



BURKHARD BOHNE

# NACHHALTIG GÄRTNERN

Biologisch – ressourcenschonend  
und klimafreundlich

**G|U**

## INHALT



### VORWORT 6

#### KAPITEL 1

## VORBILD NATUR

#### WAS IST NACHHALTIGKEIT? 10

- Nachhaltig Gärtnern ist nicht neu 12
- Nachhaltigkeit in modernen  
Gartenbewegungen 14
- Special:** Bioqualität & Biosiegel 18

#### KAPITEL 2

## DAMIT ES WÄCHST

#### DAS IST ZUM WACHSEN NÖTIG 22

- Licht ist für Pflanzen lebenswichtig 24
- Die Basis fürs Wachstum:  
Böden & Erden 26
- Special:** Gründüngung hält den Boden fit 32

#### DIE PFLANZENNÄHRSTOFFE 34

- Nachhaltig düngen: Gesunde  
Pflanzennahrung 38
- Special:** Terra Preta: Altes Wissen  
neu entdeckt 42

#### WASSER IST LEBEN 44

- Wasser im Garten nachhaltig nutzen 46

#### KAPITEL 3

## PFLANZENPRAXIS

#### LEBENSDAUER VON PFLANZEN 52

- Nachhaltigkeit beim Pflanzenkauf 54
- Special:** Was heißt eigentlich  
»sortenrein«? 58
- Praxis:** Aussaat 60
- Pflanzen selbst vermehren 62
- Praxis:** Stecklinge 68
- Praxis:** Ausläufer & Teilung 70
- Nachhaltige Pflanzenwahl 72
- An den richtigen Standort pflanzen 76
- So wird ein bestehender Garten  
nachhaltig 78

#### KAPITEL 4

## GERÄTE & ZUBEHÖR

#### SCHAUFEL, HARKE & CO. 82

- Pflanzgefäße: Töpfe, Kästen & Schalen 86
- Special:** Upcycling mit Pflanzgefäßen 88
- Hilfsmittel aus Naturmaterialien 90
- Energiesparen im Garten 92



## KAPITEL 5

# DER NUTZGARTEN

### DEN KREISLAUF SCHLIESSEN 98

Clevere Beete: Lernen von der  
Permakultur 102

**Praxis:** Ein Europaletten-Hochbeet 104

**Praxis:** Ein Hügelbeet anlegen 106

Die Anbauzeit verlängern 108

Pflanzen biologisch schützen 110

Gemüse richtig lagern 114

Nachhaltiger Genuss: Obstbäume &  
Obststräucher 116

## KAPITEL 6

# DER ZIERGARTEN

### NACHHALTIG VON ANFANG AN 120

So lockt man Vögel & Insekten  
in den Garten 122

**Special:** Nachhaltig Gärtnern auf  
dem Balkon 126

Nachhaltige Pflege: Weniger ist mehr 128

## KAPITEL 7

# PFLANZENPORTRÄTS

Einjährige Blumen 130

Zweijährige Blumen 132

Stauden 134

Kleine Heckenpflanzen 140

Vögelgehölze/Wildobst 142

Ziergehölze 146

Ein- und zweijährige Kräuter 148

Ausdauernde Kräuter 150

Gemüse 154

Gründüngung 160

Wiesenblumen 162

Jauchepflanzen 166

# ANHANG

Service & Adressen 168

Register 170

Bildnachweis 174

Impressum 176

# NACHHALTIGKEIT IN MODERNEN GARTENBEWEGUNGEN

*Seit den 1980er-Jahren rücken die Themen gesunde Ernährung, Bioanbau und Umweltschutz immer mehr in den Fokus der Gesellschaft. Es wächst die Erkenntnis, dass nur nachhaltiges Wirtschaften gut für alle Lebewesen ist.*

In den letzten Jahren haben sich viele biologisch wirtschaftende Betriebe etabliert, die hochwertige Lebensmittel anbauen. Neben dem Wissen unserer Vorfahren nutzt man dort auch moderne Erkenntnisse und kümmert sich verstärkt um einen schonenden Umgang mit dem Boden. Biologischer Land- bzw. Gartenbau bedeutet nicht nur, auf Pestizide und synthetische Düngemittel zu verzichten, sondern vor allem Kreisläufe der Natur zu nutzen. So achteten Biobauern von Anfang an auf eine nachhaltige Versorgung der Böden. Anstatt Pflanzen gezielt synthetisch zu düngen, zielen alle Bodenpflegemaßnahmen darauf ab, das Bodenleben zu fördern. Dadurch steigt die Fruchtbarkeit des Bodens und zugleich kann reich geerntet werden. Abgesehen davon führt der Verzicht auf chemische Pflanzenschutzmittel und synthetische Dünger dazu, dass die Qualität der Nahrung zunimmt.

## PERMAKULTUR

Im Rahmen dieser Entwicklung findet auch die Philosophie der Permakultur große Aufmerksamkeit. Permakultur bedeutet nicht nur, mit der Natur zu gärtnern, sie beschäftigt sich vielmehr mit allen Lebensbereichen, die uns Menschen betreffen, wie zum Beispiel die nachhaltige Energieversorgung und einen fairen Umgang im sozialen Miteinander.

Im Garten versteht man unter Permakultur eine Kreislaufwirtschaft, bei der mit einfachen Mitteln positive Standortfaktoren gestärkt und negative

minimiert werden. Permakulturgärtner versuchen, ihren Garten in ein robustes, dauerhaft produktives Ökosystem zu verwandeln. Alle Ressourcen werden mehrfach genutzt und biologische Anbaumethoden sorgen für ausreichende Erträge.

Die wichtigsten Prinzipien der Permakultur sind klar definiert: Man achtet die Kreisläufe der Natur und greift nur ein, wo es notwendig ist. Ziel ist ein



*Hochbeete gibt es schon seit Jahrhunderten. Durch die aktuelle Urban-Gardening-Bewegung erleben sie eine Renaissance.*



*Mulchen und Mischkulturen sind typisch für nachhaltige Gemüsebeete. Die Pflanzen helfen sich gegenseitig, der Boden bleibt aktiv.*

hoher Grad an Selbstversorgung und Autarkie – und das bei möglichst geringem Zeitaufwand und dem Einsatz von möglichst wenig Ressourcen. Abfall wird weitestgehend vermieden und organische Stoffe werden in den Nährstoffkreislauf zurückgegeben. Mit Wasser und Energie wird so schonend wie möglich umgegangen. Zum Düngen und für den Pflanzenschutz verwendet man Pflanzenjauchen, mit Gartenabfällen wird gemulcht oder sie werden kompostiert und bleiben so den Kreisläufen im Garten erhalten. Das Gießen wird durch geschicktes Pflanzen und Mulchen minimiert und man gewinnt nach Möglichkeit eigenes Saatgut. Außerdem beherbergt ein Permakulturgarten eine große Vielfalt an Wildpflanzen, die Bestäubern und Nützlingen als Nahrung dienen. So versorgt er nicht nur den Menschen, sondern auch Nützlinge und andere Lebewesen.

### URBAN GARDENING

Nachhaltiges Gärtnern findet längst nicht mehr nur auf dem Land statt, wie der starke Zulauf zu den vielfältigen Urban-Gardening-Projekten beweist –

frei nach dem Motto: Eine andere Welt ist pflanzbar! Das ist kein Wunder, denn die Lust auf Grün wächst auch in der Stadt seit Jahren rasant. Zentral wohnen in großen Städten ist angesagt, denn hier pulsiert das Leben und die Wege sind kurz. Nur Gärten gibt es meistens nicht. Die Lösung: Überall tun sich Menschen zusammen, um bislang gar nicht oder anderweitig genutzte Areale in Gartenflächen umzuwandeln. Nicht nur in Metropolen wie New York, London oder Berlin gibt es zahlreiche Gartenprojekte, sondern mittlerweile in fast jeder größeren Stadt und Jahr für Jahr kommen neue Gemeinschaftsgärten dazu. Sie entstehen auf brachliegenden Grundstücken, auf Dächern oder auch in Hinterhöfen. Kräuter und Gemüse wachsen dort in mobilen Kisten oder Hochbeeten. Auf diese Weise lassen sich auch gepflasterte Flächen und sogar manche Orte, deren Böden mit Schadstoffen belastet sind, zum Gärtnern nutzen.



### UPCYCLING ALS TEAMWORK

Stadtgärtner sind Meister im Upcycling. Alte Gebrauchsgegenstände wie Holzpaletten oder Bäckerkisten – die im besten Fall nachhaltig produziert wurden – verwandeln sich in ihren geschickten Händen in große und kleine Hochbeete. Die Erde für die Beete wird von regionalen Anbietern bezogen oder selbst produziert (Kompost, Terra Preta). Nicht mehr gebrauchte alte Dinge werden zu Pflanztöpfen, Rankgerüsten oder sogar zu Sitzmöbeln umfunktioniert. Anregungen für solche Ideen und zu ihrer Umsetzung bieten Kreativ-Workshops.

Neben nachhaltigen und biologischen Methoden kommt beim Urban Gardening noch ein weiterer wichtiger Aspekt dazu: Der Gedanke des gemeinsamen Tuns! Jeder kann kommen und mitmachen. Durch gemeinsame Gartenarbeit entsteht ein

# GRÜNDÜNGUNG HÄLT DEN BODEN FIT

*Gründungspflanzen schützen den Boden vor Erosion, einige reichern ihn auch mit Nährstoffen an. Als Zwischenfrucht kommen sie immer dann zum Einsatz, wenn Beete über kürzere oder längere Zeit brachliegen würden.*



*Phacelia ist die bekannteste Gründüngungspflanze. Sie liefert dem Boden reichlich organische Masse und die blauen Blüten locken Bienen und andere Insekten magisch an.*

**G**ründüngung ist ein Paradebeispiel für Nachhaltigkeit. Die Pflanzen lockern mit ihrem tief reichenden Wurzelsystem selbst schwere, verdichtete Böden. Der Boden wird durchlüftet und mit organischer Masse angereichert. Einige Gründüngungspflanzen sind in der Lage, den Stickstoff aus der Luft mithilfe von Knöllchenbakterien in den Pflanzennährstoff Nitrat umzuwandeln. Andere wurzeln sehr tief und tragen so dazu bei, Nährstoffe auch aus tieferen Bodenschichten verfügbar zu machen. Dabei entsteht ein ausgeglichenes Bodenklima, der Boden wird besser durchlüftet und die organische Masse aktiviert das Bodenleben. Der Humusanteil steigt und der Boden kann mehr Wasser speichern. Deshalb lässt man die Wurzeln nach dem Entfernen der Pflanzen möglichst lange im Boden. Die oberirdische Pflanzenmasse schützt den Boden vor Erosion, unterdrückt Wildkräuter und reduziert die Verdunstung von Wasser. Einige Gründüngungspflanzen helfen zudem, Fadenwürmer (Nematoden) einzudämmen, manche locken Bienen und andere Insekten an.

## GRÜNDÜNGUNG AUSBRINGEN

Gründüngung wird im Garten zum einen auf Brachflächen gesät, um den Boden lockerer und fruchtbarer zu machen. Nach dem Hausbau sind

## Gründüngung hält den Boden fit

die Böden häufig durch das Befahren mit schweren Maschinen verdichtet und Gründüngungspflanzen dienen in diesem Fall vor der Anlage des Gartens als Pionierpflanzen. Sie helfen, Luft und Leben in die Erde zu bringen. Zum anderen sind Gründüngungspflanzen im Gemüsebeet eine ideale Zwischenfrucht. Überall, wo ein Beet abgeerntet ist, kann man Gründüngungspflanzen einsäen. So kann sich der Boden wesentlich besser regenerieren. Bei der Auswahl dieser Pflanzen ist natürlich die Fruchtfolge (→ Seite 100) zu beachten. Senf (auch Ölrettich oder Raps) darf zum Beispiel nicht auf Kohl folgen, denn beide sind Kreuzblütler. Die Ausbreitung von Kohlhernie würde begünstigt. Starkzehrer (Kohl, Sellerie) entnehmen dem Boden viele Nährstoffe, vor allem Stickstoff. Zur Regeneration können Schmetterlingsblütler (Lupine, Wicken) als Gründüngung folgen, sie reichern den Boden mit Stickstoff an. Doch Schmetterlingsblütler darf man nicht vor oder nach Erbsen oder Bohnen säen, denn sie gehören derselben Pflanzenfamilie an. Die Gründüngung sollten also immer schon bei der Planung des Gemüsebeets bedacht werden. Je nach Art sät man die Pflanzen von März bis



*Inkarnatklie hat starke Wurzeln und lockert den Boden tief. Er kann Stickstoff aus der Luft binden und im Boden anreichern.*

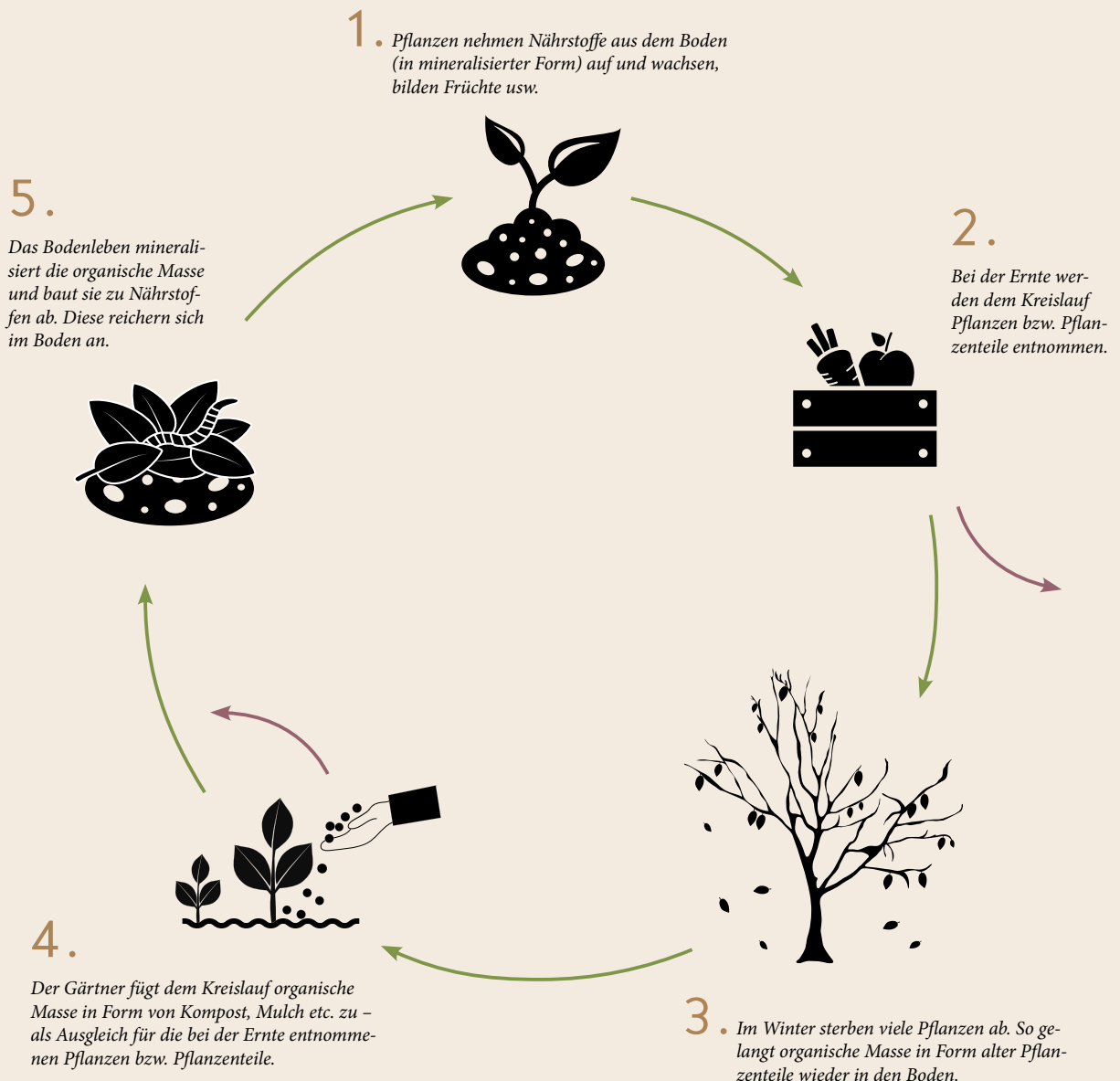
Oktober aus. Man entfernt Wildkräuter, arbeitet den Boden mit dem Kultivator durch und harkt, bis die größten Erdklumpen zerkleinert sind. Dann sät man breitwürfig aus und harkt noch einmal. Bei Trockenheit wird gewässert. Nach einigen Wochen werden die Pflanzen vor der Samenreife abgemäht und bleiben als Mulchschicht auf dem Beet. Vor der Bestellung des Beets arbeitet man die verrotten Gründüngungspflanzen dann in den Boden ein.

### DIE EIGENSCHAFTEN VON GRÜNDÜNGUNGSPFLANZEN

PFLANZE	WIRKUNG	PORTRÄT
Buchweizen	schnellwüchsig, viel Blattmasse, besonders für leichte Böden	→ Seite 160
Lupinen	attraktive Blüten, reichern Stickstoff im Boden an, Tiefwurzler	→ Seite 161
Phacelia	schnellwüchsig, attraktive Blüten, Bienenweide	→ Seite 160
Ringelblume	attraktiv, fördern die Humusbildung, essbare Blüten	→ Seite 130
Senf (alt. Raps)	schnellwüchsig, nicht als Zwischenfrucht von Kreuzblütlern	→ Seite 161
Tagetes	fördern die Humusbildung, halten den Boden nematodenfrei	-
Wicken	attraktive Blüten, reichern Stickstoff im Boden an	-

# DIE PFLANZENNÄHRSTOFFE

*Die Kreisläufe der Natur sind perfekt. Pflanzen wachsen im Sommerhalbjahr und sorgen für Nachkommen. Im Herbst verlieren sie Laub oder sterben ganz ab und hinterlassen Nährstoffe für die Pflanzen im kommenden Jahr.*





Jeder Boden enthält Nährstoffe in unterschiedlicher Zusammensetzung. Dabei kommt es nicht immer auf große Mengen an, denn zu viele Nährstoffe sind für die Pflanzen genauso schädlich wie zu wenige. Die verschiedenen Pflanzen wiederum benötigen für ein gesundes Wachstum ganz unterschiedliche Nährstoffkombinationen.

### NÄHRSTOFFE IM BODEN

Der Boden ist ein ausgesprochen komplexes Gebilde und seine Entwicklung hängt von verschiedensten Faktoren ab: vom Ausgangsgestein, vom Klima und auch vom natürlichen Pflanzenbewuchs. Entscheidend für die Entwicklung eines guten Bodens ist ein aktives Bodenleben. Die Kleinstlebewesen verwandeln Pflanzenreste und Humus in Nährstoffe und machen diese so für Pflanzen verfügbar. Doch natürlich haben wir in unserem Garten nicht für jede Pflanze die optimalen Bedingungen. Die Bodenprobe hilft zu erkennen, welche Nährstoffe vielleicht noch fehlen. Wichtigste Nährelemente sind Stickstoff, Phosphor, Kalium, Magnesium, Kalzium und Schwefel. Dazu kommen zahlreiche Spurenelemente wie Eisen, Kupfer, Mangan und viele mehr. Fehlen einige Elemente oder ist von anderen zu viel vorhanden, kann die Pflanze nicht optimal wachsen, wird krank oder hat kaum Geschmack oder Aroma.

In den meisten Gärten enthält der Boden genug Nährstoffe. Weil aber – vor allem im Nutzgarten – Pflanzen und damit indirekt Nährstoffe entnommen werden, müssen Böden gut gepflegt werden, um die Bodenfruchtbarkeit zu erhalten (→ Seite 30/31). Sehr gute Maßnahmen dafür sind Gründüngung oder regelmäßiges Mulchen, noch wichtiger ist die regelmäßige Gabe von Kompost oder Mist.

### DIE HAUPTNÄHRELEMENTE

Jeder einzelne Nährstoff hat ganz spezielle Funktionen für die Pflanzen. Stickstoff (N) zum Beispiel ist mengenmäßig der wichtigste Nährstoff. Er ist

ein Baustein von Eiweiß, Bestandteil von Chlorophyll und der DNS und reguliert die Osmose. Mangel zeigt sich durch starke Wuchshemmungen, vorschnelles Absterben älterer Blätter, starkes Wurzelwachstum und verfrühte Blüte. Überschusssymptome sind Versalzungsschäden – verbrennungsähnliche Symptome –, massige, brüchige Blätter und platzende Früchte.

Phosphor (P) ist Energieträger. Er ist am Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt sowie Bestandteil der DNS und der Zellmembranen. Mangelerscheinungen sind Wuchshemmungen, dunkelgrün verfärbte Blätter (mit roten Blattadern) und eine verspätete Blüten- und Fruchtbildung. Überschusssymptome kommen praktisch nicht vor.

Kalium (K) reguliert die Osmose, steuert die Spaltöffnungen der Blätter, reguliert Membranfunktionen und ist an der Steuerung von Enzymen beteiligt. Mangelerscheinungen sind Wuchshemmungen, eintrocknende Pflanzen, Verfärbung der Blattränder, Verzögerung der Blüte und Abnahme der Fruchtqualität. Zu viel Kalium verursacht Kalziummangel.



*Weißkohl ist ein typischer Starkzehrer. Für die Ausbildung seiner großen Blätter und Köpfe benötigt er ausreichend Stickstoff.*

# EIN HÜGELBEET ANLEGEN

**H**ügelbeete werden aus Pflanzenresten, die im Garten anfallen, errichtet. Diese werden ab Herbst gesammelt und im Frühjahr zu Beeten aufgeschichtet. Auf eine Anlage im Herbst sollte man verzichten, denn es besteht die Gefahr, dass die Beete im Lauf des Winters von Wühlmäusen und Schnecken besiedelt werden. Die ideale Breite eines Hügelbeets beträgt 1,5 m, die Länge etwa 4 m. Die Beete sollten die Höhe vom 1 m nicht überschreiten, sonst ist die Bepflanzung und Pflege schwierig. Um die Sonne optimal zu nutzen, sollte das Beet in Nord-Süd-Richtung angelegt werden.

1. Als Erstes markiert man die Fläche des Hügelbeets und hebt mindestens 20 cm Mutterboden aus. Dazu sticht man die Erde Stück für Stück mit dem Spaten ab und lagert sie am Beetrand.



## DAS BRAUCHEN SIE:

- Drahtgitter (Maschenweite max. 12 mm)
- Spaten, Harke, Schaufel
- Reisig, Laub (nicht von Eiche oder Buche, zu viele Gerbstoffe!)
- Grassoden, Mutterboden



2. Anschließend rollt man das Drahtgitter aus und biegt es an den Rändern hoch. Müssen zwei Bahnen Drahtgitter ausgelegt werden, weil das Beet sehr breit werden soll, sollten sie sich etwa 20 cm überlappen. Der Draht schützt das Innere des Hügelbeets vor Wühlmäusen.



3. Nun füllt man die Kuhle mit Reisig und stampft es fest, damit das Hügelbeet später nicht absackt. Das Reisig dient als Dränageschicht und wird im Laufe der Zeit zu Humus zersetzt.



5. Dann schaufelt man den Mutterboden zurück auf das Beet und vermischt ihn bei Bedarf mit Kompost. So entsteht die typische Hügelform. Zum Schluss harkt man die Oberfläche glatt.



4. Auf die Reisigschicht kommt eine 10 cm dicke Schicht Laub, die man mit umgedrehten Grassoden (falls vorhanden) oder Erdklumpen beschwert. Das Laub verrottet ebenfalls zu Humus, allerdings schneller als das Reisig.

### Großblütige Königskerze

*Verbascum densiflorum*

Braunwurzgewächse



Die Königskerze ist eine heimische Heilpflanze und wurde früher verräuchert, um böse Zauberkräfte und Dämonen zu vertreiben. Sie ist eine echte Bienenpflanze, blüht sehr reich und verwildert im Garten. Die Blattrosetten bieten den Winter über sicheren Unterschlupf für Insekten sowie deren Eier und Larven.

**Wuchs:** Aufrecht, 120–180 cm hoch; Blätter groß, verkehrt eiförmig, graugrün, in wintergrünen Rosetten stehend.

**Blüte:** Juni bis August; Trichterblüte in ährigen Blütenständen, leuchtend zitronengelb mit dunkler Mitte.

**Standort:** Warme, durchlässige, eher nährstoffarme Böden.

**Anbau:** Aussaat im Sommer. Ernte der Blüten im Sommer.

**Verwendung:** Die Königskerze passt wunderbar in Natur-, Heide- oder Präriegärten und neigt dort zum Verwildern. Die Volksheilkunde verwendet Blüten gegen Husten und Rheuma.

**Arten:** Windblumenkönigskerze (*Verbascum phlomoides*): ähnlich groß, wollig behaart; Schwarze Königskerze (*V. nigrum*): 50–120 cm hoch, mehrjährig.



### Malve

*Malva sylvestris*

Malvengewächse



Malvenblüten liefern im Sommer reichlich Nahrung für Hummeln, Bienen und Schwebfliegen. Besonders die geschützte Langhornbiene ist auf ihren Nektar angewiesen und die Blüten sind Schlafplatz von Ohrwürmern und Bienen. Außerdem dient die Malve als Raupenfutterpflanze für verschiedene Falter.

**Wuchs:** Mit Pfahlwurzel; Blütenstände bis 120 cm hoch; Blätter handförmig gelappt, unterseits behaart, in Rosetten stehend.

**Blüte:** Juli bis September, teilweise bis in den Spätherbst; einzeln in den Blattachseln stehend; violettrosa mit dunklen Streifen.

**Standort:** Durchlässige, nahrhafte und etwas kalkhaltige Böden.

**Anbau:** Vermehrung durch Aussaat, Vorkultur sinnvoll. Malvenrost bei ungünstigem Standort oder feuchter Witterung möglich. Im Frühjahr junge Blätter ernten, im Sommer einzelne Blüten.

**Verwendung:** Alte heimische Heilpflanze; junge Malvenblätter in Frühlingssalate geben; Blüten als Tee bei Entzündungen der oberen Luftwege. Die Blüten sind essbar.

**Arten:** Käsepappel (*Malva neglecta*): kriechend, Blüte hellrosa.

## Nachtkerze

*Oenothera biennis*

Nachtkerzengewächse



Die Nachtkerze stammt aus Nordamerika und ist bei uns ein typischer Neophyt. Sie blüht reich, zählt zu den ausgesprochenen Bienenpflanzen und verwildert im Garten. Die sich in der Dämmerung öffnenden Blüten liefern Nektar für Falter wie Nachtkerzenschwärmer. Die ölhaltigen Samen sind Nahrung für Vögel.

**Wuchs:** Aufrecht, mit Pfahlwurzel; 50–100 cm hoch; lanzettliche Blätter in am Boden aufliegenden Rosetten stehend; grün.

**Blüte:** Juni bis September; becherartige Blüten, gelb, in ährigen Blütenständen stehend, süßlich duftend, abends aufblühend.

**Standort:** Nahrhafte, kalkhaltige, durchlässige, trockene Böden; auch für die Kultur in hohen Kübeln geeignet.

**Anbau:** Vermehrung durch Aussaat im Sommer. Die Pflanzen überwintern als Rosette. Reichliche Selbstaussaat. Ernte der Blätter und Blüten im Sommer, Wurzeln und Samen im Herbst.

**Verwendung:** Blätter und Wurzeln als Gemüse.

**Arten:** *Oenothera glazioviana*: bis 2 m hoch, große Blüten, die sich aus roten Knospen öffnen.



## Gewöhnliche Nachtviole

*Hesperis matronalis*

Kreuzblütler



Die Gewöhnliche Nachtviole gilt als Bienenweide und lockt mit ihrem intensiven Duft Schwebfliegen, Nachtfalter, Bienen und Tagfalter an. Sie ist wichtige Nahrungspflanze für Raupen von Schmetterlingen wie Aurorafalter, Kleiner Kohlweißling und verschiedenen Motten.

**Wuchs:** Aufrecht, dicht, 60–70 cm hoch; Blätter in Rosetten stehend, länglich oval, gesägt, spitz zulaufend, grün.

**Blüte:** Mai bis Juli; schalenförmig, in Trauben stehend; violett oder weiß; besonders abends und nachts intensiv duftend.

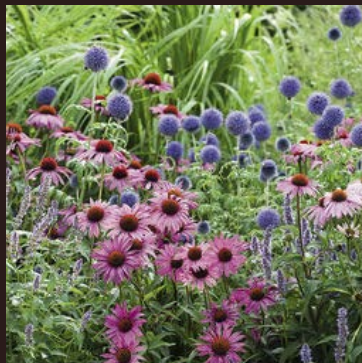
**Standort:** Humose, durchlässige, nährstoffreiche Böden.

**Anbau:** Aussaat im Spätsommer direkt im Freiland; bei Trockenheit gießen. Rückschnitt nach der Blüte wirkt verjüngend und lässt die Pflanze ein weiteres Jahr blühen; neigt zur Selbstaussaat.

**Verwendung:** Die Blüten sind essbar und werden gern als Deko für Desserts verwendet. Wegen ihrer schweiß- und harntreibenden Wirkung wurde die Nachtviole früher als Heilpflanze verwendet.

**Arten:** *Hesperis matronalis* var. *albiflora*: blüht einfach weiß.





## GÄRTNERN FÜR DIE ZUKUNFT

Die Natur gibt uns viel und hat unseren Schutz wahrlich verdient. Zum Glück ist ein nachhaltiger Lebensstil für viele Menschen mittlerweile selbstverständlich. Auch im eigenen Garten kann man darauf achten, nachhaltig zu wirtschaften – Bewegungen wie Bio-Anbau, Permakultur und Urban Gardening machen es uns schon lange vor.

Dieses Buch zeigt alle bewährten Elemente und Techniken wie beispielsweise Hügel- und Hochbeete, Mulchen, Kompostwirtschaft, Verwendung regionaler Sorten, Pflanzenschutz mit Kräuterbrühen und das Denken in Kreisläufen. So kann jeder gesundes Obst und Gemüse aus seinem eigenen Garten ernten, dabei gleichzeitig die Ressourcen schonen und einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt leisten. Das ist gar nicht schwer und macht richtig glücklich!

WG 421 Garten  
ISBN 978-3-8338-7128-3



9 783833 871283



[www.gu.de](http://www.gu.de)