



TINI VOGT

Mehr
ernten
MIT DER
Frühstarter-
methode

12 MONATE GEMÜSE ERNTEN

G|U

Inhalt

Wie alles anfing: vom Blumenkasten zum Paradies	6	Was sonst noch los ist im März	69
JANUAR - VOM WINTERBLUES ZUM AUSSAATWAHN	12	Extra: Wie ich Wühlmäuse fernhalte	72
Erste Aussaaten im Haus	14	APRIL - ZWISCHEN BÄRLAUCH UND LÖWENZAHN	76
Eine neue Ära: Anzucht mit LED-Pflanzenlampen	16	Die Gewächshaussämlinge pikieren und umpflanzen	78
Welche Gemüse ich noch unter LED aussäe	18	Jetzt ist Zeit für die Direkt-Aussaatsaat im Freien	80
Vor dem ersten starken Frost: Winteraussaatsaat im Gewächshaus und im Freien	22	Am Start: Gurken, Kürbisse und Zucchini	82
Zeit zum Pläneschmieden	25	Kartoffeln legen	86
Was sonst noch los ist im Januar	28	Erdbeeren pflanzen	88
Extra: Grundlage guter Ernten: die Beetplanung	30	Rote Bete vorsäen	89
FEBRUAR - ZWISCHEN WINTER UND FRÜHLING	38	Schnecken: am besten absammeln	90
Die Sämlinge pikieren und düngen	40	Mulchen	92
Mein Lieblingsgerät: der Sauzahn	42	Was sonst noch los ist im April	94
Beete mehrfach nutzen	43	MAI - PFLANZEN BIS ZUM UMFALLEN	96
Warum ich Gemüse so früh anbaue	44	Endlich ins Beet: Rote Bete	98
Steckzwiebeln vorziehen	46	Pflanzen abhärten	98
Zeit haben und finden	47	Tomaten auspflanzen	99
Was sonst noch los ist im Februar	49	Bohnen in allen Variationen	102
MÄRZ - DIESEN MONAT WIRD ES FRÜHLING	50	Gurken, Kürbisse und Zucchini pflanzen	104
Beete anlegen: vom flachen Beet über Hochbeete zum Palettenrahmen-Beet	52	Düngen und den Boden verbessern	106
Tomaten aussäen	58	Mein Dünger-Favorit: Brennnesseljauche	110
Kartoffeln vorkeimen	62	Paprika und Auberginen pflanzen	111
Erbsen und Zuckerschoten aussäen	63	Was sonst noch los ist im Mai	113
Steckzwiebeln auspflanzen	65	Extra: Bokashi – Doping für Pflanzen	116
Meine Kompost-Methode	65	JUNI - ROSEN, ERDBEEREN, BLAUER HIMMEL	120
		Noch einmal Zucchini aussäen	122
		Tomaten ausgeizen oder nicht?	122
		Teekräuter sammeln	124
		Kohl und späte Kohlrabi aussäen	125
		Sommerlicher Beerengenuss	126
		Späte Rote Bete	126
		Was sonst noch los ist im Juni	127



JULI - ES GEHT IMMER NOCH WAS! 128

Und noch einmal Zucchini pflanzen	130
Späte Aussaaten: Radicchio, Kohlrabi, Bohnen	130
Auf Erbsen folgen Sommermöhren	131
Paprika ernten	132
Zwiebeln ernten	133
Stachelbeeren und Kirschen	133
Was sonst noch los ist im Juli	134

AUGUST - ERNTESCHWEMMEN UND SOMMERFEELING 136

Wintersalate und Mangold aussäen	138
Winterkohl pflanzen	140
Köstliche Tomatenschwemme	40
Zucchinischwemme: halb so schlimm!	141
Kartoffeln roden	143
Erdbeeren pflanzen	144
Trockenbohnen für den Vorrat	145
Was sonst noch los ist im August	147
Extra: Meine Gieß-Regeln	150

SEPTEMBER - DEN WINTER VORBEREITEN 154

Kürbisernte	156
Zwetschgen und Birnen	157
Das Gewächshaus für den Winter vorbereiten	158
Noch einmal Salat pflanzen	159
Möhren und Rote Bete ernten	160
Was sonst noch los ist im September	161

OKTOBER - ICH FÜHLE MICH WIE EIN EICHHÖRNCHEN 162

Mai rückwärts – oder umgekehrt?	164
Äpfel pflücken und einlagern	165
Sonnenblumenernte	167
Späte Himbeeren	168
Ernten, ernten, ernten	168
Was sonst noch los ist im Oktober	170
Extra: Erdmiete: Vorratskammer für Möhren und Co.	172

NOVEMBER - GENÜGEND ZEIT FÜR GARTENARBEIT 174

Laub sammeln	176
Beete für den Winter vorbereiten	177
Kohl und Kohlrabi ernten	179
Weizengras, Sprossen und Microgreens	180
Was sonst noch los ist im November	181

DEZEMBER - JETZT KANN DER WINTER KOMMEN 182

Jahresresümee	184
Was sonst noch los ist im Dezember	185
Meine Vision	186

ANHANG

Dank	187
Mischkulturtafel	188
Adressen, Literatur	189
Register	190
Impressum	192

ZWISCHEN BÄRLAUCH UND LÖWENZAHN

**Jede Menge Licht, jede Menge Grün und viele
Blüten: Im April nimmt die Natur Fahrt auf!**



April

Der April ist für mich der Monat der Wildkräuter. Ich liebe Wildkräuter! Sie peppen meine Salate und Gemüsepfannen auf, entgiften den Körper nach dem langen Winter und bringen jede Menge neuer Energie. Gibt es im März schon die ersten Spitzen der jungen Kräuter zu ernten, so stehen sie im April endlich in voller Pracht da. Allein der Gedanke an eine frische, sonnenwarme, süße Löwenzahnblüte lässt mich dahinschmelzen.

Diesen Monat blühen die Obstbäume und zur Hyazinthenblüte weht ein wunderbarer Duft durch meinen Garten. Es ist ein Monat für alle Sinne!

Und das absolut Beste am April ist, dass ich abends nun eine Stunde länger im Garten arbeiten kann, da Ende März die Uhr umgestellt wurde. Es bedeutet für mich einen sehr großen Zuwachs an Lebensqualität, wenn ich nach dem Abendbrot noch in den Garten gehen kann, ein bisschen zwischen meinen Beeten herumschleudere, ein paar Wildkräuter zupfe und bestaune, was tagsüber wieder



WAS DIESEN MONAT ANSTEHT

- Jungpflanzen pikieren & umtopfen
- Kartoffeln legen
- Kohl auspflanzen
- Erdbeeren pflanzen
- Schnecken sammeln
- Rote Bete vorsäen
- Beete mulchen
- Platz im Gewächshaus optimieren, gießen und lüften
- Löwenzahn sammeln und trocknen
- Möhren, Salat, Kohlrabi, Gurken, Kürbisse, Zucchini aussäen
- Rhabarberkuchen backen
- Bärlauchpesto machen



alles gewachsen ist. Es ist so schön zuzusehen, wie plötzlich alles grün wird. Auch wenn die Nächte noch einmal kalt werden können, haben wir im April oft schon ein paar Tage, die sich wie Sommer anfühlen, und es ist absolut klar, dass der lange Winter endlich überstanden ist. Allein diese Gewissheit und die immer länger werdenden Tage geben mir einen kräftigen Energieschub.

Die Gewächshaussämlinge pikieren und umpflanzen



Alle Winteraussaaten, die ich Anfang des Jahres im Gewächshaus gemacht habe – von den Kohl- über die Salatpflänzchen bis zu den

Sommerblumen –, müssen nun pikiert oder umgetopft werden, bevor ich sie im Mai ins Freie umpflanzen kann. Weil es im April meist schon warm genug ist, kann ich das im Garten erledigen und verwandle meine Küche nicht täglich in ein Gartenbeet. Fürs Umpflanzen habe ich mir eine Menge viereckiger Töpfe mit 7 cm Durchmesser gekauft. Sie sind aufgrund ihrer platzsparenden Form optimal. Frü-

her habe ich dafür Töpfe von Primeln, Hornveilchen etc. gesammelt. Sie funktionieren genauso gut, nehmen aber mehr Platz weg, weil sie rund sind.

KOHL UM- UND AUSPFLANZEN

Die Kohlsämlinge sind nun bereit, in einzelne und vor allem größere Töpfe umzuziehen. Ist der April warm, stelle ich sie nach dem Umtopfen draußen an eine geschützte Stelle, da es im Gewächshaus für sie leicht zu warm wird. Spätestens ab jetzt müssen sie auch regelmäßig gedüngt werden. Dafür verwende ich – jeweils verdünnt mit Wasser – Brennnesseljauche (1:10), Urin (1:10) oder die Flüssigkeit aus dem Bokashi-Eimer (1:100).

Natürlich kann ich im April Kohlsämlinge aus dem Gewächshaus auch schon ins Freiland pflanzen, wenn sie groß genug sind. Meine Indoor-Kohlaussaaten aus dem Januar stehen ja schon seit März im Beet. Trotzdem warte ich lieber noch ein bisschen, bis die Pflanzen 10–15 cm groß sind und mindestens vier Blätter haben. Sie sind dann widerstandsfähiger und robuster. Den Boden bereite ich aber schon 2–3 Wochen vorher mit einer kräftigen Ladung Bokashi vor und arbeite Hasenmist ein.

Egal ob im Topf draußen oder schon im Beet – in jedem Fall schütze ich die Pflänzchen schon jetzt mit einem Insektenschutznetz. Denn sind die Kohlweißlinge erst einmal aktiv und legen an den zarten Pflanzen ihre Eier ab, dauert es meistens nicht lange, bis die kleinen grünen Raupen schlüpfen und an den Pflanzen fressen. Über Pflanzen in Töpfchen lege ich einfach ein Netz. Sind sie im Beet, nehme ich entweder hohe Drahtbögen oder stecke vier Pflanzstäbe in



Ich pflanze Kohl am liebsten erst in dieser Größe aus, denn diese Pflanzen sind wesentlich robuster.



die Erde. Über Letztere stülpe ich umgedrehte Joghurtbecher, damit sich die Stäbe nicht durch das Netz bohren, spanne das Netz darüber und beschwere es an den Seiten und Enden mit Erde. Tipp: Eine preisgünstige Alternative ist die Gardine Lill von dem großen schwedischen Möbelhaus. Sie ist sehr lang und für eine größere Fläche kann man zwei Gardinen an den Längsseiten zusammennähen. Am Saisonende kommen sie in die Waschmaschine, werden gegebenenfalls geflickt und sind dann wieder einsatzbereit. Allerdings ist die Lebenserwartung von Insektenschutznetzen wesentlich höher.

TOMATEN UMTOPFEN

Die Tomaten topfe ich im April schon zum zweiten Mal um. Natürlich könnten sie auch in den Töpfchen bleiben, in die ich sie pikiert habe. Einen kräftigeren Wurzelballen entwickeln sie jedoch, wenn sie ein zweites Mal umgetopft werden. Pflanze ich die Tomaten beim ersten Umtopfen der Einfachheit halber gleich in einen großen Topf, entwickeln sie sich nicht so gut, weil die Wurzeln zu viel Platz haben. Für eine gute Wurzelentwicklung sollte der Topf nur ein wenig größer als der Wurzelballen sein.

Ich wähle einen Topf mit 11 cm Durchmesser oder, wenn die Tomaten schon recht langstielig sind, oben abgeschnittene Tetrapaks. Dort kann ich sie locker bis zum ersten Blattpaar in die Erde setzen. Sie bilden dann am Stängel neue Seitenwurzeln und haben einen besseren Stand. Auch die Tomaten dünge

Um kräftige Tomatenpflanzen zu bekommen, spielt die richtige Topfgröße eine wichtige Rolle.

ich zwischen dem zweiten Umtopfen und Auspflanzen im Mai mindestens einmal flüssig.

Habe ich genug Platz, lasse ich die Tomaten noch unter den Pflanzenlampen stehen, und zwar in einem Raum mit niedrigerer Temperatur (16–18 °C), sodass sie kräftig und kompakt heranwachsen. Wichtig ist, sie nicht zu dicht zu stellen und die Lampe auch hoch genug zu hängen – mindestens 15–20 cm über dem oberen Blattpaar –, weil sich sonst leicht Kondenswasser auf den Blättern bildet.

SOMMERBLUMEN PIKIEREN

Die Sommerblumen, die ich mit dem Kohl im Januar ausgesät habe, kann ich nun in kleine Töpfe pikieren. Dann stelle ich sie dicht an die Hauswand und decke sie über Nacht mit einem Vlies ab, sollte es doch noch Nachtfrost geben. Damit ich nicht alle Töpfchen einzeln gießen muss, stelle ich sie in flache Schalen, sodass ich einfach Wasser in die Schale gießen und später überflüssiges Wasser wieder abgießen kann. Dies ist eine enorme Zeitersparnis.



KOHL AUSPFLANZEN

Kohl ist ein Starkzehrer und braucht die ganze Saison kräftig Futter. Ich setze die Pflanzen mit 50 cm Abstand zueinander. Ins Pflanzloch gebe ich ein paar Pferdeäpfel, fülle darauf etwas Erde, damit die Wurzeln den Pferdemist nicht sofort erreichen und verbrennen. Dann setze ich die Kohlpflanze ins Loch und fülle es mit reifer Komposterde auf. Nun gieße ich an und mulche mit Rasenschnitt oder Heu.

ziehen oder auf den Kompost bringen. Sind Beete zu feucht, hilft es, in den Morgenstunden den Boden aufzuhacken, sodass er tagsüber abtrocknen kann.

Wenn ich in ein gemulchtes Beet pflanzen möchte, ziehe ich an den entsprechenden Stellen den Mulch auseinander, setze die Pflanzen ein und verteile den Mulch wieder rund um die Pflanzen.

Will ich in ein gemulchtes Beet säen, ziehe ich zuerst den Mulch zur Seite und lege ihn auf ein anderes Beet. Dann kann ich einsäen. Neu gemulcht wird erst, wenn die Sämlinge ein paar Zentimeter aus dem Boden schauen. Um die Feuchtigkeit auch nach der Aussaat im Beet zu halten, decke ich solche Beete zeitweise mit Vlies ab.

Was sonst noch los ist im ...

April

Ich habe große Platzprobleme an allen Ecken und Enden! Alle meine eifrig vorgezogenen Pflänzchen sind nun größer geworden und damit auch in größere Töpfe umgezogen, die natürlich wieder mehr Platz benötigen. Ich bringe so viele Pflanzen wie möglich nach draußen, damit sich der Dschungel im Haus etwas in Grenzen hält.

Viele Pflanzen können aber aufgrund der kalten Nächte noch nicht nach draußen oder ins Gewächshaus. Besonders bei den wärmeliebenden Gemüsen wie Paprika, Auberginen, Tomaten, Gurken, Zucchini und Kürbissen warte ich auf milde Nachttemperaturen – am besten mehr als 10 °C –, da sie ansonsten erst einmal in einen Wachstumsstreik treten.

Ich habe im Gewächshaus zwei Malerböcke mit einer Platte obendrauf im Beet stehen. Unter der Platte wachsen Salate und Kohlrabi und auf der Platte stehen meine Jungpflanzen, die darauf warten endlich ausgepflanzt zu werden. So bekommen sie genügend Licht und ich habe meinen begrenzten Platz im Gewächshaus zeitweilig erweitert. Sind Frostnächte angekündigt, decke ich die Pflänzchen zusätzlich mit Vlies ab.

Man kann die jungen Pflanzen natürlich auch morgens in den Garten bringen und abends wieder hereinholen. Dabei sollte man jedoch beachten, dass

man die jungen Pflänzchen erst langsam an die Sonne und den Wind gewöhnen muss.

Inzwischen leben wir damit, dass sich unser Haus spätestens im April für 4 Wochen in einen Dschungel verwandelt. Doch diese Zeit geht vorbei. Ich habe alle Fensterbänke dicht an dicht mit Töpfen, Schalen und Milchkartons vollgestellt und vor einigen Fenstern habe ich zusätzlich Tapeziertische stehen. Auf ihnen baue ich ein kleines Podest, sodass die Pflanzen etwas höher stehen und durch das Fenster genug Licht bekommen. Unter den Tischen habe ich Pflanzenlampen installiert, sodass zusätzlich Pflanzen auf dem Fußboden stehen können.

KÖSTLICHES IM FRÜHLING: LÖWENZAHN UND CO.

Ende April steht der Löwenzahn meistens in seiner ganzen Pracht auf den Wiesen. Die Blätter sind groß und saftig und voller Vitamine und die Blüten leuchten schon von Weitem mit ihrem sanften Gelb und ziehen die Bienen in ihren Bann. Zu dieser Zeit sammle ich einen großen Schwung schönster Löwenzahnblüten und -blätter und trockne sie. Um die Vitamine so gut wie möglich zu erhalten, trockne ich Blüten und Blätter schonend und schnell im Dörrautomaten. Danach mahle ich sie im Mixer zu feinem Pulver und fülle sie in Gläser. Dort warten sie auf ihren Einsatz in Smoothies im Winter.

Auch der Rhabarber ist jetzt erntereif. Ich kann es kaum erwarten, bis ich den ersten Rhabarberkuchen des Jahres backen kann. Meistens ist er sehr schnell aufgegessen und die Zeit bis zum nächsten Wochenende und damit zum nächsten Rhabarberkuchen erscheint mir recht lang. Dann ernte ich die Stiele schon mal halb ausgewachsen, was der Pflanze aber nicht schadet. Die Blätter verwende ich zum Mulchen. Liefern die Pflanzen genug lange Stiele, koche ich das erste Rhabarbergelee. Damit ich auch immer genügend Rhabarber zur Hand habe, wachsen inzwischen drei Pflanzen in meinem Garten.

April ist auch der Monat, in dem ich große Mengen Bärlauchpesto zubereite. Da man in den meisten

Regionen nur kleine Sträuße Bärlauch im Wald pflücken darf, macht es Sinn, Bärlauch im Garten anzupflanzen. Dazu kann man im Frühjahr Bärlauchknollen in Töpfen kaufen und an eine schattige Stelle pflanzen, am besten unter Bäumen. Nach ein paar Jahren breiten sich die Bärlauchpflanzen dann von ganz alleine aus. Wichtig ist nur, sie nicht in die Nähe von Maiglöckchen zu pflanzen, da sich die Blätter beider Pflanzen sehr ähnlich sehen und Maiglöckchen sehr giftig sind.

Für mein Pesto püriere ich klein geschnittene Bärlauchblätter mit Sonnenblumenkernen, Salz, Olivenöl und Hefeflocken im Mixer. In Gläser abgefüllt hält es sich mit einer Schicht Olivenöl obenauf ein paar Wochen im Kühlschrank. Ansonsten friere ich es auch in kleinen Gläsern ein. Wichtig ist, dass die Deckel gut schließen, da sonst der Gefrierschrank nach Bärlauch riecht.

Vom Haus ins Gewächshaus: Die ersten 1–2 Tage schützt Vlies die Pflänzchen vor ungewohnter Sonne.



Bohnen in allen Variationen



Es gibt so viele verschiedene Bohnen! Kannte ich früher nur die grünen Bohnen, meistens als Buschbohnen angebaut, bin ich inzwischen

auch in die Auskern- oder Trockenbohnen verliebt. Diese baue ich meistens als Stangenbohne an. Der Unterschied zwischen Busch- und Stangenbohnen ist nicht nur die Wuchsform, sondern auch die Geschwindigkeit, mit der sie Bohnen produzieren. Frühe Buschbohnenarten können schon nach 8 Wochen geerntet werden, die Stangenbohnen brauchen 2–3 Wochen länger. Beide mögen warme Bodentemperaturen (mindestens 10 °C) und keine kalten Winde. Buschbohnen sind meiner Meinung nach aber etwas robuster als Stangenbohnen. Ich säe Bohnen entweder Anfang Mai in Aussaatpaletten vor oder lege sie nach den Eisheiligen direkt in den Boden.

Buschbohnen kann man entweder als Horst auslegen, d. h. sechs bis acht Samen in einem Kreis,

Zum Vorziehen lege ich zwei bis drei Samen in ein Töpfchen, falls mal eine Bohne nicht keimt.



oder man legt sie mit 7 cm Abstand in Reihen. Sie sollten nicht tiefer als 3 cm in der Erde liegen. Auch hier säe ich in Doppelreihen und lasse zwischen den Reihen 50 cm Platz, damit ich gut ernten kann. Auch wenn die Aussaat in Reihen auf den ersten Blick praktischer erscheint, ziehe ich inzwischen die Horstsaat vor. Mir scheint, die Bohnen wachsen in Horsten besser, da sie sich gegenseitig stützen. Außerdem kann man noch andere Pflanzen zwischen die Horste setzen und die Vielfalt im Beet erhöhen.

Bei Stangenbohnen lege ich sechs bis acht Bohnen um eine mindestens 2 m hohe Stange. Die Stan-

BOHNENSAMEN BEINE MACHEN



Wenn ich meine Bohnen schnell zum Keimen bringen möchte, weiche ich sie für 24 Stunden in kaltem Kamillentee ein. Danach lege ich sie nebeneinander in ein feuchtes Stofftuch, das ich wie ein Taschentuch zufalte. Das Tuch muss wirklich immer feucht sein und ich überprüfe einmal täglich, ob die Bohnen schon anfangen zu keimen. Haben sich die ersten kleinen Wurzeln entwickelt, pflanze ich die Bohnen in Aussaatpaletten oder direkt in den Gartenboden. Besonders in kalten Jahren, in denen sich der Boden noch nicht so gut erwärmt hat, ist dies eine absolut sichere Methode, um die Bohnen schnell und zuverlässig zum Keimen zu bringen.

BOHNEN

MEINE LIEBLINGSSORTEN

Buschbohnen	'Saxa', 'Maxi': früh, grün; 'Hildora': gelb
Stangenbohnen	'Cobra': grün; 'Blauhilde': lila, werden beim Kochen grün; 'Berner Landfrauen': grün, lila gesprenkelt
Auskernbohnen	Borlotti-Bohnen: als Stangenbohne und Buschbohne erhältlich; Feuerbohne 'Preisgewinner': Stangenbohne; 'Black Bean Turtle': schwarz, auch Buschbohne; 'Canadian Wonder': Kidneybohne, auch Buschbohne

gen stelle ich einzeln auf oder ich baue ein Gerüst aus mehreren Stangen (→ Seite 127, Foto). Die Verbindungsstellen fixiere ich mit Draht oder Kabelbindern. Die breite Seite des Gerüsts darf nicht in Windrichtung stehen, wir haben in den letzten Jahren auch im Sommer immer stärkere Stürme, die das Gerüst umstoßen können.

ERNTEN UND VERWERTEN

Die zarten grünen Hülsen der Bohnen koche ich zum Sofort-Essen oder blanchiere sie und friere sie für den Winter ein. Bohnen müssen über 70 °C erhitzt werden, bevor man sie isst, sonst sind sie giftig.

Auskernbohnen lasse ich entweder so lange an der Pflanze, bis die Hülse raschelt und die Bohnen getrocknet sind. Dies ist meist ab August der Fall. Oder ich ernte sie, wenn sich die Kerne schon gut entwickelt haben, aber noch nicht trocken sind. Dann kann ich sie pulen und frisch kochen oder blanchieren und einfrieren. In einem feuchten Sommer würde ich auch Auskernbohnen immer frisch ernten, damit sie nicht beim Trocknen schimmeln. Das ist für mich aber nur eine Notlösung, denn besser schmecken mir getrocknete Bohnen. In meinem kleinen Schnellkochtopf sind sie meistens schon

nach 10 Minuten gar, wenn ich sie vorher über Nacht eingeweicht habe. Erntet man Bohnen, bevor sie richtig trocken sind, kann man sie auch auf der warmen Fensterbank nachtrocknen lassen.

Bunte Bohnenvielfalt. Die rosafarbenen Borlotti-Bohnen werden ausgekernt und getrocknet.



Bokashi – Doping für Pflanzen

Wohin mit Küchenabfällen, vor allem im Winter? Bokashi ist die Lösung: Im Eimer verwandeln Mikroorganismen pflanzliche Reste in Super-Dünger.



Vor ein paar Jahren wurde ich auf Bokashi aufmerksam und bin immer noch ganz begeistert von der Wirkung dieses Düngers und von der einfachen Anwendung.

Der Begriff Bokashi kommt aus dem Japanischen und bedeutet übersetzt »fermentiertes, organisches Material« oder »fermentierter Kompost«. Es handelt sich also um eine Art Komposthaufen im Kleinformat, der nur 2 Wochen zum Reifen braucht, in jeder Abstellkammer stehen kann und nicht arbeitsintensiv ist. Hält man den Eimer geschlossen, ist er auch komplett geruchsneutral.

Die Methode ist ganz einfach: Sämtliche rohen Speisereste und Küchenabfälle werden in einem Eimer gesammelt und mithilfe von Mikroorganismen bei warmer Umgebungstemperatur zum Fermentieren gebracht – im Prinzip so, wie wir es von der Sauerkrautherstellung kennen. Dieser Prozess läuft anaerob ab, also ohne Sauerstoff. Die Gemüsereste dienen den Milchsäurebakterien als Nahrung. Sie wandeln den in ihnen enthaltenen Zucker in Milchsäure um. Dabei werden Enzyme, Antioxidantien und Vitamine freigesetzt, die später von den Pflanzenwurzeln aufgenommen werden.

Im Internet gibt es verschiedene Anleitungen für Bokashi. Für mich funktioniert es folgendermaßen am besten: Ich habe mir zwei exakt gleiche 10-Liter-Honigeimer von meinem Mann besorgt, sie ineinandergestellt und den Boden des oberen Eimers mit einem 5er- oder 6er-Bohrer und der

Bohrmaschine mit kleinen Löchern versehen. Wichtig ist, dass die Eimer ganz eng ineinandergesessen.

Inzwischen habe ich mir vier Eimersets gebaut. So kann ich ungefähr jede Woche einen Eimer entleeren und habe immer einen leeren Eimer zum Befüllen frei. Die Anzahl der Eimer richtet sich natürlich auch nach der Menge des Küchenkomposts.

In den oberen Eimer fülle ich einmal am Tag – oder so oft, wie mein kleiner Komposteimer in der Küche voll ist – alle organischen Abfälle ein: Obst- und Gemüsereste, auch Zitruschalen, Brotkrumen,



EIN WAHRER BOOSTER FÜR TOMATEN

In einem Versuch habe ich in zwei nebeneinanderliegenden Palettenrahmen Tomaten angepflanzt. Den einen Rahmen habe ich mit einer ordentlichen Ladung Pferdemist vorbereitet, den anderen Rahmen mit einem Eimer Bokashi. In jeden Rahmen habe ich je zwei Tomatenpflanzen gesetzt. Alle vier Pflanzen waren von der gleichen Sorte und in etwa gleich groß. Die beiden Tomaten in dem Rahmen, der mit Bokashi gedüngt war, waren mindestens doppelt so groß und der Ertrag war mehr als doppelt so hoch wie bei den Pflanzen aus dem mit Pferdemist gedüngten Rahmen. Der Unterschied war wirklich beachtlich.



Palettenrahmen mit Bokashi füllen: einen Teil der Erde herausnehmen, Bokashi zugeben, Erde zurückschaufeln.

Kartoffelschalen (roh und gekocht), Tee und Kaffee-
filter, Küchenpapier, Schnittblumen etc.

Je kleiner man die Abfälle schneidet, desto besser und schneller werden sie fermentiert. Das muss man jedoch nicht machen. Eine Bananenschale fermentiert auch, wenn sie nicht in kleine Stücke geschnitten ist, der Verrottungsprozess dauert nur eben etwas länger.

Ich drücke die Abfälle regelmäßig kräftig zusammen, um sie zu komprimieren und möglichst viel Sauerstoff aus den Zwischenräumen zu pressen. Um die Sauerstoffzufuhr zu begrenzen, beschwere ich die Abfälle außerdem mit einer mit Sand gefüllten Tüte. Sie passt sich leicht an die Form des Eimers an, sodass alles gleichmäßig beschwert wird.

Der Deckel muss ebenfalls immer fest verschlossen sein. Zum Befüllen nehme ich die Tüte kurz hoch.

Alle 2–3 Tage gebe ich ein paar Spritzer Brottrunk über die Abfälle, um sie mit Milchsäurebakterien zu impfen. Wichtig ist, dass die Mischung nicht zu feucht wird, sonst fängt sie an zu faulen. Damit das nicht passiert, gebe ich ab und zu Küchenpapier oder kleine Mengen in Stücke gerissenes Zeitungspapier dazu. Sie saugen überschüssige Flüssigkeit etwas auf. Wichtig ist, dass der Eimer bei 18–23 °C steht, also z. B. im Winter nicht im Freien.

Ist der Eimer voll, muss der Bokashi 2 Wochen bei Zimmertemperatur ruhen und weiter fermentieren. Wer keine Möglichkeit hat, den Eimer im Warmen stehen zu lassen, kann ihn auch in kühle-

REICHE ERNTE DAS GANZE JAHR ÜBER



Selbstversorgung mit Obst und Gemüse ist in aller Munde. Immer mehr Menschen wollen Frisches und Gesundes aus dem eigenen Garten ernten. Aber wie fängt man am besten damit an?

Tini Vogt begann 2004 ohne große Gartenerfahrung mit dem Gemüseanbau. Mittlerweile kann sie sich und ihre Familie fast ausschließlich davon ernähren.

Im Lauf der Zeit hat sie ihre eigenen Anbaumethoden entwickelt. Und ihre Erfolge, wie der Salatanbau im Winter, sprechen für sich.

In diesem Buch teilt sie ihren reichen Erfahrungsschatz und führt Monat für Monat durch das Gartenjahr. Dabei gibt sie wertvolle Informationen zum ökologischen Gärtnern, praktische Anleitungen zum ganzjährigen Gemüseanbau und verrät zudem Tipps zum Verwerten der Ernte. Dieses praxisnahe, persönliche und informative Buch inspiriert und regt zum Selbst-Loslegen an.



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 421 Garten
ISBN 978-3-8338-8048-3



9 783833 880483

www.gu.de