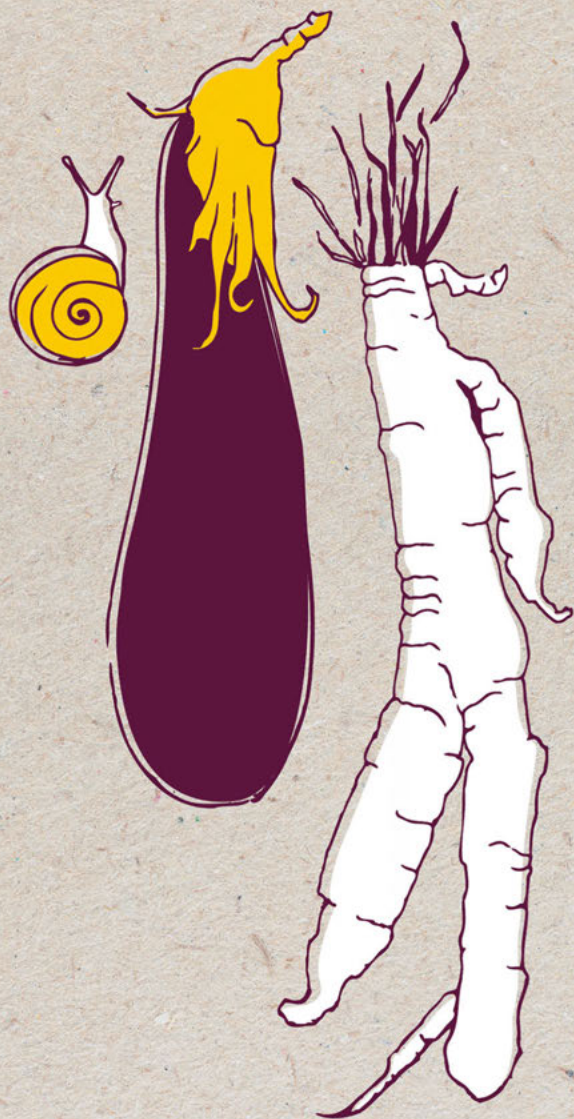
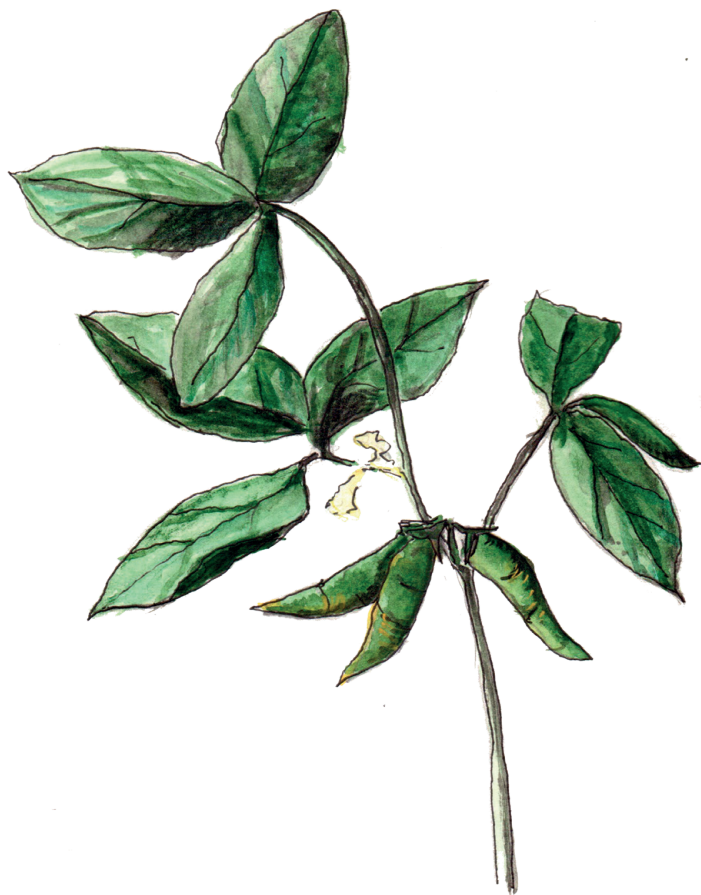


# taschenGARTEN 2021

Ganzheitlich und regenerativ gärtnern







**taschenGARTEN von** \_\_\_\_\_

# Inhalt

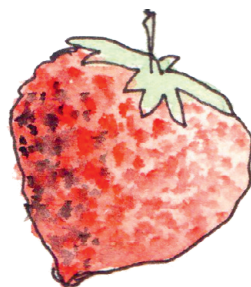
Vorwort	4
Gärtnern mit dem taschenGARTEN	6
Regenerative Landwirtschaft	16
Was das ist und wofür wir sie brauchen	
<i>Thorsten Arnold</i>	
Regenerativ wirtschaften im Hausgarten – Prinzipien an den eigenen Kontext anpassen	21
<i>Thorsten Arnold</i>	
„Aufbau im Anbau – ein Ideal, das vor mir liegt“	28
<i>Interview mit Sebastian Heilmann</i>	
Ferientermine	35
Jahresübersicht 2021	36
Kalenderteil mit Terminplaner und vielen Mini-Infos	42
Jahresübersicht 2022	156
Von roten Rüben, vollen Dolden und Woll-liebenden Widerhaken – aus dem wilden Leben der Saatgutgärtner*innen	162
<i>Alexandra Fritsch und Antonia Ley</i>	
Regenerativer Anbau – so kann es gehen! Gärtner*innen berichten aus der Praxis und geben Tipps für den Hausgarten	168
GartenWerkStadt	174
Anbautabelle	176
Übersicht zum Thema Düngung	186
Gründüngungen	187
Notizen	188

# Gärtnern mit dem taschenGARTEN

Im taschenGARTEN geht's ums Gärtnern – genauer vor allem um den Anbau von Gemüse. Natürlich dürfen da viele Praxistipps für den Garten nicht fehlen. Es gibt eine ganze Reihe Faktoren, die einen Einfluss darauf haben, wie das Gärtnern gelingt. Viele davon greifen wir an den unterschiedlichsten Stellen im taschenGARTEN auf. Besonders zentral ist eine gute Anbauplanung, die auch die Vorlieben der einzelnen Pflanzen mit berücksichtigt. Deshalb ist und bleibt das Praxis-Kernstück des taschenGARTENS die allgemeine Anbauplanung. Eine Anbauplanung ist, wie der Name schon sagt, ein Plan, WAS – WANN – WO angebaut werden soll. Die Anbauplanung hier im taschenGARTEN ist wie gewohnt recht ausführlich und vielfältig und kann euch dabei unterstützen, in einem möglichst großen Zeitraum im Jahr eine abwechslungsreiche Ernte zu bekommen. Eine Anbauplanung muss natürlich ganz speziell auf den Garten abgestimmt sein, in dem sie angewendet wird. Deshalb ist die Planung im taschenGARTEN lediglich ein Vorschlag, an dem ihr euch orientieren könnt. Eine Anbauplanung hat viel mit gärtnerischen Fragen zu tun: Wann kann welche Pflanze wo gesät oder gepflanzt werden? Welche Pflege braucht sie wann? Die Planung sollte aber nicht nur an den Pflanzen orientiert sein, sondern vor allem auch an euch. Denn nur dann kann ein Garten entstehen, der zu euch passt!

## Was bei der Anbauplanung eine Rolle spielt

**Lust am Gärtnern:** Am Anfang steht für uns die Lust am Gärtnern. Welche Bilder entstehen in euch, wenn ihr an einen Garten denkt, und was motiviert euch zum Gärtnern? Wollt ihr unbedingt frische Erbsen pflücken? Euch so richtig auspowern? Ganz viele Insekten summen hören? Euch in weiten Teilen selbst versorgen? Schreibt auf, was für euch zu eurem Garten dazugehört und welche Pflanzen ihr gerne um euch hättet.



**Zeit für den Garten:** Nicht ganz unwichtig ist auch, wie viel Zeit ihr euch im nächsten Jahr für euren Garten nehmen wollt und ob es Zeiten gibt, in denen ihr euch nicht kümmern könnt, weil ihr vielleicht im Urlaub seid. Wenn ihr zum Beispiel im August und September weg seid und in dieser Zeit niemand eure Tomaten pflegen und ernten kann, solltet ihr den Tomatenanbau vielleicht eher in das darauffolgende Jahr verschieben. Es gibt viele Pflanzen, die vor August geerntet

werden können. Wie wär's zum Beispiel mit Salaten, Kohlrabi, Blumenkohl, Fenchel, Zucchini oder Erbsen? Andere Pflanzen wie z. B. Kürbis halten es auch einige Wochen ohne euch aus. Ihr könnt sie dann ernten, wenn ihr zurückkommt. Insgesamt braucht ein Garten regelmäßige Aufmerksamkeit. Meistens fällt das leichter, wenn man sich mit mehreren zusammentut und nicht zu viel macht – wie viel „zu viel“ ist, könnt ihr allerdings nur selbst herausfinden.

**Ernte aus dem Garten:** Einen entscheidenden Einfluss auf eure Planung sollten auch eure Vorstellungen von Erntemengen und Erntezeiträumen haben. Geht es euch darum, ab und zu etwas Frisches pflücken zu können oder wollt ihr möglichst wenig zukaufen? Wollt ihr euch lediglich während der Saison versorgen oder auch im Winter? Damit ihr für euch passende Mengen ernten könnt, hilft es, nicht einfach die ganze Saatgutpackung auszusäen, sondern sich vorab Gedanken zu machen, wie viel ihr ernten wollt und auch, wie viel Platz und Zeit ihr habt. In der Anbauplanungstabelle ganz hinten findet ihr Vorschläge für Aussaatmengen für einen kleinen Haushalt – aber Achtung, die Vorlieben und Essgewohnheiten sind nun mal äußerst verschieden. Prognosen über den genauen Erntezeitpunkt wagen wir nicht, da dieser von sehr vielen Faktoren abhängig ist.



**Der Garten selbst:** Und natürlich muss eure Gartenplanung auch zu den Flächen passen, auf denen ihr anbauen wollt. Wie groß ist euer Garten und für welche Pflanzen eignet er sich?

Bestimmt könnt ihr all diese Fragen noch nicht abschließend beantworten. Doch vielleicht habt ihr eine konkretere Vorstellung davon, wie euer Garten aussehen könnte. Was die gärtnerischen Aspekte des Ganzen betrifft, findet ihr weitere Tipps auf den nächsten Seiten.

# Anbauplanung und Fruchtfolge

## So könntet ihr euren Garten aufteilen:

### **Starkzehrer I:**

Hohen Nährstoffbedarf beachten.  
Ggf. düngen.

### **Kohlgewächse:**

Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi,  
Grünkohl, Rosenkohl

### **Zwiebelgewächse:**

Lauch, Schnittlauch

### **Kartoffeln**

### **Mittel- und Schwachzehrer I:**

Meist keine  
zusätzliche Düngung  
nötig. Evtl. reifen  
Kompost zur Bodenverbesserung.

### **Korblütler:**

Salate

### **Gänsefußgewächse:**

Rote Bete, Spinat, Mangold

### **Leguminosen:**

Bohnen, Erbsen usw.

### **Mittel- und Schwachzehrer II:**

Meist keine zusätzliche Düngung  
nötig. Evtl. reifen Kompost zur  
Bodenverbesserung.

### **Doldenblütler:**

Möhren, Pastinaken, Fenchel, Dill,  
Petersilie

### **Zwiebelgewächse:**

Zwiebeln

### **Kohlgewächse:**

Radieschen,  
Rauke

### **Starkzehrer II:**

Hohen Nährstoff  
bedarf beachten.  
Ggf. düngen.

### **Kürbisgewächse:**

Kürbis, Zucchini

### **Süßgräser:**

Mais

**Gewächshaus:** Tomaten, Paprika, Basilikum, Auberginen, Gurken

← Fruchtfolge: Pflanzengruppen jährlich gegen den Uhrzeigersinn rotieren



# Legende

<b>Vollmond</b>	○	<b>Abnehmender Mond</b>	☾
<b>Neumond</b>	●	<b>Zunehmender Mond</b>	☾
<b>Frühbeet</b>	<b>FB</b>	Das ist ein Minigewächshaus ohne Heizung. Trotzdem wärmt sich ein Frühbeet schnell auf. Deshalb müsst ihr tagsüber auf gute Durchlüftung achten, damit die Pflanzen nicht verbrennen und die Luftfeuchtigkeit nicht zu hoch wird. Die Aussaaten, für die wir ein Frühbeet empfehlen, könnt ihr alternativ auch unter eine doppelte Lage Vlies (siehe unten) säen.	
<b>Aussaatschale</b>	<b>AS</b>	Das sind etwa 4cm hohe Schalen, in die viele Pflänzchen auf einmal gesät werden, die, sobald die Keimblätter ausgebildet sind, auseinander gepflanzt (pikiert) werden. Man kann sie kaufen oder z. B. aufgeschnittene Milchpackungen benutzen.	
<b>Multitopfplatte</b>	<b>MT</b>	Hier hängen viele kleine Töpfchen aneinander. Es gibt Profi-varianten, die zwar recht teuer sind, sich aber lohnen, falls ihr länger gärtnern wollt. Ansonsten könnt ihr auch Eierschachteln verwenden. Die müsst ihr allerdings sehr voll mit Erde machen, da die Pflänzchen sonst zu wenig Wurzelraum haben.	
<b>Freiland</b>	<b>FL</b>	Also einfach direkt draußen im Garten. Übrigens ist im taschen-GARTEN immer Freilandanbau gemeint, wenn sonst nichts vermerkt ist.	
<b>Töpfchen mit 10cm Ø</b>	<b>10er</b>	Manche Pflänzchen wie z. B. Gurken freuen sich schon früh über viel Erde – am besten, ihr zieht sie in 10er-Töpfchen vor und pflanzt sie bald aus.	
<b>Direktsaat</b>	<b>DS</b>	Direktsaaten werden nicht vorgezogen, sondern direkt in den Boden gesät. Wenn nicht anders vermerkt, immer im Freiland.	
<b>Gewächshaus</b>	<b>GH</b>	Manche Pflanzen brauchen besonders viel Schutz. Sie sollten im Gewächshaus angebaut werden. Bei manchen Pflanzen ist sowohl der Anbau im Gewächshaus als auch im Freiland möglich.	
<b>Vlies</b>	<b>VL</b>	Vlies ist luft-, licht- und wasserdurchlässig und speichert Wärme (etwa 2° wärmer als ohne). Besonders in den Übergangsjahreszeiten wachsen Pflanzen unter Vlies viel besser. Und selbst im Sommer: Vlies führt zu gleichmäßiger Feuchtigkeit und schützt vor Verdunstung. Das ist zum Beispiel gut für Radieschen.	
<b>Netz</b>	<b>NZ</b>	Das Material ist wie Fliegengitter und wird zur Schädlingsabwehr über die Pflanzen gelegt. Besonders nützlich ist es beim Anbau von Kohl. Achtet darauf, dass es am Rand gut am Boden aufliegt und befestigt ist, ansonsten kommen die Tierchen doch durch (vgl. KW 21).	



# Regenerative Landwirtschaft

## Was das ist und wofür wir sie brauchen

von Thorsten Arnold

Das 20. Jahrhundert ist eine Erfolgsgeschichte der industriellen Landwirtschaft. Fritz Habers Synthese von Nitrat-Dünger, Norman Borlaugs Entwicklungen von hoch-ertragreichen Hybrid-getreiden und die generelle Technologisierung der Landwirtschaft erlaubten der Menschheit, sechsmal mehr Menschen und Haustiere zu ernähren als noch vor 70 Jahren. Diese Grüne Revolution wurde ermöglicht, weil Wissenschaftler\*innen und Ingenieur\*innen einzelne Aspekte der Landwirtschaft erforschten und mit effizienteren Lösungen Erträge und Arbeitsproduktivität verbesserten. Maschinen ersetzten Menschen, Chemikalien und moderne Züchtung vereinfachten viele Prozesse. Allerdings blieb bei diesem Effizienzansatz das Verständnis von komplexen Wechselwirkungen mit der Natur auf der Strecke – Bodenbiologie, Insektenökologie, Mineral- und Wasserkreisläufe, gemeinschaftliches Wirtschaften und sinnstiftende Arbeitsbedingungen wurden kaum berücksichtigt. Im 21. Jahrhundert wurden die Nebeneffekte der industriellen Landwirtschaft massiv sichtbar: Globale Bodenerosion, zunehmende Wüstenbildung, Waldrodung, Gewässerverschmutzung, Artenrückgang, Klimawandel und ein Zusammenbruch von Wasserzyklen sind zu großen Teilen zurückzuführen auf die Methoden der industriellen Landwirtschaft und ein reduktionistisches Effizienzdenken.



Weltweit wird unter den Begriffen regenerative bzw. aufbauende Landwirtschaft eine ganzheitliche Art der Landwirtschaft gefordert, bei der natürliche Kreisläufe wieder entstehen können und gleichzeitig die Menschheit ernährt wird. Diese Bewegung ist eng mit der Biobewegung verwandt und baut auf ihre Erfolge. Allerdings reicht es heutzutage insbesondere für die staatlichen Biosiegel aus, wenn Bäuer\*innen vorgeschriebenen Prozessen folgen (z. B. Fruchtfolgen) bzw. Verbote einhalten (z. B. keine synthetischen Agrarchemikalien verwenden). Die tatsächlichen Auswirkungen dieser Vorschriften unter anderem auf die Wasserqualität oder Bodenbiologie werden bei der Bio-Zertifizierung aber nicht berücksichtigt.

Vordenker\*innen der regenerativen Bewegung wie Allen Savory oder Gabe Brown vertreten einen anderen – durchaus auch umstrittenen – Ansatz, der den Bäuer\*innen alle Freiheiten lässt, ihre Arbeitsprozesse selbst zu gestalten, und bei dem alles erlaubt ist. Allerdings wird gefordert, dass sich die Biosphäre in allen wichtigen Dimensionen (Bodenbiologie, Biodiversität, Wasserkreislauf) kontinuierlich verbessert.

## **Durchbrüche in der modernen Bodenbiologie: Die Welt der Mykorrhizen**

Grundlage der regenerativen Landwirtschaft ist ein neues Verständnis der Bodenbiologie und Bodenökologie. Diese neuen Erkenntnisse der letzten beiden Jahrzehnte aus Theorie und Praxis sind wohl nur mit der kopernikanischen Revolution vergleichbar, die das Zentrum unseres Planetensystems von der Erde zur Sonne verschob! In Kürze: Während sich die industrielle Landwirtschaft in erster Linie auf das Wachstum der Pflanze fokussierte, lernen wir nun, dass Pflanzen in einer sehr engen Partnerschaft mit Bodenpilzen („Mykorrhizapilzen“) wachsen, und dass pflanzliche Ernährung und Gesundheit von dieser Symbiose abhängen. Während man bis vor Kurzem davon ausging, dass Wurzeln zur Aufnahme von Nährstoffen dienen, weiß man heute, dass die meisten Pflanzen einen Großteil ihrer Nährstoffe über Pilze angeliefert bekommen, und dafür den Boden mit Kohlenhydraten aus der Photosynthese versorgen. Mykorrhizen decken ihren Energiebedarf, indem sie Nährstoffe aus dem Boden holen und diese mit Pflanzen gegen Photosyntheseprodukte austauschen. Ein sich ständig ändernder „Austauschpreis“ wird dabei durch die relative Knappheit von Nährstoffen und Zucker ermittelt. So unterhalten Pilze und Pflanzen unterirdisch das komplexeste Handelssystem, das uns Menschen bekannt ist.

Als Grundlage des Boden-Ökosystems sehen Wissenschaftler\*innen heute ein Netzwerk aus Hyphen – das sind fadenförmige „Pilzwurzeln“ –, in denen Wasser, Nährstoffe, Zucker, Aminosäuren und Botenstoffe von Orten der Fülle an Orte des Mangels gepumpt werden. Junge Pflanzen „verbinden“ sich mit diesem Netzwerk, indem sie über Signalstoffe die Mykorrhizen zu sich rufen. Die Pilze wachsen dann zu den neuen Setzlingen und „verschmelzen“ mit den Wurzeln. Ein Großteil des Innenraums der Pflanzenwurzeln wird von einer bestimmten Klasse Mykorrhizapilze ausgefüllt, die in der Pflanze eine riesige Kontaktfläche für den Nährstoffhandel bilden. Über 90 % der krautigen Pflanzen und Gräser und auch die meisten Nutzpflanzen ernähren sich unter natürlichen Bedingungen über diese Symbiose. Einige Ausnahmen sind Kohlgewächse, Gänsefußgewächse (z. B. Rote Bete) sowie an Überflutungsgebiete angepasste Quecken.

## **Pflanzen ohne Mykorrhiza-Netzwerk**

Was geschieht mit den Pflanzen, die mit Mykorrhizen in Symbiose leben können, wenn gar keine Mykorrhizen im Boden sind? Sie können aufgrund ihrer Photosynthese-Leistung dennoch wachsen und eine gute Ernte erbringen: Bei der Photosynthese werden in den Pflanzen einfache Zucker erzeugt, und die Pflanzen stellen dann mit Stickstoff einfache Aminosäuren her. Zucker und Aminosäuren sind die Grundlage für Pflanzenwachstum und auch für hohe Erträge – Mykorrhizen spielen hierfür eine sekundäre Rolle.

Doch hohe Erträge sind nicht alles – die Pflanzen sollten ja auch noch gesund sein! Aminosäuren sind allerdings nur Bausteine und, für sich genommen, für die Gesundheit der Pflanzen ziemlich nutzlos, bis daraus komplexe Proteine entstehen. Proteine erfüllen wichtige Stoffwechselfunktionen und sind zudem von Schädlingen kaum zersetzbar. Um aus Aminosäuren ein Protein zu erzeugen, benötigt die Pflanze Mikronährstoffe (dazu gehören Metall-Ionen wie Kobalt, Kupfer oder Molybdän), und zwar in einem ausgewogenen Verhältnis.

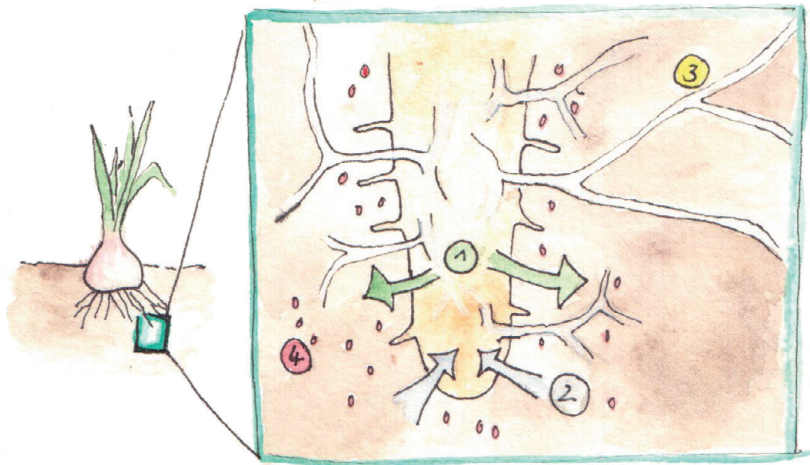
Wenn Pflanzen nicht an ein Mykorrhiza-Netzwerk angeschlossen sind, nehmen sie Nährstoffe in dem Verhältnis auf, wie diese im Bodenwasser gelöst vorliegen. Pflanzenwurzeln können nur über die Mykorrhizen ihren Bedarf selektiv decken und eine feinjustierte chemische Balance herstellen. Wenn Bäuer\*innen keine Mykorrhizen auf ihren Feldern haben, müssen sie also ganz präzise den Nährstoffgehalt des Bodenwassers regulieren. Viele Nährstoffe gehen dabei aber leider an den Wasserkreislauf verloren, und meistens sind die Nährstoffe eben auch nicht genau in dem Verhältnis vorhanden, in dem die Pflanze sie braucht.

## **Pflanzen mit Mykorrhiza-Netzwerk**

Sind die Pflanzen jedoch an ein Mykorrhiza-Netzwerk angeschlossen, können sie sich hierüber mit den passenden Nährstoffen im feinjustierten Verhältnis versorgen. Zudem erhalten sie über die Mykorrhizen Informationen darüber, welche Abwehrstoffe sie produzieren müssen. Sie haben deshalb eine wesentlich höhere Widerstandskraft und Gesundheit als ohne die Mykorrhiza-Symbiose. Erst nachdem nämlich die Pflanzen ihr Wachstum und die wichtigsten Stoffwechselfunktionen sicherstellen konnten, investieren sie weiter, z. B. in eine dicke Fettschicht auf den Blättern. Diese Fettschicht dient als Energiereserve und als zusätzlicher Schutz gegen Krankheitserreger. Erst dann – und vor allem, wenn sie Warnsignale erhalten – investieren Pflanzen in gezielte Abwehrstoffe aus den Gruppen der Alkaloide, Terpene und Phenole, mit denen sie sich z. B. gegen

Pilzkrankheiten stärken können. Gerade diese Pflanzenstoffe werden in der Kräutermédisin genutzt, weil sie auch für Tiere und Menschen viele Vorteile bringen.

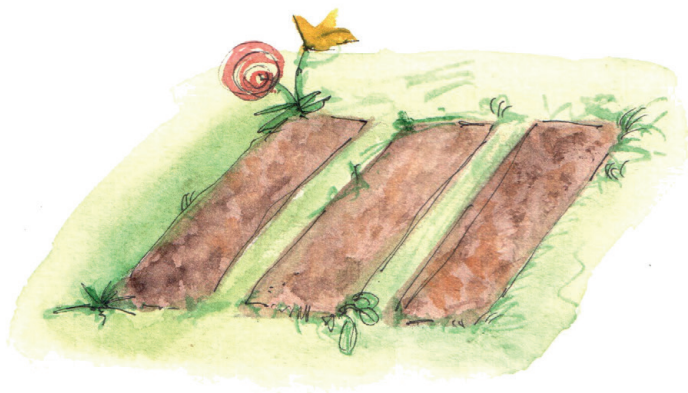
Wenn Pflanzen ihre Nährstoffe nicht in einem ausgewogenen Verhältnis aufnehmen (wie das ohne Mykorrhizen der Fall ist), dann ist die Proteinsynthese gestört und ihr Saft reichert sich mit primären Bausteinen an, also mit Zucker und einfachen Aminosäuren; komplexe Proteine und Abwehrstoffe werden wenige entwickelt. Solche „süßen“ Pflanzen ziehen Schädlinge an und sind ihnen schutzlos ausgeliefert; in der industriellen Landwirtschaft werden hier Pestizide eingesetzt. So wird klar, wie nur ein gesunder und lebendiger Boden die ganzheitliche Ernährung von uns Menschen gewährleisten kann.



- ① Über die Wurzeln scheiden Pflanzen einen erheblichen Teil des über Photosynthese gewonnenen Kohlenstoffs aus. Darüber werden Bodenorganismen wie Mykorrhizen oder Bakterien ernährt.
- ② Mikrobielle Stoffwechselprodukte werden von den Pflanzenwurzeln aufgenommen.
- ③ Mykorrhizen bringen von der Pflanze benötigte Nährstoffe.
- ④ Mikroorganismen zersetzen Nährstoffe, sodass sie von der Pflanze aufgenommen werden können.

## Vorschlag zur Beetstruktur

- **Bewachsene Wege (30–50 cm):** Durch den dauerhaften Bewuchs kann sich ein intaktes Bodenleben entwickeln, dass sich auch positiv auf unsere Beete auswirkt. Außerdem sind sie trittstabil und werden bei Regen nicht so schnell matschig. Allerdings müssen diese Wege im Laufe der Saison regelmäßig gemäht und z. B. mit einem Rasenstecher daran gehindert werden, über die Beete zu wachsen.
- **Dauerbeete (75–100 cm):** Sind eure Beete immer an derselben Stelle, könnt ihr den Boden optimal pflegen. Toll ist, wenn ihr die Beetbreite so wählt, dass ihr die ganze Fläche vom Weg aus pflegen könnt und sie nie betreten müsst. Infos zur Beetbearbeitung siehe KW 6.



# Januar 2021

---

Montag

**4**

---

Dienstag

**5**

---

☾ Heilige Drei Könige (BW, BY, ST)

Mittwoch

**6**

---

Donnerstag

**7**

---

Freitag

**8**

---

Samstag

**9**

---

Sonntag

**10**

### Gartentipp: Wann mit der Anzucht beginnen?

Die Anbauplanung hier im taschenGARTEN ist sehr ausführlich, und vor allem für die frühen Sätze ist es notwendig, dass ihr sehr gute Anzuchtbedingungen habt. Für eine erfolgreiche Anzucht müssen eure Pflänzchen genügend Licht bekommen und die Temperatur sollte passend sein. Wer kein Gewächshaus hat, kann die ersten Salate, Kohlpflanzen und Lauch z. B. in ein kühles helles Treppenhaus oder ein ungeheiztes Schlafzimmer (10–15°C) mit Ausrichtung nach Süden stellen. Grundsätzlich gilt: Je mehr Licht vorhanden ist, desto höher darf auch die Temperatur sein. Da die Tage jetzt noch so kurz sind und selbst an einem Südfenster verhältnismäßig wenig Licht ist, sollten die Pflanzen nicht auf einer Heizung stehen. Ist es zu warm und zu dunkel, vergeilen die Pflanzen. D. h., sie recken sich in Richtung Licht, haben kaum Stabilität und sind sehr anfällig für Krankheiten. Erst die wärmeliebenden Tomaten, Paprika und Auberginen vertragen dann höhere Temperaturen. Falls eure Anzuchtbedingungen nicht ganz so optimal sind, solltet ihr mit den ersten Aussaaten noch warten und je nach Gemüse z. B. erst mit dem zweiten oder dritten Satz einsteigen!

.....



### Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW
---------	-----	------	-----	----	-----------------

	Porree	1	3*3	AS	14
--	--------	---	-----	----	----

*Für die Profis unter euch ... und nur wenn ihr gute Anzuchtbedingungen habt! Ansonsten solltet ihr die Jungpflanzen besser kaufen!*



# Januar 2021

---

Montag

**11**

---

Dienstag

**12**

---



Mittwoch

**13**

---

Donnerstag

**14**

---

Freitag

**15**

---

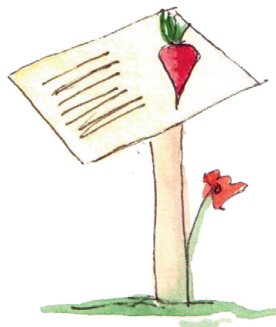
Samstag

**16**

---

Sonntag

**17**



### Ausstellungen

Die GartenWerkStadt hat einige Ausstellungen rund um die Themen ökologische Landwirtschaft, Ernährungssouveränität und gesunde Ernährung erarbeitet, die in unserem Garten in Marburg gezeigt wurden. Von manchen Ausstellungen können wir fertige Ausstellungstafeln verleihen. Bei anderen stellen wir Druckdateien zur Verfügung, die gerne auch an die eigenen Bedingungen angepasst werden können. Bei Interesse meldet euch unter [info@gartenwerkstadt.de](mailto:info@gartenwerkstadt.de)

#### Ausstellungen aus den letzten Jahren:

- Magisches Grün: Heilpflanzen, Wildkräuter & Küchenkräuter – damals und heute
  - Vielfalt macht's – Von summenden Insekten und lila Kartoffeln
  - Tomatenvielfalt
  - Zukunft(s)Essen – gesunde Ernährung im Klimawandel
  - Wurzelgemüse: vergessene Vielfalt
  - Fruchtbare Erde: Geschichten von Bodenleben und Hülsenfrüchten
  - Kartoffel = Kartoffel?!
- 

### Gartenideen für diese Woche

**Saatgut:** Jetzt ist ein guter Zeitpunkt eure Saatgutbestände durchzuschauen, Keimtests durchzuführen (vgl. tG 2019 KW 12) und zu überlegen, welches Saatgut ihr noch besorgen wollt. Nehmt am besten samenfeste Sorten aus biologischem Anbau, die ihr in eurem Garten selbst vermehren könnt (vgl. auch S. 162). Vielleicht gibt es ja auch eine Samentauschbörse in eurer Nähe!

# Januar 2021

---

Montag

**18**

---

Dienstag

**19**

---

)

Mittwoch

**20**

---

Donnerstag

**21**

---

Freitag

**22**

---

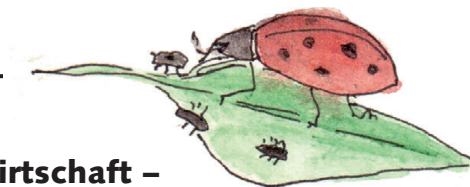
Samstag

**23**

---

Sonntag

**24**



## Regenerative Landwirtschaft – ein Paradigmenwechsel

von Thorsten Arnold

„Die Natur ist nicht komplizierter als Sie denken, sie ist komplizierter als Sie denken KÖNNEN.“ Frank Edwin Egler

„Welches Gegenmittel kann ich für mein Problem kaufen?“ Dieser Satz fasst die mechanistische Denkweise der industriellen Landwirtschaft zusammen. Wenn wir natürliche Systeme regenerieren wollen, müssen wir uns zuerst klarmachen, dass wir nicht eine Maschine steuern, sondern ein komplexes System, welches unglaublich flexibel und häufig unerwartet reagiert. Diese Einsicht bedingt eine komplett neue Herangehensweise, eine andere Art zu denken. Weg von totaler Kontrolle, hin zum sanften Beeinflussen. Philosoph\*innen sprechen von einer Erweiterung des Ichs, in der wir uns zunehmend als ein Teil der Natur verstehen – nicht als ein kontrollierendes, separates Höheres. Auch unser kleines Gartenbeet ist solch ein komplexes System! In unserem lebendigen Garten können wir diesen Paradigmenwechsel im Kleinen lernen und üben.

.....

### Gartenideen für diese Woche

Anzucht	Art	Satz	Wie	Wo	Pflanzung in KW
	Kohlrabi	1		MT	10
	Salat	1		MT	10
	Spitzkohl	1	35*1,5	FB/MT	10
<b>Direktsaat</b>	Pflücksalat dicht	1	3*3	Topf	

# Januar 2021

---

Montag

**25**

---

Dienstag

**26**

---

Mittwoch

**27**

---



Donnerstag

**28**

---

Freitag

**29**

---

Samstag

**30**

---

Sonntag

**31**

## Ganzheitlich und regenerativ gärtnern

Der taschenGARTEN ist ein persönlicher Terminplaner und politischer Gartenkalender mit einer wöchentlichen Anbauplanung für den (Gemüse-)Garten. 2021 beschäftigt er sich mit regenerativem Gärtnern: Wie können wir Lebensmittel so anbauen, dass dabei natürliche Kreisläufe erhalten oder sogar wiederhergestellt werden? Wie Böden verbessern, Wasserkreisläufe ökologisch gestalten und die Artenvielfalt erhöhen, statt diese Grundlagen des Lebens immer weiter zu zerstören?

Die Ansätze des regenerativen Gärtnerns wie auch der aufbauenden Landwirtschaft geben hierfür keine Patentrezepte aus, sondern empfehlen lokal angepasste Herangehensweisen. Der taschenGARTEN 2021 unterstützt dabei, geeignete Methoden zu finden, und stellt zahlreiche Praxisbeispiele vor.

