



JA! ZUR NATUR HEISST NATÜRLICH

Gesunder Boden

10 Tipps für's Bio-Urban Gardening

Gut für uns. Und die Natur natürlich.

#bioboden #natürlichdabei

In 10 Schritten zum gesunden #Bioboden

1. Richtig gießen
2. Nutze die Kraft von Bio-Kompost
3. Biologische Schädlingsbekämpfung
4. Nützlinge fördern statt Gift spritzen
5. Das richtige Saatgut auswählen
6. Mischkultur statt Einheitsbrei
7. Fruchtfolge beachten
8. Bio-Hülsenfrüchte anpflanzen
9. Gründüngung statt Kunstdünger
10. Bio-Sommergemüse am Balkon



„Was unsere Bio-Bauern Tag für Tag für ein natürliches Österreich leisten, kann jeder von uns auch im Kleinen umsetzen. Im eigenen Garten – egal wie klein – biologisch zu arbeiten, Artenvielfalt zu fördern und auf Chemiekeulen zu verzichten ist gelebter Klima- und Umweltschutz. Und als Belohnung gibt's erntefrischen, gesunden Bio-Genuss.“

– Martina Hörmer, Markenbotschafterin Ja! Natürlich

Was ist eigentlich gesunder Boden?

← Gute Frage!

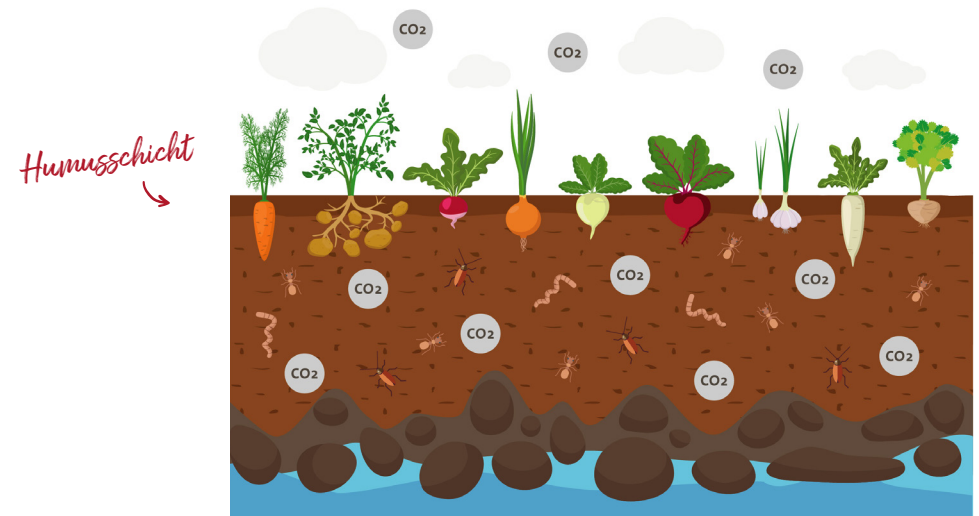
Auch wenn wir ihn meist wenig beachten, gesunder Boden ist die wichtigste Ressource für gesunde Lebensmittel.

Und er ist keine Selbstverständlichkeit, ganz im Gegenteil: Verschiedene menschliche Einflüsse machen der Gesundheit der Böden zu schaffen. Eine fatale Folge von einseitiger, intensiver Bodenbewirtschaftung ist der stetige Rückgang von Insekten wie Bienen, Hummeln, Schmetterlingen und Bodenlebewesen wie Regenwürmern und winzigen Mikroorganismen.

Es ist höchste Zeit, den Umgang mit dieser wertvollen Ressource zu überdenken. Wir dürfen dem Boden nicht mit Gewalt mehr abringen, als er geben kann.

Gesunder Boden bedeutet Klimaschutz

Ein gesunder Boden ist nicht nur Lebensraum für unzählige Tiere und Pflanzen, er liefert auch unsere Lebensmittel, filtert und speichert wertvolles Wasser. Außerdem speichert er CO₂ und ist somit aktiver Klimaschützer.



Humus

Die fruchtbarste
Schicht des Bodens!

Das Hauptanliegen jedes Gärtners muss ein gesunder Boden sein. Ist der Boden gesund und nährstoffreich, wachsen und gedeihen deine Pflanzen auch ohne Chemikalien. Die fruchtbarste Bodenschicht ist der **Humus**. So heißt die abgestorbene und zersetzte organische Substanz. Das können tote Tierchen ebenso sein wie Mikroorganismen, Wurzelreste oder abgestorbene Pflanzen.

Durch die im Boden lebenden Tiere wie zum Beispiel Regenwürmer, aber auch durch Mikroorganismen oder Pilze werden die abgestorbenen Teile langsam zerlegt und neuen Pflanzen als „Nahrung“ wieder zur Verfügung gestellt. Leider geht diese oberste, fruchtbare Schicht der Erde nach und nach verloren, stattdessen kommen Kunstdünger zum Einsatz. Bio-Bauern und Bio-Gärtner hingegen betreiben Humus-Aufbau!



Jeder von uns kann einen Beitrag zum Erhalt gesunder Böden in Österreich leisten! Nicht nur mit der Entscheidung für Bio-Lebensmittel, sondern auch im eigenen Garten!



Mach den Boden-Test

Mit einer Handvoll Erde aus dem eigenen Garten kann jeder selbst die Qualität seines Bodens überprüfen.



Ist die Erde dunkel, warm und riecht angenehm nach Waldboden, kann man sich über eine gute Bodenqualität freuen.



Ist die Erde jedoch sandig oder hart und verdichtet, nahezu geruchlos oder strömt sogar einen unangenehmen Geruch aus, dann besteht Handlungsbedarf!

Denn für das gesunde Gedeihen von Gemüse, Obst und auch Zierpflanzen ist ein Boden, der reich an Humus ist, Grundvoraussetzung. Andernfalls verkümmern die Pflanzen, wachsen nicht ausreichend und sind anfällig für Krankheiten. Es gibt aber keinen Grund, chemisch-synthetische Spritzmittel oder Kunstdünger einzusetzen. Ein biologischer Garten ist eine Win-Win-Situation für dich und die Umwelt!

Teste es selbst! =

1. Richtig gießen



Der ideale Zeitpunkt zum Gießen ist der Morgen.



Es ist besser, alle zwei bis drei Tage durchdringend zu bewässern, als täglich nur oberflächlich zu spritzen. Das Wasser dringt dann tiefer in den Boden ein und steht den Pflanzenwurzeln länger zur Verfügung. Zugleich werden die Wurzeln angeregt, tiefer zu wachsen und sind so resistenter gegen Wasser- und Nährstoffmangel und zudem stabiler bei starken Winden.



Das Gießen um die Mittagszeit sollte man unbedingt vermeiden. Durch Wassertropfen und Sonnenstrahlen entsteht der sogenannte Brennglaseffekt – es entstehen unschöne Brandflecken auf den Blättern.



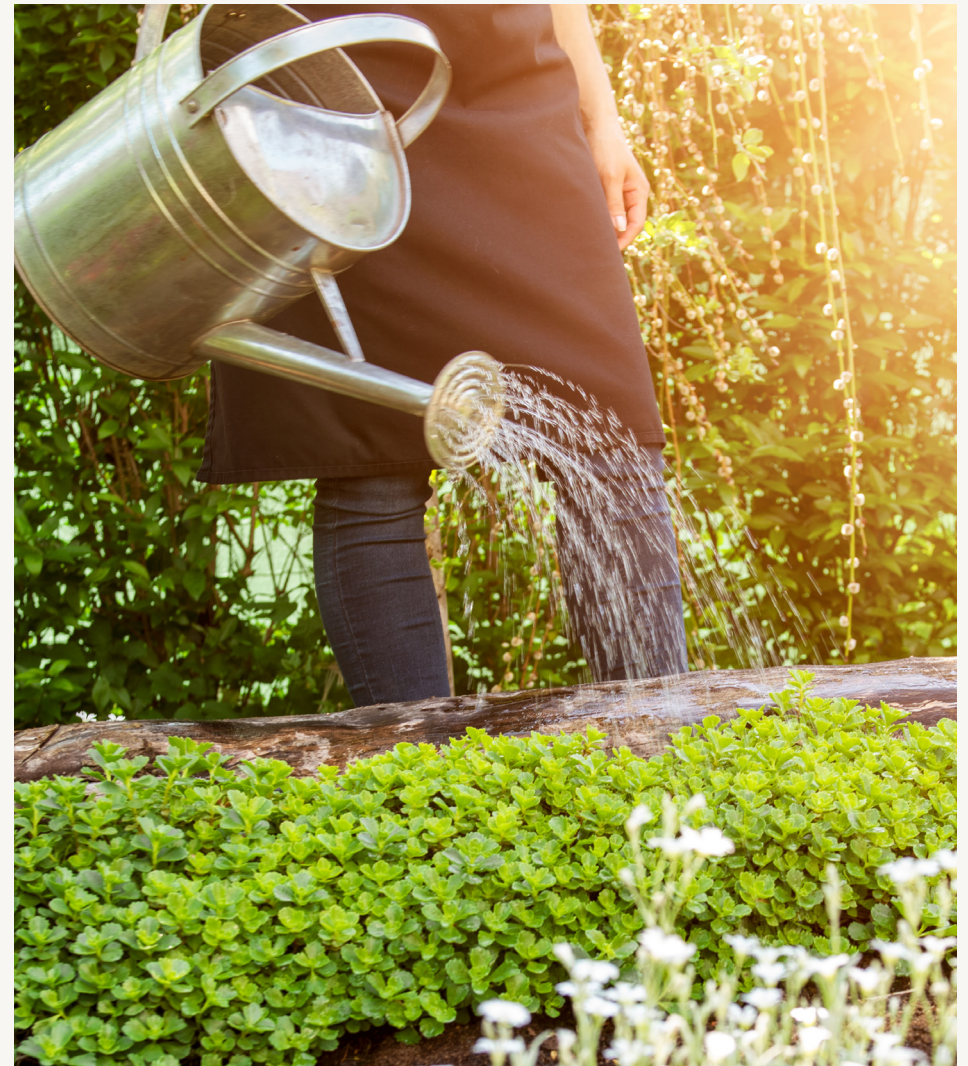
Um Infektionen mit Pilzen vorzubeugen, sollte man immer direkt auf die Erde gießen und niemals die Blätter der Pflanzen benetzen.



Urlaubs-Tipp!

Bio-Gartenexpertin Doris Kampas rät:

„Der ultimative Bewässerungstrick während des Urlaubs: Eine mit Wasser gefüllte 1,5-Liter-Flasche mit dem Flaschenhals geöffnet nach unten circa 10-15 cm tief in die Erde eingraben. Die Erde bzw. die Saugspannung der Wurzeln entziehen das Wasser nach Bedarf und sorgen für gleichmäßige Feuchtigkeit.“



2. Nutze die Kraft von Bio-Kompost

Bei der Kompostierung geschieht regelrecht ein Wunder der Natur. Aus vermeintlichen Abfällen und Überschüssen entsteht mit Hilfe von kleinen Tierchen die Grundlage für neues Leben. Fachleute nennen den Kompost auch liebevoll „**Bauch des Gartens**“: Er verdaut und ernährt gleichermaßen. In einem guten Gartenboden regt und bewegt es sich! Mikroorganismen, Asseln, Springschwänze und viele andere Bodenlebewesen sorgen für Auf-, Um- und Abbauvorgänge in der Erde.



Regenwürmer leisten den wichtigsten Beitrag zur Fruchtbarkeit unserer Böden. Pflanzenreste, mineralische Bodenteilchen, abgestorbene Wurzeln und vieles mehr stehen auf ihrem Speiseplan. Da sich die Regenwürmer tief in den Boden eingraben, verteilen und vermischen sie ihren Dünger über weite Strecken.

Gleichzeitig bauen sie Bodenkrümelchen auf, die ein hohes Wasserhalte- und Nährstoffspeichervermögen haben und ein stabiles Bodengefüge bilden. Die Wurmgänge sorgen für eine gute Durchlüftung und Platz für Wurzeln.

Auf einem Hektar Ackerland erzeugen die Regenwürmer 40 Tonnen Wurmhumus pro Jahr!



Wusstest du, dass...

Regenwürmer täglich 50 % ihres Körpergewichts an Nahrung verspeisen?



Regenwürmer gezielt für Terrasse oder den Balkon nutzen

Küchenabfälle werden mit Hilfe der Regenwürmer oder spezieller Kompostwürmer in wertvolle Humuserde umgewandelt. Dieser Humus kann zum Düngen von Topfpflanzen, Blumenkistern und Gemüsebeeten verwendet werden.

In einem Hochbeet kann man die Wurmkompostierung sogar direkt durchführen und braucht keinen zusätzlichen Platz.



Kann man Kompost auch in der Stadt bzw. am Balkon herstellen?

Auch am Balkon oder der Terrasse können passionierte Urban Gardener aus Küchenabfällen wertvollen Dünger selbst herstellen.

1. Ein etwas größeres Gefäß (ca. 30-40 cm Tiefe) wird mit ca. 10 cm guter Erde und einer Handvoll spezieller Kompostwürmer (kann man bei Wurmfarmen bestellen) gefüllt.
2. Darauf können nun Küchenabfälle gegeben werden, die von den Kompostwürmern als Nahrung verwendet und gleichzeitig in Kompost umgewandelt werden.

3. Die Kompostkiste sollte immer feucht aber nie zu nass sein. Die Kiste muss abgedeckt werden, da die Würmer lichtempfindlich sind.
4. Im Winter muss die Kompostkiste in einen kühlen, aber frostfreien Raum gebracht werden.



So funktioniert's!



Dein eigener Bio-Kompost

„Richtiger“ Kompost riecht angenehm nach Waldboden, hat eine feinkrümelige, erdige Struktur.



Wichtig: Grobes, feines, trockenes und feuchtes Material muss gut gemischt auf den Kompost gegeben werden!



Das hat am Kompost nichts verloren:

Samen tragende Unkräuter, Wurzelunkräuter wie Ackerwinde oder Quecke, kranke Pflanzenteile (z.B. Blätter mit Mehltau oder Braunfäule), gekochte und gesalzene Speisereste, Fleisch und Fisch, gespritzte Lebensmittel und große Mengen an Nadelholz oder Thujenschnitt.

3. Biologische Schädlingsbekämpfung

Kleine Pflanzenwunder sind:



Knoblauch als Wundermittel

In der Mischkultur vertreibt er durch seinen strengen Geruch Blattläuse. Als Tee wirkt er hervorragend gegen Mehltau.



Brennesseljauche

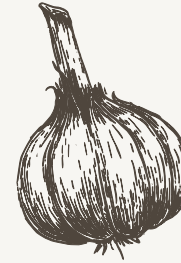
Entgegen der allgemeinen Meinung wirkt sie nicht gegen Läuse. Sie stärkt und düngt das Gemüse aber allgemein und erhöht so die Widerstandsfähigkeit gegen verschiedene Pflanzenkrankheiten.



Brühe aus Ackerschachtelhalm

Wirkt gut gegen Pilzerkrankungen! Die Wirkung des Ackerschachtelhalm ist übrigens mittlerweile auch wissenschaftlich erforscht. Ackerschachtelhalm-Brühe sollte vorbeugend 14-tägig gesprüht werden, bei Befall mit Pilzen wöchentlich.

DIY-Bio-Pflanzenschutz



Unser **scharfes Bio-Rezept** für den selbstgebrühten Aufguss wirkt gleich doppelt: **Gegen Blattläuse und als Pflanzenstärkungsmittel.**

Der sorgsamste grüne Daumen bleibt schließlich nicht verschont vor Schädlingen oder Pilzerkrankungen der Gemüsepflanzen.

1. Einige Chilischoten und Knoblauchzehen grob zerkleinern.
2. Mit kochendem Wasser aufgießen und abgedeckt 10 – 15 Minuten ziehen lassen. Danach den Sud filtern.
3. Nach 24 Stunden kann der Aufguss angewendet werden. Er wird im Verhältnis 1:10 mit Wasser verdünnt.

Die befallenen Pflanzen **dreimal** hintereinander **besprühen**: Im Abstand von *drei Tagen* auf Blätter und Boden. Das hilft gegen Blattläuse und Mehltau und stärkt die natürliche Abwehrkraft der Pflanze.



4. Nützlinge fördern statt Gift spritzen

Um die unliebsamen Besucher wie Schnecken, Blattläuse oder Dickmaulrüssler wieder loszuwerden, greift der umweltbewusste Bio-Gärtner keineswegs zur chemischen Keule. Die nachhaltige Lösung bei Schädlingsalarm im Garten sind heimische Tierchen und Insekten: Nützlinge! So lockst du sie an:



- **Verzichte auf chemisch-synthetische Spritzmittel**, sie können Menschen, Tieren und der Umwelt schaden.
- **Baue ein Insektenhotel!** Das Insektenhotel ist ein mit Stroh, Lehm, roten Ziegeln, Bambusrohren, alten Stängeln und angebohrten Baumstämmen gefüllter Holzkasten.
- **Gib Igel Unterschlupf!** Igel fressen Schnecken und fühlen sich z.B. in Steinlöchern, unter Totholz oder in einer eigenen Igelburg wohl!
- **Pflanze regionale Bio-Wildblumen** statt konventionellen Zierpflanzen, die bei uns nicht heimisch sind.
- **Stängel und Blütenreste von Stauden** wie z.B. Lavendel oder rotem Sonnenhut **sollten nie im Herbst geschnitten werden!** Die alten Blütenstände schützen nicht nur die Pflanzen vor den Winterfrösten, sondern bieten auch vielen Nützlingen Unterschlupf zum Überwintern.
- **Schnecken lieben grüne Salate** und hassen alles, was stark riecht, bitter schmeckt oder dicke, flaumige Blätter hat wie z.B. Lavendel, Kapuzinerkresse, Bittersalate, Thymian, Rosmarin und Lauchpflanzen. Auch Schneckenzäune sind sehr wirksame Hilfsmittel.
- **Pflanze eine Nützlingsweide!** Z.B. mit unserer speziellen Bio-Saatgutmischung, erhältlich bei BILLA und MERKUR.



*nachhaltig verpackt
in Graspapier*



5. Das richtige Saatgut auswählen

Laut Auskunft der FAO (UNO-Welternährungsorganisation) gingen in den letzten 100 Jahren **3/4 aller Kulturpflanzenarten** verloren! Der Anbau von alten, biologischen und samenfesten Sorten hilft der Umwelt und der Tierwelt – und damit schließt sich der Kreis für ein gesundes Ökosystem, von dem auch wir Menschen abhängig sind. **Ja! Natürlich** bietet heuer **140 Sorten an samenfestem Bio-Saatgut** an, darunter viele Raritäten. So kann jeder im Garten, auf der Terrasse und dem Balkon einen bewussten Beitrag leisten.



Ja! Natürlich Bio-Saatgut

- Mutterpflanzen wurden in biologischer Landwirtschaft angebaut
- Garantiert frei von Pestizidrückständen, gesichert durch aufwendiges Testverfahren
- ausschließlich samenfeste Sorten, darunter viele Raritäten
- Kann selbst weitervermehrt werden
- Garantiert österreichische Herkunft
- Achtung: Gurken-, Zucchini- & Kürbispflanzen nicht selbst vermehren, da sich Giftstoffe entwickeln können

Konventionelles Saatgut

- Kann mit Rückständen von Spritzmitteln und Kunstdüngern belastet sein
- Wird meist zusätzlich gebeizt und chemisch behandelt
- Kann meistens nicht selbst vermehrt werden

6. Mischkultur statt Einheitsbrei



Egal ob im Garten oder im kleinen Beet: Die unterschiedlichen Pflanzen einer Mischkultur – im Gegensatz zur Monokultur – entziehen dem Boden unterschiedliche Nährstoffe und geben ihm wiederum wichtige Substanzen ab. So ergibt sich eine gesunde Balance für Erdreich und Pflanzenwachstum. Es ist also besser, Gemüse-Pflanzen, Kräuter und Blumen wie z.B. Tagetes im Beet nach Herzenslust zu mischen.

- Pflanzen gedeihen besser
- Unkraut wird eingedämmt
- Bessere Abwehr gegen Schädlinge und Krankheiten

Unsere Mix-Helden

	Guter Mix	Schlechter Mix
Bohnen	Erdbeeren, Gurken, Tomaten, Salat, Kohlgemüse, Radieschen	Knoblauch, Erbsen, Zwiebel, Fenchel
Salat	Karotten, Gurken, Bohnen, Kohlgemüse, Lauch, Erdbeeren, Tomaten	Petersilie, Kresse
Kohlgemüse	Spinat, Tomaten, Bohnen, Salat	Erdbeeren, Zwiebel, Kartoffel
Karotten	Radieschen, Dille, Schnittlauch, Tomate, Salat, Zwiebel	Sellerie

1. Paradeiser & Salat



Die Wurzeln von Paradeisern wachsen sehr tief in den Boden und können sich die Nährstoffe aus tieferen Bodenschichten holen. Der Salat ist hingegen ein sogenannter Flachwurzler. Es kommt damit zu keiner Konkurrenz der Pflanzen – die Mineralstoffe und Spurenelemente, die der Salat nicht verbrauchen kann, werden von den Paradeisern aufgenommen. Damit wird die Auswaschung von Nährstoffen verhindert.

2. Bohnen & Gurken



Gurken brauchen viele Nährstoffe, sie sind „Starkzehrer“. Viele Hülsenfrüchte, wie z.B. Bohnen und Fisolen haben hingegen einen besonderen Trick auf Lager: In Symbiose mit Knöllchenbakterien im Boden können sie aus der Luft den Stickstoff filtern und im Boden speichern. Dieser wird den Gurken gleich zur Verfügung gestellt.

3. Spinat & Kraut



Die Wurzeln des Spinats scheiden Saponin aus, ein seifenartiger Schleimstoff. Dieser kann vom Kraut aufgenommen werden und fördert es in Wachstum. Bei der Spinaternte sollten die Wurzeln übrigens immer in der Erde bleiben – sie verbessern den Boden!

4. Karotten & Dille



Karottensamen brauchen ca. 4 Wochen, um zu keimen. Dillesamen in die Karottenreihe gestreut, markieren die Pflanzreihen und beschleunigen zudem die Keimung.

5. Basilikum & Zucchini



Basilikum lockt durch seinen aromatischen Geruch Insekten an, diese bestäuben die gelben Zucchini Blüten. Zucchini sind anfällig gegen Mehltau, Basilikum schützt wiederum die Zucchini davor bzw. reduziert den Mehltaubefall!

6. Karotten & Zwiebel



Die wohl bekannteste Mischkultur ist schon ein Klassiker: Die Karotten halten die Zwiebelfliege von den Zwiebeln fern, die Zwiebeln bedanken sich, indem sie die Möhrenfliegen von den Karotten vertreiben.



Achtung! Mischen verboten:

Petersilie oder Kresse in der Salatreihe bringen den Salat zum vorzeitigen Blühen und der Salat bildet keine Köpfe. Und Kamille bringt einen Blumenstrauß schneller zum Welken. Eine Faustregel für das Mischkulturbeet – Gemüsearten aus der gleichen Pflanzenfamilie sollten nicht zusammengepflanzt werden.

7. Fruchtfolge beachten

Bei der Fruchtfolge ist es wichtig, auf ausreichende **zeitliche Abstände** zwischen **Gemüsearten der gleichen Familie** zu achten.

Auf eine Tomate darf also kein Paprika folgen, auf eine Zucchini kein Kürbis und auf ein Weißkraut kein Brokkoli.

Sonst wird der Boden einseitig ausgelaugt und es vermehren sich Krankheitserreger im Boden.

Wird in unseren Gärten auf einem Beet Jahr für Jahr dasselbe Gemüse angebaut, so führt das sehr bald zur Bodenmüdigkeit. Der Boden ist ausgelaugt. Bald lässt das Wachstum der Pflanzen nach und ihre Anfälligkeit gegenüber Krankheiten und Schädlingen steigt.

How-to Fruchtfolge:



Einteilung der Gemüsekulturen nach Ihrem Nährstoffbedarf – also in Stark-, Mittel-, und Schwachzehrer. Tomaten, Paprika und Zucchini sind z.B. Starkzehrer, Karotten und Rüben Mittelzehrer, Bohnen, Salat und Spinat Schwachzehrer.



Diese sollten sich im Anbau abwechseln, um den Boden eine Pause zu geben.



Zwischendurch außerdem Gründüngung anbauen.



Ein Jahr hat zwölf Monate. Doch die wenigsten unserer Gemüsepflanzen brauchen vom Anbau bis zur Ernte so lange. Darum ist es möglich, auch innerhalb eines Jahres verschiedene Gemüsearten auf dem gleichen Beet anzubauen.



Beispiel-Fruchtfolge:

Mitte März: Anbau von **Pflücksalat**. Dieser kann ab Mitte April laufend geerntet werden. Bis Mitte Mai ist er dann komplett vom Beet geräumt.

Ab Mitte Mai wird **Paprika** auf dasselbe Beet gesetzt. Ab Juli bis Ende September werden regelmäßig Paprikafrüchte geerntet. Ende September/Anfang Oktober kommen die Paprikapflanzen vom Beet.

Als letztes Gemüse in diesem Jahr folgt eine **Asia-Salat** Mischung. Sie ist sehr winterhart und ab November können laufend einzelne Blätter wie bei einem Pflücksalat geerntet werden. Asia-Salat kann bis März des darauffolgenden Jahres am Beet stehen bleiben und liefert dir den gesamten Winter hindurch frische Vitamine.



8. Bio-Hülsenfrüchte anpflanzen

Ja! Natürlich Bio-Hülsenfrüchte

- Lupinen-Mischung
- Belugalinsen
- Gelbsenf Carnella
- Markerbsen Karina
- Zuckerbinsen Hendriks
- Buschbohnen La Victoire
- Buschbohnen Maxi
- Buschbohnen Cupidon
- Buschbohnen Borlotto rosso
- Blauhilde, fadenlose Stangenbohne
- Stangenbohnen, Golden Gate



Nutze die Tricks der Bio-Bauern!

Hülsenfrüchte werden auch in der Landwirtschaft als kleines „Kraftwerk“ genutzt: Sie werden im Rahmen einer Fruchtfolge zwischen den Kulturen angebaut, um die Böden wieder mit Nährstoffen anzureichern. So wird die natürliche Bodengesundheit langfristig erhalten und eine Landwirtschaft ohne künstliche Dünger ermöglicht!

Hülsenfrüchte haben im Anbau eine ganz besondere Eigenschaft: Sie sind in der Lage mit Hilfe von Bakterien, die sich im Boden befinden, den sogenannte Knöllchenbakterien, eine Symbiose einzugehen. Diese Bakterien binden den natürlich in unserer Luft vorkommenden Stickstoff und geben ihn an die Bohnenpflanze weiter. Dadurch werden viele Hülsenfrüchte auch als

Gründüngung angebaut, um ausgelaugte Böden mit Nährstoffen anzureichern.

Mit ihrem hohen Anteil an **pflanzlichem Eiweiß** sind sie auch für vegetarische Ernährung und die Reduktion unseres Fleischkonsums so interessant.

Wer in seinem Garten Buschbohnen oder Erbsen ausgräbt, kann an den Wurzeln kleine, angeklebt erscheinende Knötchen erkennen. Dies sind die „Fabriken“ der Knöllchenbakterien, in denen ganz natürlich und kostenlos wertvoller **Dünger** produziert wird. Bohnen gedeihen daher auch auf kargen und nährstoffarmen Böden und werden nach oder vor Starkzehrern wie Paradeisern, Gurken oder Kohlgewächsen angebaut.



Tipps von
Doris Kampas!



Bohnen-Tipi für kleine Bohnengärtner

Ein Schmuckstück für den Garten ist ein Bohnen-Tipi. Aus Bambusstäben oder Holzpflocken lässt sich ein Zelt bauen an dem Feuerbohnen rasch hinauf klettern. Das Zelt selbst ist ein Versteck und Sommerplätzchen für Kinder, die hier einen kleinen Rückzugs-Ort finden.



9. Gründüngung statt Kunstdüngung

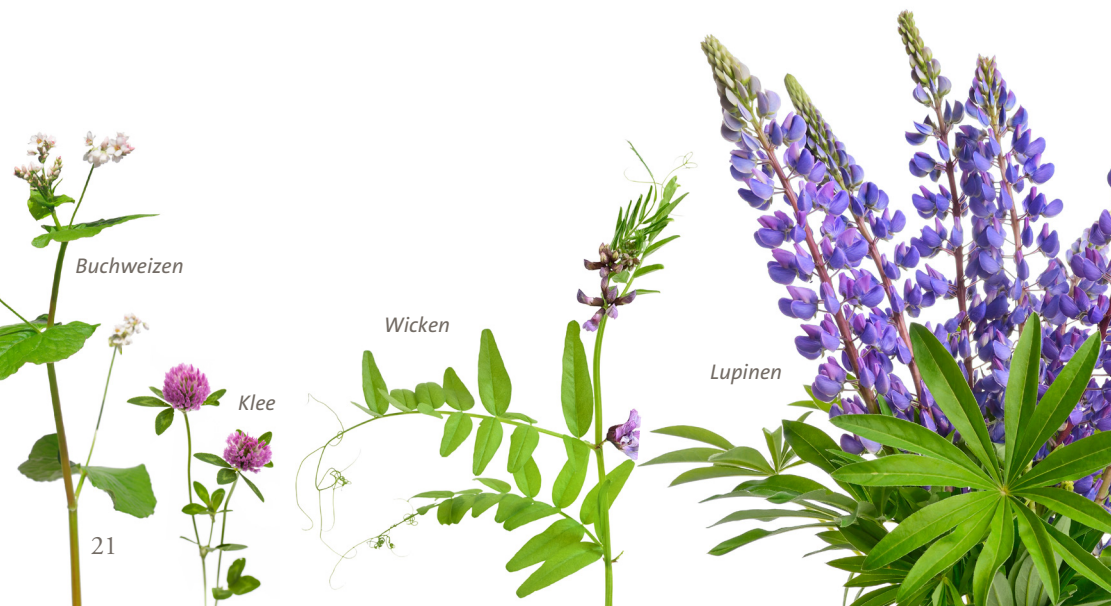


Gründüngungspflanzen zur Verbesserung des Bodens.

Besonders gut eignet sich zur Verbesserung des Bodens der regelmäßige Anbau von Gründüngungspflanzen. Besonders im Bio-Ackerbau sind Gründüngungs-Pflanzen ein fixer Bestandteil der Fruchtfolge. Statt die Felder – vor allem im Winter – brach liegen zu lassen, werden im Herbst bestimmte Gründüngungs-Pflanzen angebaut. Im zeitigen Frühjahr wird die Gründüngung schließlich in den Boden oberflächlich eingearbeitet.

Vorteile von Gründüngungspflanzen:

- reichern den Boden mit Nährstoffen an, lockern und durchlüften ihn durch besonders tiefe Wurzeln.
- verhindern Erosion durch Wind.
- speichern die im Boden vorhandenen Nährstoffe und verhindern eine Auswaschung in tiefere Bodenschichten während des Winters.
- schützen die Erdoberfläche vor Verschlammung und direkter Sonneneinstrahlung.
- hemmen den Unkrautwuchs.
- reduzieren Verdunstung von Wasser.



10. Bio-Sommergemüse am Balkon: Melanzani, Chili, Tomaten, Paprika

Naschgemüse im Garten:

Alle sind sogenannte Starkzehrer, d.h. sie benötigen eine ausreichende Nährstoffversorgung, um gut gedeihen zu können. Speziell in Töpfen am Balkon haben die normalerweise tief wurzelnden Pflanzen nicht die Möglichkeit, sich Nährstoffe von tieferen Bodenschichten zu holen. Daher ist eine regelmäßige Düngung notwendig, wenn man regelmäßige Ernten möchte.

Optimal versorgt man die Jungpflanzen zu Beginn mit einer Portion biologischen Langzeitdünger und Hornspänen und gießt dann regelmäßig alle 2 Wochen mit einem biologischen Gemüsedünger. Für die Fruchtbildung wird vor allem Kalium benötigt. Wer vielleicht einen Holzofen hat, kann die Pflanzen gelegentlich mit Holzasche (sehr kaliumhaltig!) versorgen.



So wächst der Paradeiser besonders gut

Junge Paradeiserpflanzen sollte man ins Beet oder in den Topf schräg und etwas tiefer setzen, als sie gekauft wurden. Sie bilden dann an den „Füßen“ noch Wurzeln, die für eine verbesserte Stabilität sorgen.

Tipps!



So überstehen Paprika die heißen Sommertage

Oft werfen Paprikapflanzen bei Trockenheit und Hitze ihre Blüten und Früchte ab. Dem kann man vorbeugen, indem man die Pflanzen regelmäßig mit warmem Wasser besprüht. Die optimale relative Luftfeuchtigkeit für ein üppiges Wachstum liegt bei ca. 75 – 80 %.



Extra

Ja! Natürlich Dachgarten

Bei uns im Büro bauen
wir Gemüse in
Bio-Hochbeeten an



Bio-Kräuterspecial

Bio-Gartenexpertin Doris Kampas rät:

„Kräuter immer am späten Vormittag an Sonnentagen ernten! Um einen Sonnenbrand zu verhindern, lagern die Pflanzen vermehrt ätherische Öle in ihre Blätter ein. Diese ätherischen Öle sind verantwortlich für den Geruch und das gute Aroma der Kräuter.“



Die einfachste und zugleich beliebteste Methode ist das Säen von Kräutern. Dazu verwendet man eine magere Erde, am besten eine Kräuter- oder Anzuchterde. Eine normale Bio-Erde ist zu nährstoffreich und bewirkt eine zu rasche Entwicklung der Pflanzen.

Optimaler entwickeln sich Kräuter, wenn sie langsam, aber stetig wachsen und viele Verzweigungen bilden. Die Samen werden in die leicht angefeuchtete Erde nicht zu tief gesät.

Als Faustregel gilt: je kleiner das Samenkorn, umso flacher wird es in die Erde gelegt. Ab dem Moment der Aussaat muss die Erde immer feucht gehalten werden.

Für die Aussaat besonders geeignet sind die Samen von ein- und zweijährigen Kräutern. Dazu zählen Petersilie, Kerbel, Kresse, Dill, Kümmel, Borretsch, Basilikum, Kapuzinerkresse und Ringelblumen. Aber auch manche mehrjährigen Kräuter eignen sich gut für die Aussaat wie z.B. Schnittlauch, Melisse, Liebstöckel oder Pimpinelle.



Petersilie zum
Anpflanzen!





Bio-Kräuter selbst vermehren

Wer seine Kräuter laufend weiter vermehren will, sollte immer ein paar Blüten stehen lassen, damit sich neue Samen bilden. Diese werden dann geerntet, auf einer Küchenrolle auf einem hellen, aber nicht vollsonnigen Ort getrocknet und fürs nächste Jahr aufbewahrt.



Schnittlauch

Um auch im Winter frischen Schnittlauch zu ernten, muss die Pflanze einmal ordentlich durchfrieren. Danach nimmt man den abgefrorenen Schnittlauch ins Haus – dort treibt er auch im **Winter wieder neu aus!**

Verwendung: Am besten in Röllchen gehackt, frisch und roh, ideal zum Verfeinern von Broten, Suppen, Eierspeisen, Salaten u.v.m.

Basilikum

Die Pflanze ist einjährig und relativ kälteempfindlich. Das Basilikum sollte daher nie vor Mitte Mai ins Freie gesetzt werden, es benötigt einen sonnigen Platz! Gleichzeitig wird dann mehr Aroma ausgebildet. Achtung aber auf der Fensterbank: Hier kann es durch die Glasscheibe bei vollem Sonnenschein auch schon mal zu Verbrennungen kommen. Ist die Erde zu feucht und kalt, könnten die Wurzeln abfaulen (eventuell Untersetzter aus Holz oder Styropor verwenden). Wichtig ist auch ein lockerer nicht zu beengter Stand im Topf, damit die Pflanzen von allen Seiten genügend Licht bekommen, eine natürliche Wuchsform entwickeln und sich keine Krankheiten bilden oder Schädlinge ansiedeln. Falls die Pflanzen zu dicht stehen, kann man sie vorsichtig vereinzeln und in neue Töpfe setzen.

Verwendung: besser frisch, roh und eher grob zerpflückt verwenden um das volle Aroma zu genießen, nicht zu klein hacken, nicht trocknen!



Bohnenkraut

stammt aus dem Mittelmeerraum und benötigt deshalb einen sonnigen Platz. Der Anspruch an den Boden ist nicht allzu groß, frische Erde oder Kompost reicht aus – danach ist keine Düngung notwendig. Das würzigste Aroma hat das Bohnenkraut kurz vor und während der Blüte. In dieser Zeit werden die Blättchen entweder frisch geerntet oder ganze Stämmchen geschnitten und getrocknet.

Verwendung: Ideal für Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte, macht schwere Speisen besser verdaulich, gut zum Trocknen geeignet!



Liebstock („Maggikraut“)

Im Garten steht der Liebstock am liebsten alleine. Ist er einmal gut angewachsen, treibt er Jahr für Jahr neu aus und kann bis zu 2 Meter Höhe erreichen. Um auf der Fensterbank gut zu gedeihen, braucht er einen größeren Topf und gute Erde. Liebstock verträgt auch Halbschatten oder findet seinen Platz auch an einem Ost- oder Westfenster. Junge Blätter können laufend geerntet werden.

Verwendung: gibt würzigen, intensiven Geschmack, besser mitkochen und eher sparsam verwenden.

Salbei

zählt zu den ausdauernden Kräutern. Er kommt aus dem Mittelmeerraum und braucht ein sonniges Plätzchen. An den Boden stellt er keine großen Ansprüche, auch ohne Düngung. Die frisch geernteten Salbeiblättchen lassen sich vielfältig in der Küche einsetzen.

Verwendung: Ganze Blätter in Butter schwenken und zu Gnocchi genießen, ideal zum Trocknen, für Tees, Kräuternessig- und Öle, Hausmittel gegen Erkältung und Entzündungen.



Ein besonderer Dank gilt der Bio-Garten-Expertin Doris Kampas, die laufend ihr umfangreiches Wissen mit uns teilt.

Buch-Tipp



Mehr Garten-Tipps und alle Ja! Natürlich Bio-Garten-Produkte findest du auf www.janatuerlich.at

Alles rund um unsere Bio-Community findest du hier: gemeinsam.janatuerlich.at

Unser Buchtipp: „Das unglaubliche Hochbeet“

Bio-Gartenexpertin Doris Kampas hat schon hunderte von Hochbeeten angelegt und kennt alle Fragen und Probleme, die sich rund um diese und den eigenen Bio-Garten ergeben. Ihr gesamtes Wissen und Tipps aus der Praxis hat sie in ein Buch gepackt, mit dem Garten-Neulinge und Garten-Liebhaber gleichermaßen Freude haben werden. Das Buch gibt es direkt über bio-garten.at, den Löwenzahn-Verlag oder im Buchhandel zu kaufen.



Impressum:

Herausgeber: Ja! Natürlich Naturprodukte GmbH,
IZ Nö-Süd, Straße 3, Objekt 16, A-2355 Wr. Neudorf

Texte: Doris Kampas, Ja! Natürlich

Bilder: Adobe Stock, iStock, Gettyimages,
Rita Newman, Lisa Vockenhuber

