

Hrsg. NATUR im GARTEN



garten  
kurz & gut

# Erste Schritte zur Selbstversorgung

FRISCHE VIELFALT AUS EIGENEM ANBAU



[www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at)



avBUCH



#### Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, dass wir dir mit unserem Buch neue Inspiration liefern dürfen und hoffen, es wird dir gefallen. Weitere Leseabenteuer mit verbrieft Fachinformation findest du auf [www.cadmos.de](http://www.cadmos.de)

Wenn du mit uns in Verbindung treten oder deine Erfahrungen teilen möchtest, dann tu das bitte unter: <https://www.facebook.com/cadmosverlag>, <https://www.instagram.com/cadmosverlag> oder per Mail an [info@cadmos.de](mailto:info@cadmos.de)



#### Wir freuen uns schon jetzt über dein Feedback!

Copyright © 2025 Cadmos Verlag GmbH, Sturgasse 1a, 1140 Wien

ISBN: 978-3-8404-8130-7, Sonderedition „Natur im Garten“ ISBN: 978-3-99183-051-1

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Rechte vorbehalten.

#### Viel Freude mit diesem Buch wünscht Ihnen das CADMOS-Team:

Autoren: Katja Batakovic, Anna Leithner, Theresa Bachmayr, Bernhard Haidler, Marlis Pardeller, Martina Wappel

Autorenkorrekturen: Katja Batakovic

Projektleitung/Lektorat: Christine Weidenweber, [verbene.eu](mailto:verbene.eu)

Korrektur: Gertrud Döffinger

Entwicklung „Natur im Garten“ Corporate Identity: Artelier Joe Wagner, [www.artelier-wagner.com](http://www.artelier-wagner.com)

Covergestaltung, grafisches Konzept und Satz: Gerlinde Gröll, [www.gggraphicdesign.at](http://www.gggraphicdesign.at)

Coverfotos: Joachim Brocks, Natur im Garten, Autorenteam

Fotos und Illustrationen im Buchkern: „Natur im Garten“, Shutterstock.com, fotolia.com, pixabay

#### Wir übernehmen Verantwortung:

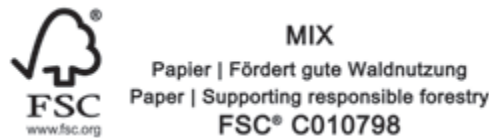
Dieses Buch wurde anhand ausgewählter Qualitätskriterien ressourcenschonend und schadstofffrei in Cadmos Qualität für Sie hergestellt. Das verwendete Papier für Kern und Cover ist FSC®-zertifiziert, der Druck erfolgte CO<sub>2</sub>-neutral.

Der Inhalt ist auf Magno matt 135 g/m<sup>2</sup> mit 1,01 Volumen gedruckt, ein matt gestrichenes Bilderdruckpapier, das die Farben leuchten lässt und dem Inhalt einen hochwertigen Charakter verleiht.

Das Cover wurde auf Peyvida puro 270 g/m<sup>2</sup> gedruckt, einem Naturkarton mit ansprechender Optik und Haptik.

Auf Laminierung und Einschweißen in Plastikfolie verzichten wir – für unsere Umwelt und unsere Zukunft.

Gedruckt und gebunden wurde dieses Buch in der EU (wir wollen lange Transportwege vermeiden), bei unserem langjährigen, bewährten Druckpartner GRASPO ([www.graspo.com](http://www.graspo.com)).



#### Uns ist wichtig:

**Gender-Erklärung:** Alle Geschlechter sollen sich gleichermaßen wahrgenommen und wertgeschätzt fühlen. Im Sinne eines flüssigen Lesevergnügens verzichten wir jedoch auf die Verwendung von geschlechterspezifischen Sprachformen (m/w/d).

Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter!

**Haftungsausschluss:** Wir haben den Inhalt dieses Buches nach bestem Wissen geprüft. Für die Richtigkeit der Angaben und eventuelle Schäden, die aufgrund von Beschlüssen und Handlungen, die anhand der gegebenen Informationen getroffen wurden, wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen. Im Zweifelsfall ziehe bitte geschulte Fachleute zu Rate.

Hrsg. **NATUR** *im* **GARTEN**

# Erste Schritte zur Selbstversorgung

**FRISCHE VIELFALT AUS EIGENEM ANBAU**

KATJA BATAKOVIC  
ANNA LEITHNER  
THERESA BACHMAYR  
BERNHARD HAIDLER  
MARLIS PARDELLER  
MARTINA WAPPEL

avBUCH







# Vorwort

Die gärtnerische Selbstversorgung hat in den letzten Jahren enorm an Beliebtheit gewonnen, allein das Wort ist in aller Munde. Wir freuen uns sehr über diese Entwicklung, schließlich ist der biologische, mit umweltfreundlichen Materialien durchgeführte Eigenanbau auch ein persönlicher Beitrag für eine nachhaltige Zukunft. Frisch vom Beet auf den Teller lautet die Devise, denn was schmeckt besser als die liebevoll gepflegten und sonnengereiften Früchte der Natur?

Wir möchten all jenen, die sich ein Stück Unabhängigkeit wünschen, aber noch nicht wissen, wie und womit sie dabei beginnen sollen und was eigentlich alles möglich ist, einen unkomplizierten Einstieg in dieses große Thema geben. Wir widmen uns beliebten Kulturen wie Kräutern, Gemüse, Obst, aber auch Wildpflanzen, essbaren Blüten und Pilzen. Dabei liegt uns das Gärtnern mit der Natur ganz besonders am Herzen, denn wir leben in einem vielfältigen Wechselspiel aus Mikroben, Pflanzen, Tieren und anderen Lebewesen. Begrüßen wir beim Eigenanbau auch „Mitbewohner“ und Mitgeschöpfe, anstatt sie widerwillig zu tolerieren oder gar rabiat zu bekämpfen, profitieren alle davon. Eine harmonische Beziehung zur Natur zu pflegen und unser gärtnerisches Tun mit all seinen Rückschlägen und Höhepunkten vermag uns körperliches und seelisches Wohlbefinden zu schenken.

Gärtnern geht fast überall, ob auf dem Fensterbrett, im Balkonkisterl, Hochbeet oder Hausgarten – wichtig ist dabei vor allem, den Anbau und die Pflanzenauswahl gut auf die eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten abzustimmen. Ein kleiner Selbsttest soll dabei helfen, diese zu ergründen, um ausgerüstet mit dem Wesentlichen rasche Erfolge feiern zu können.

Gärtnern auf dem Fensterbrett bzw. auf dem Balkon verlangt nach anderen Gerätschaften als im großen Selbstversorgergarten für die ganze Familie. Daher zeigt unser Buch, welche Instrumente für welche Umgebung nötig sind. Mit dem richtigen Werkzeug und passenden Gartenhilfen geht die Arbeit viel leichter und freudvoller von der Hand. Pflanzenporträts von unkomplizierten Arten, besonders interessante Sorten und zeitsparende Kulturen machen Lust auf mehr. Falls eine Lieblingspflanze fehlt, gibt es im Buch viele Tipps für weiterführende Informationen und hilfreiche Plattformen.

Gesunde Pflanzen brauchen den passenden Boden und eine fachgerechte Pflege, weswegen wir die wichtigsten Fakten rund um Substrate, Düngung, Bewässerung, Vor- und Mischkultur, Pflanzenstärkung und Pflanzenschutzmaßnahmen aufgreifen. Um die Gartenschätze auch außerhalb der Saison zu genießen und die sommerlichen Ernteschwemmen in schmackhafte Vorräte zu verwandeln, haben wir Tipps zur Lagerung und Haltbarmachung der selbst erzeugten Köstlichkeiten.

Wir wünschen ein inspirierendes Lesevergnügen  
und ein fruchtendes Anbaujahr!

Dein „Natur im Garten“-Team





# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>5</b>
<b>Gedanken vor dem Start</b> .....	<b>9</b>
Mein Einstieg in die Selbstversorgung .....	9
<b>Selbstversorgung früher und heute</b> .....	<b>13</b>
Die bunte Welt der Selbstversorgung .....	16
Flächen- und Zeitbedarf .....	25
<b>Settings: Anbau- und Beetformen</b> .....	<b>29</b>
Fensterbänke .....	29
Balkon und Terrasse .....	32
Heiß auf Obst? – Ein Erfahrungsbericht .....	39
Hochbeete im Garten .....	43
Klassische Gartenbeete .....	49
<b>Gartenbasics: kompakt und praxisnah</b> .....	<b>59</b>
Boden und Kompost .....	59
Wasser – eine wertvolle Ressource .....	69
Saatgut, Vorkultur und Pflanzenvermehrung .....	75
Fruchtfolge und Mischkultur .....	92
Pflanzenstärkung und Pflanzenschutz .....	101
Düngung .....	106
Ernten, Lagern, Konservieren .....	118
<b>Kulturen: Details und Sortenempfehlungen</b> .....	<b>129</b>
Arten und Sorten für Einsteiger .....	129
Küchen-, Wild- und Heilkräuter .....	131
<b>Interview: Heilkräuter</b> .....	<b>141</b>
Essbare Blüten .....	144
Lass es keimen – Sprossen .....	147
Gemüse braucht seinen Platz .....	151
Obst, Beeren und Nüsse .....	163
<b>Interview: Den Pilzen verschrieben</b> .....	<b>174</b>
Speisepilze .....	174
Appetit auf mehr? .....	176







# Gedanken *vor dem Start*

## Mein Einstieg in die Selbstversorgung



Zur  
Selbstversorgung  
inspiriert  
hat mich ...

Ich  
gärtnere seit  
.....

Meine  
Lieblingsplätze  
im Garten/  
auf Balkon  
oder Terrasse  
sind ...

Mein größter Wunsch für die Selbstversorgung ist: .....







### Schneller Check zum Zeitbudget:

Ich habe ...

- ☐ weniger als 1 Stunde pro Woche
- ☐ 1 bis 2 Stunden pro Woche
- ☐ 1 bis 2 Tage pro Woche
- ☐ 3 bis 5 Tage pro Woche

für die Gemüsepflege zur Verfügung.



**Womit möchte ich beginnen und was interessiert mich (noch) gar nicht?**

Ja	Nein	Bezeichnung
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Speisepilzen
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kräutern und/oder Sprossen
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Wild- und Kulturobst
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Frischgemüse
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Frisch- und Lagergemüse



### Praxistipp

Mit weniger als 1 Stunde pro Woche kommst du nur bei sehr anspruchslosen Arten oder am Minibalkon aus, denn Pflanzen brauchen regelmäßige Pflege. Speisepilze wachsen hingegen fast von allein. Sprossen sind in wenigen Tagen genussreif und sehr gesund. Auch einzelne Kräutertöpfchen bringt man – sofern eine regelmäßige Wasserversorgung gesichert ist – mit wenig Zeitbedarf zur Erntereife.

Mit 1 bis 2 Stunden pro Woche kannst du einen kleinen, pflegeleicht gestalteten Balkongarten oder ein paar Hochbeete bewirtschaften. Gemüse braucht hier auch bei kleiner Anbaufläche konstante, regelmäßige Aufmerksamkeit.

In 1 bis 2 Tagen pro Woche lässt sich sogar ein 800 m<sup>2</sup> Garten schaffen, sofern sich der Gemüseanbau weitgehend auf den Frischverzehr beschränkt und die Anbaufläche für Gemüse 10 bis 15 m<sup>2</sup> nicht übersteigt.

Hast du Zeit und Lust auf 3 bis 5 Gartentage pro Woche, kannst du an echte Selbstversorgung denken.

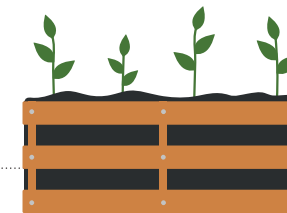


### Das möchte ich unbedingt anbauen:



### Möchte ich allein gärtnern oder gemeinsam mit anderen?

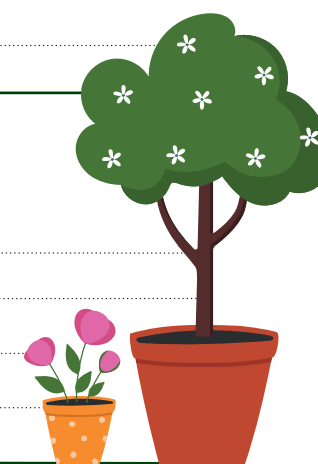
- ☐ allein
- ☐ mit ...



**Das essen auch die anderen, die mit mir die Ernte genießen dürfen:**



**Mein Gartenmotto lautet:**







Ein Frühbeetaufsatz ist vielseitig nutzbar.  
© pixabay/Bernadette

Auf einem klassischen Gartenbeet sind Pflanzen zwar Wind und Wetter aus allen Himmelsrichtungen ausgesetzt, oft aber sogar weniger stark als auf so manchen Hochbeeten. Sind die Pflanzen nicht durch Netze, Vliese oder andere Abdeckungen geschützt, können Extremwetterereignisse wie Hagel, Starkregen oder Stürme starken Einfluss auf das Wachstum und die Pflanzengesundheit haben. Freilandpflanzen im klassischen Gartenbeet bilden dennoch ein gutes und tiefes Feinwurzelwerk sowie robuste Zellen aus, was sie im Allgemeinen sehr widerstandsfähig macht. Der Wasserverbrauch im humosen, dicht bepflanzten und gemulchten Gartenbeet ist geringer als in Hochbeeten oder bepflanzten Trögen, und das spart Kosten. Auf fruchtbarem Mutterboden in klassischen Beeten lassen sich für die Selbstversorgung optimal Frühbeete für die kälteverträglichen Kulturen etablieren. Natürlich können auch Rahmenbeete, Mistbeete, Kalte Kästen, (Mini-)Gewächshäuser oder kleine und große Folientunnel aufgestellt werden, die sich für die Kultivierung von empfindlichen, exotischen und wärmeliebenden Kulturen anbieten.

**Rahmenbeete – praktische Beete auf die Schnelle**

Wenn die Rede von der Anlage neuer Gemüsebeete ist, denken viele wahrschein-

lich an eine Plackerei mit Umgraben und der Entfernung der Rasenziegel. Es geht aber schneller, rückschonender und einfacher mit der Errichtung von Rahmenbeeten.



© Natur im Garten

Dazu wird der Rasen für das künftige Gemüsebeet ganz kurz gemäht und die Erde ein wenig aufgefärscht.



© Natur im Garten

Danach werden die Holzbretter (ca. 5 cm dick, ca. 30 cm breit) als Rahmen aufgestellt und fixiert, indem links und rechts neben den Brettern zugespitzte Pflöcke eingeschlagen werden.



© Natur im Garten

Damit Wurzelunkräuter, die sich vormals auf der Fläche befunden haben, es nicht ganz so leicht haben, wieder durchzutreiben, wird eine Schicht mit unbedrucktem Karton aufgelegt.



© Natur im Garten

Um Erde zu sparen und für eine ordentliche Startdüngung zu sorgen, wird in das Beet halbfertiger, unvollständig verrotteter Kompost bis zur Oberkante eingefüllt. Im Anschluss kommt eine Schicht torffreie Biogartenerde dazu. Dabei kann ruhig ein kleiner Hügel entstehen, weil das Material unter der Erde zusammensackt.



© Natur im Garten

Und schon ist das Beet fertig. Als Startkultur empfehlen wir, Erdäpfel einzulegen.





# Gartenbasics:

## *kompakt und praxisnah*

### Boden und Kompost

Die Entstehung der heutigen Böden Mitteleuropas begann nach der letzten Eiszeit, also vor etwa 10.000 Jahren, und sie sind das Ergebnis einer langen Entwicklung. Durch den Einfluss von Faktoren wie Wasser, Temperatur, Wind sowie die Einwirkung von Lebewesen ist aus festem Gestein durch Verwitterungsprozesse der Boden entstanden.

Der Boden ist im wahrsten Sinn des Wortes die Basis, die für das Gedeihen aller Pflanzen und somit auch von Obst, Kräutern und Gemüse verantwortlich ist. Gerade weil ein gesunder Boden so wichtig ist, wollen wir einen genaueren Blick darauf werfen, um die Zusammenhänge zu verstehen:

Obwohl der Boden wie ein einheitlicher Feststoff wirkt, ist er doch ein Stoffgemisch aus festen, flüssigen und gasförmigen Stoffen. Die festen Bestandteile sind anorganische Stoffe, nämlich verwittertes mineralisches Gestein, und organische Bestandteile, z. B. Bodenlebewesen, Wurzeln und abgestorbene Pflanzen- und Tierreste. Der flüssige Teil ist Wasser, das sich in den Bodenporen befindet oder an Bodenteilchen haftet.

In ihm sind unterschiedlichste anorganische und organische Stoffe in gelöster Form enthalten.

### Bodenarten und ihre Eigenschaften

Böden werden häufig nach ihrer Struktur eingeteilt, die durch die Korngrößen der mineralischen Bestandteile des Bodens bestimmt wird:

BODENARTEN	Bezeichnung	Korngröße
	Steine	Über 20 mm
	Kies	20–2 mm
	Grobsand	2–0,2 mm
	Feinsand	0,2–0,05 mm
	Schluff	0,05–0,002 mm
	Ton	Unter 0,002 mm

Häufig liegen allerdings Mischböden vor. So spricht man z. B. von Sandböden, von lehmigem Sand, sandigem Lehm, lehmigem Ton. All diese Bodenarten unterscheiden sich im Nährstoffgehalt, speichern unterschiedlich viel Wasser und lassen sich schwer oder leicht bearbeiten.

**Tonböden:** Tonige Böden sind meistens nährstoffreich, sie können gut Wasser speichern, ihr Luftgehalt ist aber gering. Aufgrund ihrer winzigen Bestandteile, die weniger als zwei Tausendstel Millimeter groß sind, haben sie entsprechend kleine Poren, die das Wasser so stark festhalten, dass die Pflanzen selbst dann zu vertrocknen drohen,







nen, kannst du die Samen einzeln oder paarweise in selbst gerollten Töpfchen aus Zeitungspapier oder in leeren Klopapierrollen anziehen. In diesem Fall kannst du sie später samt Töpfchen ins Beet setzen, denn das Papier verrottet rasch.

- Für Pflanzen mit langer Anzuchtphase wie Paprika oder Melanzani eignen sich dauerhafte Anzuchtgefäße besser, denn sie verbringen darin bis zu zwei Monate, bevor sie ins Freie dürfen.
- Wenn du Upcycling schätzt, kannst du deine kleinen Paprika- oder Paradeiserpflanzen in ausgewaschene Joghurtbecher oder Ähnliches pikieren.

© Natur im Garten/J. Brocks

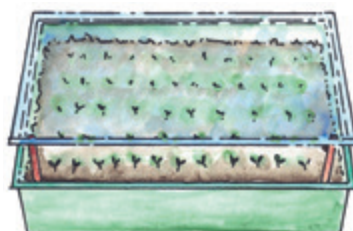
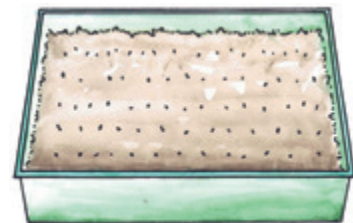


Eierkartons sind gute Anzuchtschalen.

Hygiene ist wichtig: Wenn du Aussaatschalen oder Pflanztöpfe der vergangenen Saison verwenden möchtest, sollten sie unbedingt vorher mit heißem Wasser oder Essigwasser gereinigt werden. Dadurch werden potenzielle Erreger von Keimlingskrankheiten, den sogenannten Umfallkrankheiten, abgetötet.

Plastikfreie Aussaatgefäße sind besonders umweltfreundlich, das können Aussaattöpfchen aus Ton, Zellulose, Sonnenblumenschalen, Mais, Bambus, Holz-, Hanf- oder Kokosfasern sein. In unserem Webshop wirst du bestimmt fündig: <https://naturimgarten.shop/>

## Aussaat



© Natur im Garten

1. Fülle die Aussaatschale bis etwa 1,5 cm unter den Rand mit Aussaaterde auf, da noch eine Kunststoffolie oder (Plexi-) Glasplatte auf die Schale gelegt wird und die Keimlinge nach oben hin Platz brauchen. Sind die Blätter lange mit der Feuchtigkeit an der Folie oder der Glasplatte, die durch das Kondenswasser entsteht, in Kontakt, steigt die Gefahr von Pilzinfektionen.
2. Die Erde wird an den Ecken angedrückt und mit einem Bleistift o. Ä. glatt gestrichen.
3. Die Samen lassen sich fein verteilen, indem du beim Aussäen mit dem Zeigefin-

ger ganz leicht an die Samentüte klopfst. Sie sollten nicht zu dicht stehen, um Konkurrenz, Lichtmangel und Infektionen vorzubeugen.

4. Nach der Aussaat drückst du die Samen leicht an und siebst eine 0,5 cm dicke Schicht Substrat oder Sand darüber. Mit einer Sprühflasche kannst du leicht angießen.
5. Weil die Luft im Winter in den Räumen meist recht trocken ist, hat es sich bewährt, die Aussaatschalen mit einer durchsichtigen Glas- oder Kunststoffabdeckung zu schützen. Dadurch erzeugt man ein förderliches „Treibhausklima“. Nach dem Erscheinen der Keimlinge ist regelmäßiges Lüften wichtig; du kannst die Abdeckung jetzt aber auch ganz herunternehmen.



Aussaat in einer Auflaufform. © Natur im Garten

## Licht- und Dunkelkeimer

Die meisten Gemüsearten sind Dunkelkeimer, d. h., die Samen müssen mit einer mehr oder weniger dicken Erdschicht bedeckt werden. Eine Faustregel besagt, dass die Höhe dieser Erdschicht in etwa der doppelten Größe des Samens entspricht, den man aussäen möchte. Samen von Lichtkeimern keimen allerdings nicht, wenn man sie mit zu viel Erde bedeckt. Samen von Kräutern wie Baldrian, Basilikum, Thymian, Ysop, Kresse, Bohnenkraut, Minze, Kerbel, Majoran, Oregano, Lavendel, Kümmel, Kerbel, aber auch von Vogelsalat und Salat werden nur leicht in den Boden gedrückt und bewässert, damit sie optimal keimen können.



Rucola Keimlinge. © B. Haidler

## Immer beschriften

Vergiss die Beschriftung nicht. Mit einem wasserfesten Stift oder einer Klebeetikette sollten auf der Schale Datum, Gemüseart und Sorte vermerkt werden, damit es zu keinen Verwechslungen kommt. Manchmal sind selbst unterschiedliche Gemüsearten als Keimlinge nur schwer zu unterscheiden, z. B. Chili und Paprika, geschweige denn verschiedene Paradeisersorten.

## Treibsorten

Bei vielen Gemüsearten gibt es sogenannte Treibsorten, also frühe Sorten, die man sehr früh im Jahr unter Glas kultivieren kann. Diese Sorten können sich auch bei niedrigen Temperaturen gut entwickeln. Möchtest du also Salat, Kohlrabi oder Radieschen im Frühbeet schon im Februar oder März anbauen, halte nach Saatgut von diesen Treibsorten Ausschau.

Auf Schossfestigkeit muss beim Kauf von Saatgut für die Frühkultur nicht geachtet werden. Vorzeitiges Schossen, also wenn die Pflanze durchtreibt und zu blühen beginnt, ohne wie z. B. beim Salat Köpfe zu bilden, tritt erst bei höheren Temperaturen ab Mai auf. Für den Anbau im Sommer empfehlen wir jedoch, sehr auf schossfeste Sorten zu achten.



Radieschen.

© Natur im Garten/D. Tuechler





### Temperatur und Luftfeuchtigkeit

Damit die Samen gut keimen, benötigen sie je nach Art bestimmte Keimtemperaturen. Diese sind ebenso wie der ideale Aussaatzeitpunkt in aller Regel auf den Samentütchen ersichtlich. Pflanzen, die aus den Tropen stammen, brauchen naturgemäß höhere Temperaturen, z. B. Kürbisse oder Gurken zwischen 22 und 25 °C. Zum optimalen Klima für die Keimung trägt außerdem eine hohe Luftfeuchtigkeit bei, die dadurch erzeugt wird, dass man die Saatschalen, wie schon erwähnt, mit einer durchsichtigen Kunststoffolie oder einer Glasplatte abdeckt. Im Fachhandel sind sogar kleine „Zimmergewächshäuser“ erhältlich. Diese Kunststoffschalen haben einen transparenten Deckel und kleine eingebaute Belüftungseinrichtungen. Als Minimalvariante kann auch ein kleines Nyloonsäckchen über die Aussaatschale gezogen werden. Durch diese Maßnahmen ersparst du dir oftmals Nachfeuchten. Ein keimendes Samenkorn darf niemals austrocknen. Optimale Temperatur- und Feuchtigkeitsverhältnisse während der Keimung sind wichtig, andernfalls drohen hohe Ausfallquoten durch Fäulnis oder Keimlingskrankheiten. Im Idealfall wachsen die Keimlinge diesen „Kinderkrankheiten“ jedoch einfach davon.



### Gestaffelter Anbau

Experimentiere ruhig mit dem Aussaatzeitpunkt. Wenn du den Anbau in mehrere Sätze aufteilst, verteilt sich auch die Ernte gleichmäßiger und es gibt fortwährend Frisches zu ernten. Dazu wird ein Drittel der benötigten Jungpflanzen zum frühestmöglichen, auf der Samenpackung angegebenen Zeitpunkt gesät (1. Satz), ein weiteres Drittel 2–4 Wochen später (2. Satz) und das letzte Drittel zum spätesten Zeitpunkt (3. Satz).

### Pflege und Standort

Die Aussaatschalen sind in einem hellen Raum bei Zimmertemperatur am besten aufgehoben. Vor praller Mittagssonne sollte man die Saat jedoch schützen und gegebenenfalls leicht schattieren. Fensterbänke aus Stein sind manchmal Kältebrücken. Sind die Fenster noch dazu alt oder schlecht gedämmt, kann die Temperatur dort erheblich niedriger sein als im Raum. In diesem Fall ist eine Unterlage aus Styropor, Filz oder Holz als Dämmung nach unten empfehlenswert. Gerade anfangs ist eine konstante Temperatur bei der Anzucht sehr wichtig.

### Gut zu wissen

**Im Kaltgewächshaus, das ohne Heizung auskommt, bedeuten Temperaturschwankungen großen Stress für Jungpflanzen: Die Sonneneinstrahlung treibt die Temperaturen rasch auf 20 °C, in der Nacht sinken sie dann deutlich und liegen kaum über den Außentemperaturen. Um die Unterschiede so gering wie möglich zu halten und eine starke Kondenswasserbildung zu vermeiden, empfiehlt es sich, im Winter tagsüber ab einer Außentemperatur von 7 °C zu lüften. Sobald es wärmer wird, solltest du durchgehend lüften.**

Sobald sich die ersten Blätter aus dem Boden schieben, solltest du deine Jungpflanzen nicht mehr allzu sehr verwöhnen. Bei zu viel Wärme wachsen sie nicht kompakt, sondern bilden lange Stängel und werden anfälliger für Krankheiten und Schädlinge. Die folgenden Tipps helfen dir dabei, gesunde, kräftige Pflanzen heranzuziehen:

- Am besten stellt man die Pflänzchen jetzt an ein Ost- oder Westfenster in einem kühlen, aber hellen Raums bei maximal 17 °C.
- Um Kälteschocks zu vermeiden, solltest du nur lauwarmes, abgestandenes Wasser zum Gießen verwenden.



*Tipp*

### Licht: Wachstumsfaktor Nr. 1

Bei der Gemüseanzucht bewähren sich eine Lichtstärke von ca. 10.000 Lux und eine Beleuchtungsdauer von ca. 14 Stunden. Mit Apps wie dem „Lux Light Meter“ lässt sich die Messung mit dem Handy rasch vornehmen. Probiere unterschiedliche Stellen aus, du wirst überrascht sein, wie schnell die Lichtstärke mit zunehmender Entfernung vom Fenster abnimmt.

- Regelmäßiges Lüften bringt wichtige Impulse für gesunden und kompakten Wuchs.
- Für Pflanzen in der Saatschale und später, wenn sie bereits in Einzelgefäße pikiert wurden, gilt gleichermaßen: Schalen und Töpfe alle drei Tage um 180 Grad drehen, damit sie sich gleichmäßig zum Licht entwickeln.

### Einsatz von Kunstlicht in der Vorkultur

Fensterbank-Anzuchten bringen vor allem bei den ersten Aussaaten, die Ende Januar bis Ende Februar starten, selten starke Jungpflanzen hervor. Selbst an einem Südfenster lassen sich langsam wachsende Arten wie Physalis, Paprika und Melanzani meist nur schlecht vorziehen. Die Pflanzen leiden im Spätwinter unter zu wenig intensivem Licht und unter zu geringer Tageslichtlänge. Vor allem in Kombination mit Zimmertemperaturen über 15 °C kommt es rasch zu ungünstigen Reaktionen wie langen dünnen Trieben und klein bleibenden Blättchen; die Pflanzen „vergeilen“. Willst du trotzdem zeitig im Jahr deine eigenen Jungpflanzen vorziehen, empfiehlt sich der Einsatz von Kunstlicht. Mittlerweile gibt es eine Fülle von Pflanzenlampen, die durch LED-Technik viel sparsamer und zugleich leistungsstärker sind. Ihr Farbspektrum sollte für die Jungpflanzenanzucht ge-

eignet sein, denn tropische Zimmerpflanzen und Blühpflanzen brauchen ein anderes Spektrum als für das Freiland bestimmtes Gemüse.

Wem die Investition in Pflanzenlampen zu hoch ist oder die Voranzucht generell zu aufwendig, der findet in Gärtnereien ein reichhaltiges, professionell gezogenes Jungpflanzenangebot. Überlege dir vor dem Kauf unbedingt, ob die angebotenen Pflanzen überhaupt schon ins Beet dürfen. Wir verzeichnen gerade in Baumärkten und im Lebensmittelhandel einen immer früher startenden Verkaufswettbewerb mit eigentlich wärmebedürftigen Kulturen, die nicht vor Mitte Mai ins Freie sollten.

### Pikieren

Die Jungpflanzen sollten aus der nährstoffarmen Anzuchterde pikiert, also vereinzelt werden, sobald die Keimblätter voll ausgebildet sind und das erste Laubblattpaar sichtbar wird. Lass dich aber nicht täuschen, die Keimblätter haben oft eine ganz andere Form als die Laubblätter. So ist die optimale Licht- und Nährstoffversorgung gewährleistet. Stehen die Pflänzchen zu dicht und werden nicht pikiert, stellen sie das Wachstum allmählich ein und verkümmern. Am besten eignet sich ausgereifte Komposterde für die Befüllung der Pikier-



© Shutterstock/Medvedeva Oxana

Besseres Wachstum durch optimales Licht.





Gut zu wissen

Petersilie ermüdet den Boden und sollte jedes Jahr auf einen neuen Platz gesät werden. Sie überdauert als zweijährige Kultur den Winter und blüht im zweiten Jahr, um dann mit der Samenproduktion in der Regel zu verdorren und zu vergehen. Die ausbreitungsfreudige Minze macht sich gut in einem großen Topf, oder du umgibst sie mit einem halb vergrabenen Ring oder bodenlosen Topf, über den sie im Beet nicht hinauswachsen kann. So kannst du ihre Wachsfreudigkeit eindämmen.

sind unterschiedlich. Bis auf ein paar wenige lieben sie die Sonne und sind ansonsten eher anspruchslos. Wir haben schon magere Kräuterrasen erlebt, in denen sich Oregano, der aus dem Kräuterbeet ausgebüxt war, zu einem dichten Bestand entwickelt hat. Beim Rasenmähen ist man dann von einer duftenden Aromawolke umgeben.

Ansprüche am Beispiel Kräuterspirale

Zur Nährstoff- und Wasserversorgung gibt die Zonierung der beliebten Kräuterspirale Aufschluss: Je weiter unten die Kräuter in der Spirale stehen, desto besser versorgt wollen sie sein: Kalmus, auch Deutscher Ingwer genannt, und Fiebertee sind ganz und gar im Wasser, am sumpfigen Teichrand, zu Hause. Ganz unten in die Gartenerde kommen feuchtigkeitsliebende Kräuter, wie die Wildkräuter Brunnenkresse, Winterkresse und verschiedene Minzearten. Nach oben hin folgen beispielsweise Borretsch, Melisse und Sauerampfer, die frische Standorte mögen. Basilikum hat seinen großen Auftritt ab Mai, es gedeiht auf frischen Böden in voller Sonne. Beim Liebstöckel ist Vorsicht geboten. Es braucht ausreichend Platz (0,5 m² pro Pflanze) und wird über 1,5 m hoch! Weil es wachstumshemmende Stoffe abgibt, steht es am besten allein. In der Mitte, wo der humose Boden mit ein

wenig Sand abgemischt wurde, fühlen sich Kräuter für normalen Gartenboden wohl, wie Bohnenkraut, Estragon, Dill und Schnittlauch. Ysop verträgt es noch etwas trockener. Die Hunger- und Durstkünstler – meist schon erkennbar an silbrig behaarten oder auch schmälere, nicht ganz so saftig weichen Blättern – werden auf der Spitze eines Kieskegels in der Kräuterspirale platziert, wo das Wasser schnell nach unten verschwindet, denn genau das ist für sie vor allem im Winter überlebensnotwendig. Obwohl sie es grundsätzlich warm mögen, ist es selten die Kälte, die Lavendel, Majoran, Griechischen Oregano, Rosmarin, Salbei oder Thymian den Garaus macht, sondern die Winterfeuchtigkeit und zu nährstoffreicher Boden.



© Natur im Garten/M. Benes-Oeller

Basilikum in Grün und tiefem Dunkelrot



Mediterranes Beet mit Salbei und Lavendel.

© Natur im Garten/M. Benes-Oeller

Gut zu wissen

Der Begriff „frisch“ meint Böden, die einen ausgeglichenen Luft- und Wasserhaushalt haben. Sie trocknen nicht ganz aus und bleiben aufgrund ihrer Durchlässigkeit auch nach Niederschlägen nicht nass.



Ein- und zweijährige Gewürzklassiker

In den meisten Fällen werden die jungen Blätter in der Küche verwendet, von Anis und Kümmel die Samen, von Fenchel, Koriander und Senf Blätter und Samen. Die zweijährigen Klassiker Petersilie (*Petroselinum crispum*) und Kümmel (*Carum carvi*) stammen beide aus dem Mittelmeerraum



© A. Haiden

Samenkapselfen von Jungfer im Grünen.



Ungewöhnlichere Genüsse

- Wird der Winterportulak im Herbst ausgesät, zeigt er im zeitigen Frühling seine geblühten Tellerblätter, als nussige Beigabe zum Feldsalat.
- Die Salatschrysanthe kann in Salatreihen zwischengepflanzt oder angesät werden. Sobald sie blüht, schmeckt sie bitter. Deshalb werden ihre Triebspitzen am besten regelmäßig gekappt.

und lieben tiefgründige, nährstoffreiche, frische Lehmböden. Die Kultur des einjährigen Kreuzkümmels (*Cuminum cyminum*) sowie von Anis und Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) ist nur an warmen, windgeschützten Plätzen anzuraten. Vorgezogene Pflanzen dürfen erst nach den Eisheiligen ins Freie. Das Gewürz Schwarzkümmel ist übrigens nicht identisch mit der hübschen Jungfer im Grünen (*Nigella damascena*), einer anspruchslosen, einjährigen Bauerngartenpflanze für volle Sonne. In der folgenden Liste findest du einjährige klassische Kräuter.

EINJÄHRIGE KLASSISCHE KRÄUTER		
Name	Herkunft	Ansprüche
Anis ( <i>Pimpinella anisum</i> )	Mittelmeerraum	Viel Sonne und Wärme, durchlässiger Gartenboden
Basilikum ( <i>Ocimum basilicum</i> )	Tropen: Afrika, Asien, nicht winterhart	Sonnig-licht bis halbschattig, locker-humos, frisch
Bohnenkraut 1-jährig ( <i>Satureja hortensis</i> )	Südliches Europa	Durchlässig, mager, trocken, sonnig
Borretsch, Gurkenkraut ( <i>Borago officinalis</i> )	Mittelmeerraum	Brachflächen, anspruchslos, sonnig
Dill ( <i>Anethum graveolens</i> )	Vorderasien	Durchlässig, frisch, mäßig nährstoffreich, sonnig
Fenchel (Gewürz-) ( <i>Foeniculum vulgare</i> )	Südeuropa bis Nordafrika und Westasien	Tiefgründig, frisch, mäßig nährstoffreich, sonnig
Kerbel ( <i>Anthriscus cerefolium</i> )	Eurasien und Afrika	Humus- und nährstoffreich, frisch bis trocken, halbschattig
Koriander ( <i>Coriandrum sativum</i> )	Vorderasien	Frisch, humus- und nährstoffreich, sonnig
Kresse/Gartenkresse ( <i>Lepidium sativum</i> )	Vermutlich West- oder Zentralasien	Sonnig bis halbschattig, frisch
Schnittsellerie ( <i>Apium graveolens</i> var. <i>secalinum</i> )	Gemäßigte Nordhalbkugel/Mittelmeerküste	Salzhaltige, feuchte Böden, nährstoffreich
Indischer/Chinesischer Senf ( <i>Brassica juncea</i> )	Asien, aber weithin eingebürgert	Vollsonnig bis halbschattig, nicht zu heiß
Senfkohl ( <i>Brassica nigra</i> )	Mittelmeerraum	Sonne, Stromtalpflanze
Gelbsenf ( <i>Sinapis alba</i> )	Mittelmeerraum	Vollsonnig bis halbschattig, humos, kalkhaltig





[www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at)

## Dein DIY-Guide zur Selbstversorgung

- ▶ Sich selbst mit Lebensmitteln versorgen ist gesund und nachhaltig.
- ▶ Es gibt unterschiedliche Anbausysteme und Beetformen. Wähle die für dich passende aus.
- ▶ Vom Anbau von Gemüse und Kräutern auf der Fensterbank bis zum Gärtnern im naturnahen Garten – verständliche Basics Schritt für Schritt erklärt.
- ▶ Wir stellen vor: Gemüse, Kräuter, Blüten, Obst, Sprossen und Speisepilze für die Selbstversorgung

Lebensmittel selbst anzubauen, schafft ein Stück Unabhängigkeit vom Supermarkt, es ist aber auch ein Weg zu mehr Achtsamkeit und einem bewussteren Leben. Dabei braucht Selbstversorgung vor allem am Anfang etwas Zeit und Geduld, aber auch eine gehörige Portion Neugier – das alles wird belohnt mit frischen Köstlichkeiten und einem wunderbaren Gefühl der Selbstwirksamkeit.

## DIE AUTOREN

**Katja Batakovic, Anna Leithner, Theresa Bachmayr, Bernhard Haidler, Marlis Pardeller und Martina Wappel** sind das „Natur im Garten“ Autorenteam, welches gärtnerische, landschaftsplanerische, landwirtschaftliche und umweltpädagogische Hintergründe vereint. Detailliert wie unkompliziert beschreiben sie, wie Selbstversorgung gelingen kann. Die Autoren bringen ihre Begeisterung für das Naschgarteln am Balkon, ihre Freude am Ausprobieren, die Liebe zum regionalen Anbau und zur essbaren Naturlandschaft ein. Alle schreiben über das, was sie aus eigener Praxis kennen und leben. Sie machen das gemeinsame Buch damit zu einer Erfahrungsschatzkiste mit hilfreichen Zugängen für die Selbstversorgung im kleinen oder großen Stil. Du kannst mehr tun, als du denkst!

9783840481307



9 783840 481307

[www.avbuch.at](http://www.avbuch.at) | [www.cadmos.at](http://www.cadmos.at)



Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen Co<sup>2</sup>-neutral gedruckt!

