

# VIELFALT IM GEMÜSEGARTEN

Wie man erfolgreich und unkompliziert selbst gesunde Lebensmittel erzeugt.



Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union





## LUST AUFS GARTELN

„Ein wichtiger Beitrag, um den Gemüsegarten zu einem Ort der biologischen Vielfalt zu machen, ist es, auf Chemie zu verzichten und auf alte Sorten zu setzen. Das sorgt nicht nur für Abwechslung am Teller, sondern weckt auch die Lust am Sammeln und Tauschen von Samen mit anderen Gartenbegeisterten. Ich wünsche viel Erfolg beim Umsetzen der zahlreichen Tipps in dieser Broschüre und eine reiche Ernte.“

Naturschutzlandesrätin Mag.<sup>a</sup> Ursula Lackner.



# VIelfalt IM GEMÜSEGARTEN

Wer möchte nicht sein eigenes Biogemüse täglich frisch auf dem Tisch haben?

Der Gemüseanbau im eigenen Garten lohnt sich aus vielen Gründen:

- eigenes Gemüse ist besonders nährstoff- und vitaminreich
- es ist frei von Pestiziden und chemischen Rückständen
- die Bewegung an der frischen Gartenluft fördert die eigene Gesundheit
- es ist ein wertvoller Beitrag zum Klimaschutz (Bindung von CO<sub>2</sub>, keine Transportwege, kein Maschineneinsatz, keine Verpackungen)

Der Gemüseanbau braucht jedoch mehr Pflege als andere Elemente im Garten. Da es sich durchwegs um kultivierte Pflanzen handelt, bedeutet es gleichzeitig, dass sie ohne das menschliche Zutun langfristig nicht überlebensfähig sind.

Doch mit ein wenig Geschick und Gefühl kann die Arbeit deutlich reduziert werden und manche Arten (wie z.B. der Feldsalat) können sich auch über

viele Jahre immer wieder aufs Neue aussäen – man muss es nur zulassen. In einem Gemüsegarten, der die Natur arbeiten lässt, darf es aber gerne etwas wilder zugehen, das stärkt die Pflanzen und fördert die Biodiversität.

Nachfolgend gibt es einige Tipps und Tricks, wie man erfolgreich und mit wenig Arbeitsaufwand selbst gesunde Lebensmittel erzeugen kann.



*Gemüsevielfalt im Hausgarten*

# KREISLÄUFE SCHAFFEN

*Eine Wildbiene auf blühendem Endivie*

Durch das Schaffen von Naturkreisläufen kann die Gartenarbeit um einiges erleichtert werden und gleichzeitig kommt es der Natur zugute.

So sollten beispielsweise sämtliche Bioabfälle sowie Schnittgut und Laub niemals aus dem Garten entfernt werden, sondern immer direkt verwertet werden, damit früher oder später wertvoller **Humus** (Kompost) entstehen kann. Auf diese Weise können die Nährstoffe direkt für den Gemüseanbau genutzt werden und müssen nicht zugekauft werden.

Ein weiteres Beispiel wäre das **Saatgut**, welches möglichst aus eigener Produktion stammen sollte. Allerdings bedarf dies einiges an Fachwissen, damit auch tatsächlich hochwertige und robuste Pflanzen entstehen. Der zweitbeste Weg ist der Kauf von regionalem,

sortenfesten Saatgut von unseren steirischen SamengärtnerInnen (meist Mitglieder der Arche Noah), welche es direkt bei ihnen vor Ort oder auf den Saatgut- und Pflanzenmärkten zu kaufen gibt.

**Regenwasser** sollte im besten Fall direkt am Grund versickern können bzw. über Regentonnen, Zisternen oder Teiche zwischengespeichert werden, um bei Trockenheit die Gemüsepflanzen damit zu gießen. Dabei gilt es, besser seltener zu gießen, dafür aber sehr eindringlich, damit das Wurzelwachstum angeregt wird und sich die Pflanzen selbst aus der Tiefe des Bodens mit Wasser versorgen.



*Regentonnen oder Zisternen speichern Wasser für trockene Zeiten.*

# SCHÄDLINGE

*Die Spanische Wegschnecke ist im Gemüseanbau unerwünscht.*

Schnecken sind wohl die unbeliebtesten Mitbewohner und vor allem Mitesser im Gemüsegarten.

In der Natur gibt es keine Schädlinge und jedes Tier hat seine Funktion. Daher schauen wir uns zunächst an, wofür Schnecken gut sind:

Schnecken beseitigen Fauliges sowie kranke, gestresste und geschwächte Pflanzen. Da es sich bei Gemüse

um kultivierte und gezüchtete Pflanzen handelt, wo z.T. sekundäre Pflanzenstoffe wie Bitterstoffe herausgezüchtet worden sind, die eigentlich vor Fressfeinden schützen sollten, sind daraus hervorgegangene Pflanzen oftmals besonders interessant für Schnecken.

Wie kann man nun dennoch das Gemüse schützen?

- viele Nützlingsunterkünfte im Garten für Fressfeinde anbieten
- Boden mulchen (Schnecken fressen zuerst das abgestorbene Material)
- einige „Opferpflanzen“ für die Schnecken stehen lassen
- Bretter auflegen (zum leichteren Absammeln von Schnecken und deren Eiern)
- an ausgesetzten Stellen Gemüse anbauen, das bei Schnecken weniger beliebt ist, wie roter Salat, Zwiebel- und Lauchgewächse, Mangold, Spinat, etc.
- Direktsaat stärkt das Pflanzenwachstum und jene Pflanzen sind meist weniger interessant



*Der Tigerschneegel gilt als natürlicher Feind der Nacktschnecken.*

# GESUNDERHALTUNG DES BODENS

Damit die Bodenbewohner ihre Dienste zuverlässig verrichten, dürfen sie in ihrem Wirken möglichst nicht gestört werden. Deshalb sollte ein Umstechen oder Umgraben vermieden werden, stattdessen wird gemulcht und der Boden gut mit Nährstoffen (Kompost, Gründüngungen) versorgt. Auch Mischkulturen fördern die Bodengesundheit (siehe Seite 8).

## MULCHEN

In der Natur gibt es keine nackten Böden, daher sollte gerade im Gemüseanbau der Boden immer bedeckt sein.

Die Natur hat immer das Bestreben den Boden zu bedecken. Genau das wird entweder durch einen dichten Bewuchs oder durch das Abdecken mit Mulch nachgeahmt. Offener Boden sollte unbedingt gemulcht werden. Dabei kommt als Material im Gemüsegarten Heu, Rasenschnitt, Gemüseabfälle, Kräuter, gehäckselter Strauchschnitt oder Laub zum Einsatz.

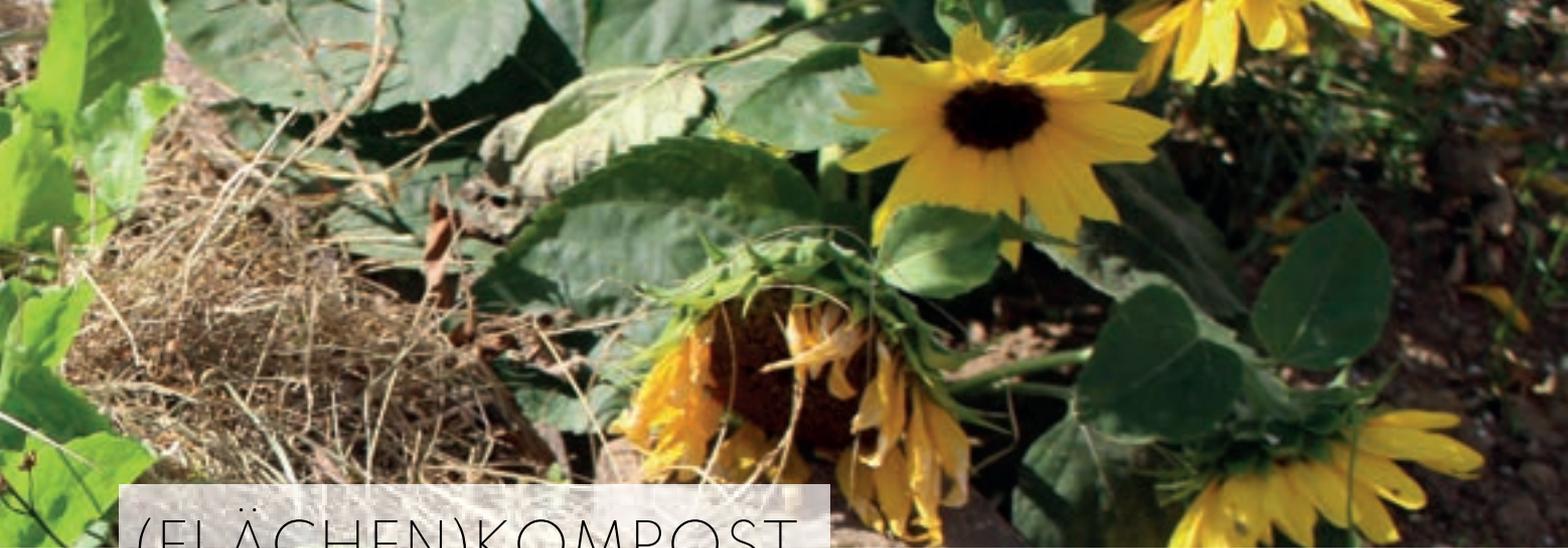
Und das beste: Die Vorteile des Mulchens kommen nicht nur der gesunden Bodenerhaltung zugute, sondern auch dem faulen Gärtner.

### Mulch...

- ...beschattet und fördert das Bodenleben
- ...regt den Nährstoffkreislauf an
- ...reduziert die Verdunstung und hält die Feuchtigkeit in der Erde
- ...unterdrückt Unkraut
- ...lockert die Erde und ein Umstechen ist dadurch nicht notwendig



*Gemulchte Beete halten den Boden gesund.*



## (FLÄCHEN)KOMPOST

Kompost ist ein wichtiger Beitrag zum Natur- und Klimaschutz!

Die Herstellung von eigener Erde lohnt sich jedenfalls! Wir haben dazu jede Menge Helferleins in der Erde, die die Umsetzung für uns erledigen. Als wichtigster Vertreter ist hierbei der Kompostwurm zu nennen, der

uns den hochwertigen Regenwurmhumus liefert. Es sind aber noch viele weitere Klein(st)tiere sowie Pilze und Mikroorganismen an der Umwandlung beteiligt.

### Einige Tipps:

- ein halbschattiger Standort ist ideal (eventuell Wildsträucher wie Holunder als Schattenspender dazusetzen)
- Schichtung von verschiedenen Materialien (Küchenabfälle, Gemüsereste, Rasenschnitt, Gehäckselt, Zweige, Sägespäne, Haustiermist, alte Topferde,...)
- immer wieder eine Handvoll Steinmehl darüberstreuen (liefert zusätzlich Mineralstoffe, bindet schlechte Gerüche)
- idealerweise hat man zwei bis drei aneinander liegende Kompoststellen, die abwechselnd befüllt und beerntet werden

Eine Sonderform des Kompost stellt der Flächenkompost dar, hier dürfen die Abfälle direkt am Beet verrotten.



**Ein Komposthaufen sollte in jedem Garten Platz finden.**



**Flächenkompost bringt die Nährstoffe direkt in den Boden.**

# MISCHKULTUREN

*Pflanzen in der Mischkultur stärken sich gegenseitig.*

Manche Pflanzen lieben sich, andere haben sich weniger gern. Das ist wie bei uns Menschen, die Chemie muss stimmen!

Für den Gemüseanbau gilt wie für den restlichen Garten: Die Vielfalt an unterschiedlichen Sorten tut dem Boden gut und bei der richtigen Kombination stärken sich die Pflanzen gegenseitig.

## Einige Tipps:

- pflanzt man Reihen mit Leguminosen (Bohnen, Erbsen) an, so muss weniger gedüngt werden, da sie den Stickstoff direkt aus der Luft in den Boden bringen und speichern
- Pflanzenfamilien sollten gemischt werden: z.B. Nachtschattengewächs – Schmetterlingsblütler – Gänsefußgewächs – Kreuzblütler
- zum Blattgemüse wird ein Wurzelgemüse gepflanzt
- Stark-, Mittel- und Schwachzehrer abwechseln, so können alle Nährstoffe erschlossen werden
- eine Beipflanzung von Kräutern und Blumen hält Krankheiten und Schädlinge fern
- an verschiedenen Stellen Knoblauch stecken, er braucht nur wenig Platz und hält Pilze zuverlässig fern
- nicht alle Wildkräuter entfernen, sie sind eine enorme ökologische Bereicherung.



*Mischkultur aus Kürbis, Mais und Bohne (Indianerbeet)*

# PFLANZENJAUCHEN

*Beinwell ist ein wertvoller Stickstoff- und Kaliumlieferant.*

Der Kauf von Dünger und Spritzmitteln sollte möglichst vermieden werden, stattdessen können diese aus Kräutern aus dem Garten kostenlos und ohne Verpackungsmaterial hergestellt werden.

Pflanzenjauchen enthalten viele Nährelemente wie Stickstoff und Kalium, sie können von den Pflanzen sofort aufgenommen werden und sind daher v.a. für Starkzehrer wie Tomaten oder Kürbisse eine wichtige Nahrungsquelle.

Und so wird eine Pflanzenjauche angesetzt:

- Pflanzen werden im kalten Regenwasser eingeweicht und etwa 10 bis 20 Tage stehen gelassen, bis die Gärung vollendet ist (kein Schaum mehr zu sehen ist), dabei immer wieder umrühren; Steinmehl und Effektive Mikroorganismen als Zusatz verhindern starken Gestank; mit einem Baumwolltuch zudecken
  - Faustregel: 1 kg Kräuter/10l Wasser
  - zum allgemeinen Düngen wird eine Jauche 1:10 bis 1:20 mit Wasser verdünnt
- Geeignete Pflanzen:  
*Brennnessel,  
Beinwell,  
Schachtelhalm,  
Gemüseabfälle,  
sämtliche Kräuter*



***Brennnesseln sind wahre Wunderpflanzen und für die Jauchenherstellung besonders geeignet.***

# GEMÜSEBEETE

Für den Anbau von Gemüse kommen unterschiedliche Beetformen in Frage. Dabei bietet jedes seine Vor- und Nachteile, deshalb empfiehlt es sich verschiedene Beete anzulegen, dadurch erhält der Garten nicht nur eine optische Aufwertung, sondern es wird auch die Vielfalt gefördert. Stellvertretend werden nun zwei Beete sowie deren Aufbau vorgestellt:

## SCHICHTMULCHBEET

Ein Schichtmulchbeet ist die einfachste Form, ein Stück Erde in ein fruchtbares Beet für den Gemüseanbau umzuwandeln – und das ganz ohne umzustechen.

Dazu wird die Wiese gemäht, das Mähgut dann für die Mulchauflage verwendet. Darauf gibt man groben Kompost und/oder Mist. Als nächste Schicht wird (gewässerter) Karton darübergelegt, damit die Erde darunter gut verrotten kann und am Ende kommt eine etwa 40 cm dicke Schicht aus Heu, Stroh, Laub oder gehäckselten Gartenabfällen. Direkt in den Mulch können bereits Starkzehrer wie Kürbisgewächse, Tomaten oder Kohlgewächse eingepflanzt werden.

Tipp: Noch einfacher ist es, auf die gemähte Wiese Erdäpfel zu legen und richtig dick (ca. 50 cm) mit Heu bedecken!



*Ein Schichtmulchbeet ist schnell angelegt.*

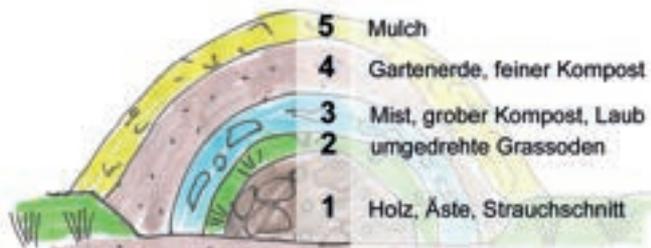


# HÜGELBEET

Ein Hügelbeet ist ein ökologisch besonders wertvoller Beitrag für Mensch und Tier.

Ein Hügelbeet ist ein klassisches Permakulturelement, das einen ähnlichen inneren Aufbau wie ein Hochbeet hat, jedoch keinen Rahmen benötigt und daher um einiges einfacher anzulegen ist. Vor allem, wenn gerade viele Materialien im Garten anfallen, macht es Sinn, ein Hügelbeet zu errichten, da so die Grünabfälle wieder in den natürlichen Kreislauf übergehen und zu Nährstoffen umgewandelt werden. Der Vorteil gegenüber einem anderen Beet ist, dass sich durch die hügelige Form die Anbaufläche um ca. ein Drittel erhöht, daher ist es auch für kleinere Gärten besonders interessant. Ein weiterer positiver Effekt ergibt sich durch das Schaffen einer Süd- und einer Nordseite. So be-

kommen sonnenhungrige Pflanzen wie Chilis bzw. schattenverträgliche Blattgemüsearten ihren richtigen Standort. Außerdem stellt das Innere für Kleintiere wie Blindschleichen, Kröten oder Erdwespen einen wertvollen Lebensraum dar und dient somit gleichzeitig als Nützlingsunterkunft.



*Ein Hügelbeet vergrößert die Anbaufläche um rund ein Drittel.*

# VIELFALT IM GEMÜSEGARTEN

Mit selbst produziertem Biogemüse die eigene Gesundheit und intakte Natur fördern und gleichzeitig einen Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Redaktion & Fotos: Mag.<sup>a</sup> Edeltraud Pirker | Naturschwärmerei –  
Verein zur Förderung der Artenvielfalt. ZVR-Zahl: 1215232856.

Die Naturschwärmerei unterstützt Menschen beim nachhaltigen und ökologischen Gärtnern.

[post@naturschwaermerei.at](mailto:post@naturschwaermerei.at)

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

