art von Analyse anbot, die ich brauchte, um die fraglichen Makro- und Mikromineralien zu messen. Und ich musste eine Quelle finden, die Informationen über die optimalen Mengen dieser Mineralien lieferte, die eine gesunde Erde benötigt. William Albrecht, Carey Reams und andere visionäre Agrarwissenschaftler der 1930er bis 1950er Jahre waren willkommene Ratgeber. Nachdem ich ihre Arbeiten gelesen und verstanden hatte, machte ich mich auf die Suche nach kostenlosen und kostengünstigen Quellen für diese Makro- und Mikromineralien in meiner Umgebung.

Ich konsultierte die geologischen Übersichtskarten des *US Geo-*

logical Survey – Karten, die zeigen, was sich *unter* der Erde befindet, nicht die mit den Höhenlinien. Auf diesen Karten konnte ich Basalt- und Kalksteinadern (gute Quellen für Makromineralien wie Kalzium) ausfindig machen und sie mit den Standorten der örtlichen Steinbrüche in Verbindung bringen. Ich fuhr zu den Steinbrüchen auf der Suche nach Gesteinsmehl, das in der Regel kostenlos erhältlich ist. Ich verglich die Ergebnisse meiner Bodentests mit der mineralischen Zusammensetzung der Gesteinsmehle, um herauszufinden, welche für meinen Garten geeignet war. Außerdem suchte ich nach Frühjahrshochwassern an den Ufern von Bächen nach natürlich vorkommendem Schlick und nach Schlamm vom Grund eines Sumpfes, Moors oder Teiches. Ich ließ Proben dieser Materialien analysieren, bevor ich sie verwendete, um sicherzugehen, dass sie keine Schwermetalle wie Blei enthielten.

Während ich mit meinen Gartenexperimenten beschäftigt war, entwarf Joan ihre Vision von einem Institut für nachhaltige Ernährung. Joan ist Ernährungswissenschaftlerin und zunehmend besorgt darüber, dass sich die Ernährungserziehung nur auf die quantitative Analyse von Lebensmitteln konzentriert, ohne die Qualität der Nahrung zu berücksichtigen. Sie entwickelte ein einjähriges, praxisorientiertes Zertifizierungsprogramm, das die Wissenschaft von der Ernährung und den Einfluss von Boden, Nahrungsmitteln, Kräutern und Lebensstil auf die Gesundheit des Körpers beinhaltet. Zu dem Programm gehören kulinarische Fertigkeiten, Küchenmedizin, nachhaltige Nahrungsbeschaffung und die Bedeutung nachhaltiger regenerativer Praktiken beim Anbau von Lebensmitteln.

Während Joan den Lehrplan entwickelte, suchte ich weiter nach Informationen über die Verwendung lokaler Materialien zur Herstellung von Bodenverbesserungen. Ich wusste, dass es da draußen noch mehr gab – denn die Menschen haben schon seit Jahrtausenden Böden verbessert –, ich hatte es nur noch nicht gefunden. Dann stieß ich auf das Buch *Natural Farming Agriculture Materials* von Cho Ju-Young. In den Rezepten dieses Buches wurden heimische Materialien in einer Weise verwendet, die einen lokalen, nachhaltigen und regenerativen Ansatz unterstützte, der auch mir vorschwebte. Die Idee, eine bestimmte verbreitete Pflanze wie Löwenzahn zu fermentieren, um die darin enthaltenen Minera-

lien in einer Form zu gewinnen, die ich dann in meinem Garten als Blattspray verwenden konnte, war fantastisch! Und das von Cho beschriebene Verfahren zur Gewinnung von sogenannten indigenen Mikroorganismen (IMO) – lokal vorhandene Bodenorganismen aus der Umgebung, die kostenlos zur Verfügung stehen – und deren Verwendung zum Aufschließen von Mineralien und zur Wiederbelebung des Bodenökosystems war einfach sensationell! Tinkturen aus Kräutern wie Knoblauch, Ingwer, Zimt, Süßholz und Engelwurz einzusetzen, damit sie aufgrund ihrer medizinischen Eigenschaften die Zersetzungstätigkeit im Erdreich fördern, ist ein einleuchtendes und sinnvolles Konzept. Menschen verwenden Tinkturen dieser wirksamen Kräuter seit Jahrhunderten zur Förderung ihrer Gesundheit; warum also nicht auch, um die Ökologie des Bodens zu unterstützen? Das waren genau die Informationen, nach denen ich gesucht hatte: praktische Methoden, die die Prozesse der Natur unterstützen, anstelle von gekauften Chemikalien, die Teile des Ökosystems zerstören. Ich hatte einen völlig neuen Blick auf Brennesseln, Löwenzahn, Portulak, Vogelmiere, Beinwell und Baldrian gewonnen. Sie waren wertvolle Quellen für die Mineralien, vor allem für Spurenelemente, die ich suchte. Die Rezepte in dem Buch *Natural Farming* waren nicht ganz einfach nachzuvollziehen, aber die zugrunde liegenden Ideen verkörperten das intuitive, nachhaltige, regenerative Paradigma landwirtschaftlicher Zusätze, das ich suchte. „Nachhaltig“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass sich keine Abfälle bilden, keine Transport- oder Umweltkosten entstehen, keine schweren Maschinen angeschafft werden müssen und keine versteckten Kosten anfallen, die beim Kauf eines Produkts im Geschäft oft übersehen werden. Die Schließung von Lücken bei der Abfallvermeidung und die Verwendung lokaler Materialien, von denen einige sonst im Müll landen würden, in Verbindung mit diesen Rezepten zur Bodenverbesserung ist eine nachhaltige Praxis. „Regenerativ“ bedeutet, dass die jährliche Gartenarbeit den Mineralstoffgehalt der Erde, die biologische Vielfalt und den Energiefluss Jahr für Jahr verbessert.

Ich machte mich an die Arbeit und versuchte, die Zusätze nach den Rezeptanweisungen herzustellen. Instinktiv spürte ich, dass diese Präparate und das Verfahren zu ihrer Herstellung gut für mei-

nen Garten sein würden. Doch meine Neugier auf den tatsächlichen Mineraliengehalt in den von mir hergestellten Zusätzen war noch größer, und so suchte ich nach Laboren, um eine Analyse des Mineraliengehalts durchführen zu lassen. Die Analyse war zwar teuer, aber die Investition lohnte sich – ich erstellte einen Katalog mit den Mineralstoffprofilen der jeweiligen Pflanzenzusätze. Dabei stieß ich auch auf eine umfangreiche Onlinedatenbank, die von dem Botaniker Dr. James Duke zusammengestellt wurde und in der die mineralische Zusammensetzung von Tausenden von Pflanzen aufgelistet ist. (Mehr über diese Datenbank erfahren Sie in Teil 2 des Buches.) Diese Entdeckung machte mir das umfangreiche Vorkommen von Mineralien in verschiedenen Pflanzenarten deutlich. Ich erfuhr auch, dass Pflanzen Mineralien anhäufen und dass dies in ihrem Gewebe in einem anderen Verhältnis geschieht als in der Bodenlösung um ihre Wurzeln herum. Ich finde es erstaunlich und befreiend, dass die Mineralien, die für den Anbau hochwertiger Nahrungsmittel benötigt werden, überall vorhanden sind, kostenlos oder zu geringen Kosten, und nur darauf warten, dass Gärtner und Landwirte dies erkennen und sie in ihre Garten- oder Anbaumethoden einbeziehen.

Für mich war es ebenso interessant, die Rolle des Bodenlebens zu verstehen; dabei wurde mir vor allem bewusst, wie wenig man über das Leben im Boden weiß. Ich lernte ebenso, dass durch die Anwendung von organischen Zusätzen, die mithilfe der lokalen Mikroorganismen hergestellt werden, der Gartenboden verändert wird. Die vielfältige und allgegenwärtige Biologie im Bodenökosystem verdaut Mineralien und bildet ein Kommunikationssystem, das von den Pflanzen genutzt wird. Die von Rudolf Steiner eingeführten Konzepte der biologisch-dynamischen Landwirtschaft standen nun in einen Kontext. Das wirkungsvolle Pflanzenmaterial und der Mist, die zur Herstellung der biodynamischen Präparate verwendet werden, stammen aus lokalen Quellen; die Prozesse extrahieren Mineralien, fördern die Biologie und produzieren Energie. Die Endprodukte werden eingesetzt, um das lokale Bodenökosystem und die Pflanzen, die darin wachsen, zu nähren.

Ich entdeckte ein zweites Buch, *JADAM Organic Farming: The Way to Ultra Low-Cost Agriculture* von Youngsang Cho, das die in *Natural*

Farming vorgestellten Konzepte erheblich vereinfacht und die Verarbeitungsschritte und Kosten stark reduziert. Am ermutigendsten war die Erkenntnis, dass der im Wald vorkommende Laubkompost die Quintessenz der lokalen Biologie ist und zur Beimpfung des Erdreichs und zur Erleichterung der Zersetzung von Pflanzenmaterial verwendet werden kann. Damit hatte sich der Kreis geschlossen. Ich gab wieder Unkraut in einen Eimer Wasser und fügte diesmal eine Handvoll Laubkompost von meinem Gelände hinzu, der das Unkraut biologisch abbaute und dabei Mineralien und andere Stoffe freisetzte. Die Gerüche verschwanden fast ganz, da die anaeroben biologischen Abbauprozesse das stinkende Material oben auf dem Eimer zersetzten. Eine weitere Lektion war, dass die beste mineralische Ergänzung, mit der man eine Pflanze nähren kann, die Pflanze selbst sein kann. Warum also nicht das Grün der im Sommer geernteten Karotten in einen Eimer mit Wasser geben, eine Handvoll Laubkompost zur biologischen Zersetzung hinzufügen und die daraus resultierende Mineralstoffkonzentration für die Ernährung meiner Karotten im nächsten Jahr verwenden? Karotten selbst liefern sicherlich die wesentlichen Mineralstoffanteile, die Karottenpflanzen brauchen.

Die Entdeckung dieser Konzepte hat unseren Garten über den Gemüseteil hinaus verändert: Ich habe schnell erkannt, dass es kurzsichtig ist, nur meinen Nutzgarten zu modifizieren. Es ist das gesamte Ökosystem, das im Mittelpunkt stehen sollte: der Rasen, die Obstbäume, alles. Ich beobachtete, wie sich das Unkraut veränderte, nachdem sich das Mineralienverhältnis im Boden verändert hatte. Ich sah, wie die Blaubeeren größer wurden, wie süß schmeckende Karotten heranwuchsen, die so lang wie mein Kopf waren, und ich Brandywine-Tomaten ernten konnte, die schmeckten, als hätte sie jemand perfekt gewürzt. Seit fast 15 Jahren hatte ich mein eigenes Knoblauch-Saatgut gewonnen, doch in den letzten Jahren wurden die Zwiebeln immer kleiner und anfälliger für Krankheiten. Als ich begann, selbst hergestellte mineralische und organische Zusätze zu verwenden, änderte sich die Qualität meines Knoblauchs: er wurde wieder robust und fest, ohne Anzeichen von Krankheiten. Es war verblüffend zu beobachten, wie die Kartoffelkäfer, die aus der Erde kamen, nach Einsatz eines Blattsprays am nächsten Tag ver-

schwanden. Die Erkenntnis, dass das, was ich tat, nicht nur wirksam war, sondern auch im Einklang mit den Abläufen der Natur stand, begeistert mich immer noch.

Joan fragte mich, ob ich bereit wäre, meine Gartenpraktiken an ihrem Institut zu unterrichten, das sie gegründet hatte. Denn es war offensichtlich, dass diese Methoden zur Philosophie der Schule passten und für die Studenten spannend und relevant waren. Sechs Jahre der Entwicklung von Lehrplänen und meiner Lehrtätigkeit haben die Seiten dieses Buches geprägt.

Ab einem gewissen Punkt erkannte ich, wie wichtig diese Lektionen für alle Gärtner sind, die nachhaltig anbauen wollen. Ich hoffe, dass dieses Buch in Ihren Händen am Ende mit Flecken von nährstoffreichen Flüssigkeiten und Pflanzenpigmenten übersät sein wird, seine Seiten mit Notizen versehen und vom Gebrauch zerknittert sein werden.

Zur Verwendung dieses Buches

Die Rezepte in diesem Buch können mit einfachen Mitteln in der Küche zubereitet werden. Die meisten sind so einfach, dass es keine Entschuldigung dafür gibt, sie *nicht* herzustellen.

Teil 1 des Buches enthält Konzepte und Definitionen, allgemeine Erklärungen von Begriffen und Prinzipien, die den Hintergrund für die Verwendung dieser Rezepte liefern. Diese Kapitel bieten eine Einführung in Themen, die ganze Bücher füllen wie zum Beispiel Bodenbiologie, Mineralstoffversorgung von Pflanzen, Bodendynamik, Pflanzensaftströme, Zwischenfrüchte und mehr.

Teil 2 enthält die Rezepte für mineralische und organische Zusätze, die ich selbst herstelle und in meinen Gärten verwende. Dazu gibt es eine ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitung, hilfreiche Fotos sowie Angaben zur Verwendung des Produkts, zum Verdünnungsverhältnis und zur Lagerung. Jedes Rezept beginnt mit einer Liste der benötigten Zutaten und Hilfsmittel und endet mit einer Kurzzusammenfassung. Eine Mineralstoffanalyse für einige der nach diesen Rezepten hergestellten Produkte befindet sich in Anhang E.

Die Anhänge sind eine Sammlung aufschlussreicher Quellen, die die im Buch präsentierten Informationen erweitern, dazu gehören der Mineralstoffgehalt von Pflanzen, Indikatoren für pflanzliche Nährstoffmängel, eine Zusammenfassung der Vorteile aller Rezepte und ein Glossar.

Dieses Buch bietet ein Instrumentarium, das jeder nutzen kann, um die Gesundheit und Vielfalt des Ökosystems im Garten oder in der Landwirtschaft über und unter der Erde zu verbessern. Die Anwendung hat Auswirkungen auf das genetische Potenzial der Samen, die Jahr für Jahr angebaut, aufbewahrt und neu gepflanzt werden sowie auf die Qualität der erzeugten Nahrungsmittel. Ich konzentriere mich auf die Verwendung von Ressourcen aus der Region, die man kostengünstig oder gar gratis bekommen kann. Einige der Rezepte lassen Mikroorganismen entstehen, andere Mineralien. Viele der Zusätze sind lagerfähig und können zur späteren Verwendung aufbewahrt werden. Diese mineralischen und organischen Bodenverbesserungen sind nachhaltig, regenerativ und effektiv.

Stichwortverzeichnis

A

- Albrecht, William 3
- Anbaukonzept, neues 21-23
 - Anwendung des 47
- Antibiotikum 13
- Äpfel 49, 156-157, 159-160, 219, 233
- Apfelessig 56-57, 156, 159, 161
 - Anwendungsmöglichkeiten für 156
- Bio-Apfelessig 57, 131, 147, 154, 161-163, 166, 171, 175-177
 - Herstellung von 57, 156, 159
- Archaeen 32-34, 37, 42, 58-59, 61, 108, 132, 178, 183, 194, 201, 204, 211, 237-238
- Astera, Michael 29, 221
- Austauschkapazität 30-31, 60, 64, 67, 70, 73, 79-80, 93, 107, 146, 237, 239

B

- Baldrian 5
- Beeren 1, 49
- Begleitpflanzen 42
- Beifuß 91, 230
- Beinwell 5, 152, 228, 230, 255
- Bewässerung 36, 78, 95, 203, 216
- Blattsprays 7, 68, 71, 82, 84, 90, 93, 100, 102, 104-107
 - Herstellung und Anwendung eines 105, 107
- Blaubeeren 3, 7, 43, 124, 131, 233
- Bodengare 33, 63, 76, 79, 192, 237
- Bodengesundheit, Variationen/
Forschungen 44-46
- Bodenlösung 6, 33-35, 37, 39-40, 45, 60, 68, 107, 129, 133, 142, 146
- Bodenmineralisierung, Modell der 27, 31
- Bodenökologie, Modell der 31-37
- Bodentemperatur 80-81
- Bodentest 65, 67, 127, 137, 146
 - Durchführung eines 30, 127
 - Ergebnissen von 63, 204
- Bodenverbesserung 5, 28, 63-64, 67, 70, 75, 79, 82, 84, 119, 211
 - Maßnahmen zur 64, 66
 - kurzfristigen 65-66
 - langfristigen 65
 - mehrfährige Kulturen, bei 82-83
- Pflanzzeit, zur 75-76
- Rezepte für Mittel zur 151
- Umpflanzen von Setzlingen, beim 79-82
- Wachstumszyklus, während des gesamten 84
- Bodenzusatz 62, 192, 211, 215, 217
 - lebender 217
 - Strategien zum Einsatz von 63-64
- Bohnen 47, 113, 174, 235, 239
- Borax 67, 144
- Breitspektrum-Mineralisierung 63-64
- Brennnessel 48, 54, 73, 76, 78, 87, 89, 101, 112, 117, 142, 152, 167, 230
- Brix-Skala 70, 233

C

- Callahan, Philip S. 25, 126-127
 Cho Ju-Young 4, 62, 168, 189, 192,
 194, 216, 241, 251
 Cho, Youngsang 6, 179, 184

D

- Diamagnetismus 25
 Dill 47, 111-112, 230
 Duke, James 6, 117, 122, 130, 142,
 152, 179, 223, 241
 Düngemittel ix, 68, 162
 chemische 10, 44

E

- Elektromagnetische Strahlung
 (EMR) 24
 Energiefluss 5, 22, 46-47, 51, 93,
 145
 Verbesserung des 24-25
 Ernte 47-50
 Erwärmung, globale 61
 Essigextraktionen 76, 89, 109,
 120, 161, 165, 171, 176, 204, 228
 Exploring the Spectrum
 (Callahan) 126, 241

F

- Fermentation 56, 102, 130, 155,
 178, 189, 219, 238, 254
 Laubkompost, mit 178-182
 Mikroorganismen, lokaler 184,
 201, 203
 Pfersichen, von 181
 Fermentierter Fisch 174-177
 Fermentierter Pflanzensud 167-
 173

- Fisch, fermentierter 177
 Fungizide 44, 49, 156

G

- Gartenparzelle, Anlegen einer 72-
 75
 Gartentagebuch 136-138
 Gärung 35, 157, 159, 169, 171, 173,
 176, 180-181
 Gesteinsmehle 56, 67-68, 89,
 101, 109, 115, 144-145, 211-213,
 220
 Gießmittel 68, 84, 93, 100, 107
 Gips spat 67
 Glyphosat 3, 13

H

- Herbizide 10, 44, 46, 49, 156
 Homöopathie 143
 Humifizierung 32
 Humus 22, 28, 30, 32, 34-35, 63, 71,
 73-74, 80, 93, 108, 114, 239

I

- Ideal Soil, The 2014 (Asteria,
 Michael) 29, 221
 Indigene Mikroorganismen
 (IMO) 62-63
 IMO Nr. 1 56, 62-63, 137, 189,
 194-195, 200-201, 203, 220
 IMO Nr. 2 56, 62-63, 70, 87,
 110, 137, 194-195, 199-206,
 210, 215, 220
 IMO Nr. 3 56, 62-63, 70, 137,
 146-147, 176, 192, 194, 202,
 204-206, 209, 211-213, 215,
 217, 220

IMO Nr. 4 56, 61-63, 65, 70, 75-80, 109-110, 115, 137, 146-147, 175-177, 192, 194-195, 204, 209-212, 215-217, 220
 Inokulum 60, 238
 Intelligent Gardener, The (Solomon, Steve) 29, 243

J

JADAM Organic Farming (Cho, Youngsang) 6, 179, 184, 241, 251

K

Kambium 40-41
 Karotten 7, 49, 234
 Kartoffelanbau, regenerativer 76-79
 Kartoffeln 1, 49, 53, 75-77, 235
 Katzenminze 230
 Kempf, John xi, 90, 95, 251
 Knochen 34, 57, 67, 114, 120, 141, 156, 161-165, 219
 Kohlenstoff 36, 47, 52, 60-61, 66, 70, 108
 gebundener 33, 60-61
 organischer 47, 60, 65, 73, 94, 114, 183, 187, 215
 Quellen für 33, 114
 Kompost 33, 60, 63, 65-66, 71, 75-80, 93, 108, 111, 115, 183, 215
 Kompostmaterial 108
 Konservierungsformen 48
 Krankheitserreger 22, 26, 36, 47, 58-59, 62, 102, 122, 187, 192
 Kulturpflanzen 52, 55, 102, 122, 141, 153, 179
 Kutikula 26, 102

L

Lagerung 1, 15, 62, 154, 191
 Laktobakterien. *Siehe* Milchsäurebakterien
 Laubkompost 62, 71, 87, 89
 Fermentation mit 178-182
 Mikroorganismen 183-188
 Lehm 30, 108
 Lowenfels, Jeff 42, 254
 Löwenzahn 4, 48, 52, 76, 86-87, 89, 91, 101, 111-112, 118-119, 130, 142, 152, 165, 167, 228, 230
 Luftfeuchtigkeit 39, 105

M

Magnesium 29, 31, 39, 89, 117, 144, 222-223
 Magnetismus 25
 Makromineralien 28, 69, 71, 74, 121, 212
 Quellen für 4, 57
 Mangan 26, 29, 39, 67, 87, 89, 107, 131, 144, 213, 222-223
 Meeresprodukte 147
 Mehltau 102
 Mikromineralien 3, 55, 58, 74, 101, 122, 127, 142, 165, 171, 211
 Mikroorganismen 26, 42, 194, 239
 Fermentation, lokaler 201-203
 Gewinnung lokaler 194-200
 Laubkompost 183-188
 Vermehrung, lokaler 204-210
 Milchsäurebakterien 189-193
 Mineralienanalyse 129, 227
 Mineralmangel 132, 225
 Pflanzen, bei (Indikatoren) 225
 Mineralstoffmengen 221-222
 optimale, im Boden 222

Mulchen 113-116
 Mulchmaterialien 114
 Mykorrhizapilze 32

N

Nachhaltigkeit ix, x, 4-5, 54, 58,
 142, 161-162, 181, 251
 Nährstoffdichte 12, 22, 70
 Nährstoffquellen 53, 58
 mineralische 53-58
 organische 58
 Natural Farming Agriculture
 Materials (Ju-Young, Cho) 4,
 62, 168, 189, 192, 194, 241, 251

O

Ökologie, lokale 58-62

P

Palmer, Joan 9, 253
 Paramagnetismus 25
 Pestizide 10, 44, 46, 49, 71, 156
 Pfirsiche 49, 55, 138, 144, 181, 234
 Fermentation, von 181
 Pflanzenschutzmittel 101
 Pflanzenstress 68
 Pflanzensud, fermentierter 167-
 173
 Phloembahn 26, 38-39, 42, 100,
 105
 Phosphor ix, 26, 29, 39, 52, 57, 67,
 76, 83, 89, 102, 117, 131, 144, 165,
 222, 224
 Photosynthese 24, 26, 40, 42, 51, 69,
 88-90, 94, 111, 118, 122, 168, 239
 pH-Wert 2, 44, 153, 155-156, 159-
 160

Phytochemical and
 Ethnobotanical Database
 (Duke, James) 224
 Pilzmyzelien 32, 36, 74
 Portulak 5, 66, 86, 111, 118-119

R

Reams, Carey 3, 70, 124, 233
 Refraktometer 62, 66, 121, 233
 Verwendung eines 122-127
 Regenwasser 95-97
 Reproduktionsstadium 90-91
 Rhizosphäre 44, 239
 Rohmilch 148-149

S

Saatgut 84-86
 Sämlingsstadium 86-88
 Sanierungskraft, Biologie der 36
 Säure 11, 56, 161, 219
 organische 26
 schwache 57, 127, 156, 219
 starke 127
 Schädlinge 22, 46, 91, 103
 Schlamm/Ton 147
 Schwefel 31, 39, 67, 132, 134-136,
 144, 213, 222, 224, 239
 Schwermetalle 4, 147, 174
 Seneszenz 84, 91, 167
 Silizium 29, 39, 67, 131, 144, 213,
 222, 224
 Solomon, Steve 29
 Sonneneinstrahlung 39, 137, 209
 Spurenelemente 5, 31, 67, 98, 127,
 141, 144, 147, 210, 239
 Stomata 105, 239
 Suszeptibilität 25, 145
 Symbiose 22, 42

T

Taraxacum officinale. *Siehe*
Löwenzahn
Teaming with Microbes
(Lowenfels, Jeff) 42, 242
Tinkturen 5, 48
Ton/Schlamm. *Siehe* Schlamm/
Ton
Transpirationsrate 40, 105
Trocknen 1, 48

U

Umpflanzen 66, 79, 192, 216-217
Umpflanzen von Setzlingen,
beim 80
Unkraut 116
Urtica dioica. *Siehe* Brennnessel
US Geological Survey 4

V

Verdunstung 35, 38, 94
Victory Gardens 10
Vielfalt, biologische 5, 26, 43, 51,
58, 63, 79, 115, 183, 220, 237
Vogelmiere 5, 66, 87, 230

W

Washington, George 84-85
Wasser
Einrühren von Zusätzen
ins 98-100
Gießwasser 26, 130, 143, 149,
153, 172-173
gutes 94-95
Regenwasser 95-97
strukturiertes 94, 99

Wasserextraktionen 152-153
Wasserstoff 135
Wurzelexsudate 33, 37, 42, 54, 60,
239

X

Xylembahn 26, 37-38, 40, 42

Z

Zerkleinerungswerkzeug 119-120
Zusätze 100
Auswahl der 101-103
Herstellung von 57, 61, 70, 94,
99, 116, 141-142, 156, 174
mineralische 61, 66, 71, 75, 80,
114-115, 147, 204, 220
organische 7, 15, 37, 47, 56, 61,
65, 71-72, 89, 102, 115, 147
Rezepte für (Überblick) 219-
220
Zwischenfrüchte 15, 33, 65-66, 71,
81-82, 86, 93, 113, 116, 119, 183,
215