

Andrea Heistingner
Arche Noah
Das große
Biogarten-Buch

Unter Mitarbeit von Bernd Kajtna, Johannes Maurer, Magdalena und Herbert Wurth



Inhalt

Vorwort Beate Koller 8
 Vorwort und Dank der Autorin 9
 Über dieses Buch 12

Grundlagen

Über die Selbstversorgung 15 • Was bedeutet Selbstversorgung? – Eine persönliche Einleitung 15 • Über vier Aspekte der Selbstversorgung 17 • Historische Beispiele der Selbstversorgung 21 • Klassische Anfängerfehler 23 • Wie die Ernte aus dem Garten Essgewohnheiten verändern kann 25 • Wie groß soll und kann ein Nutzgarten sein? 26 • Einteilung 26 • Wie viel Zeit braucht ein Garten? 27 • Gärten sind ertragreich 28 • Gärtnern ohne Garten 29

Kleines ABC der Anlage eines Nutzgartens 31 • Abgrenzung des Gartens 31 • Abgrenzung der Beete 31 • Abrechen und Ebenen der Beete 32 • Anbauplan 32 • Anlegen der Beete 32 • Anlegen eines Gemüsegartens 32 • Anlegen der Wege 33 • Boden 33 • Böden vorbereiten 33 • Rasen in einen Gemüsegarten umwandeln 35

Über den Boden 38 • Biologisch gärtnern heißt den Boden pflegen 40 • Die Bodenart 40 • Was bedeutet die Bodenart fürs Gärtnern? 41 • Der pH-Wert des Bodens 43 • Zusammensetzung des Bodens 43 • Helferlein im Boden – Regenwürmer und andere Bodentiere 44 • Was ist Humus? 46 • Ist mein Gartenboden fruchtbar? 47 • Mulchen ist Bodenpflege 48

Über das Düngen 49 • Wie viel Dünger brauchen Pflanzen? 50 • Den Boden hacken 51 • Kompost als Dünger 51 • Regenwurmkompost als Dünger 51 • Mist als Dünger 51 • Leguminosen und Stickstoff aus der Luft 52 • Pflanzen können Nährstoffe aktiv aus dem Boden lösen 53 • Was brauchen Pflanzen, um Nährstoffe aktivieren zu können? 53 • Düngen in geschlossenen Gefäßen 54

Über das Kompostieren 55 • Warum Kompost? 55 • Kompostieren, aber richtig 55 • Der richtige Kompostplatz 56 • Was kann verkompostiert werden? 57 • Kompostzusätze und Impfmateriale 59 • Das richtige „Aufsetzen“ der Kompostmiete 60 • Der Rotteprozess – was im Haufen vor sich geht 61 • Das Ausbringen des Komposts 62 • Die Wurmkompostierung 63 • Selbstgefertigte Pflanzenjauchen 64 • Wie verwendet man Pflanzenjauchen? 65 • Andere Bio-Dünger 66

Gründüngung und Untersaaten 70 • Was die Gründüngung kann 70 • Eine kleine Anleitung 73 • Gründüngung im Sommer 73 • Blumen als Gründüngungspflanzen 73 • Bewährte Gründüngungen für den Hausgarten 74 • Untersaaten 76

Über das Gießen und das Wasser 78 • Verschiedene Bewässerungsmethoden 80 • Wasser sparen im Gemüsegarten 82 • Regenwasser sammeln 82 • Die wichtigsten Gießregeln 84

Über die Ausstattung 85 • Werkzeuge im Biogarten 85 • Ausstattung für die Vorkultur 90 • Die Pflege der Gartengeräte 92 • Über das richtige Jäten 92 • Das Frühbeet 93 • Ein Frühbeetkasten 94 • Ein Gewächshaus 94 • Mistbeet: Darf's ein bisschen wärmer sein? 96 • Tomatendächer 96 • Rankgerüste 96

Über gesunde Pflanzen – Krankheiten, Schädlinge und Unkräuter 100 • Fruchtfolge ist vorbeugender Pflanzenschutz 102 • Einige Grundregeln der Fruchtfolge 103 • Helferpflanzen im Garten 104 • Von Krankheiten 104 • Mischkultur/Kulturpflanzen und Helferpflanzen 106 • Von Wühlmäusen 108

Spielarten des biologischen Gärtnerns 110 • Die Wurzeln des biologischen Land- und Gartenbaus 110 • Biologisch-dynamischer Landbau 111





- Organisch-biologischer Landbau 112 • Permakultur 112 • Effektive Mikroorganismen 113

Grundlagen der Samengärtnerei 114

- Eine Pflanze vermehrt sich über Samen oder Ableger 114 • Von welcher Pflanze Saatgut nehmen? 116 • No Hybrids 117 • Platz da! 119 • Stütz mich 119 • Entweder – oder 119 • Selbst- und Fremdbefruchter 119 • Handbestäubung von Chilis 120 • Handbestäubung von Kürbis 121 • Wann die Samen reif sind 122 • Saatgut reinigen 122 • Saatgut trocknen 124 • Saatgut dreschen 124 • Die Keimfähigkeit 125 • Saatgut lagern 125 • Übersicht Selbst- und Fremdbefruchter 126

Kinder im Gemüsegarten 131 •

- Babyspielzeug aus dem Garten 131 • Den Gemüsegarten mit Kindern teilen 132 • Gärtnern mit Kindern 133 • Gemüsebeete für Kinder 133 • Beliebte Kinderpflanzen 134 • Brauchen Kinder ein eigenes Kinderwerkzeug? 135 • Pflanzen für Schul- und Kindergärten 135 • Was Kindern sonst noch schmeckt 136 • Giftige Pflanzen, die in Kinder-Gärten nicht angebaut werden sollten 137 • Aus dem Arche Noah-Kinderprogramm 138

Über das Lagern von Obst und Gemüse 142 •

- Ernten und Einlagern 142 • Ein guter Erdkeller 142 • Einlagern von Erdäpfeln 143 • Ein gutes Winterquartier für Obst 143 • Ein gutes Winterquartier für Gemüse 144 • Alternativen zum Erdkeller 144 • Optimale Lagerbedingungen für Gemüse 145

Über das Konservieren von Obst und Gemüse 147 •

- Einkochen/Einwecken 148 • Fruchtmus 150 • Kompott 151 • Einlegen in Essig 151 • Trocknen und Dörren 151 • Marmelade 153 • Dampfentsaften 154 • Schnaps 156

Gartenporträts 162

Gemüse 172

Übers Gemüse 172 • Gemüse vorziehen 172 • Direktsaat 172 • Kleines 1 x 1 der Vorkultur 173 • Die Aussaat 173 • Das Pikieren 175 • Das Abhärten 176 • Kleines 1 x 1 der Direktsaat 176 • Kleines 1 x 1 des Auspflanzens von Jungpflanzen 176

Blattgemüse 178 Spinat 180 • Mangold/Krautstiel 183 • Guter Heinrich 185 • Gartenmelde 186 • Neuseeländerspinat 188 • Eiskraut/Kristallkraut 190 • Ampfer 191 • Gartenkresse 194 • Winterkresse/Barbarakresse/Barbarakraut 196 • Brunnenkresse/Wasserkresse 197 • Asia-Salate 198 • Speisechrysantheme/Salatchrysantheme/Kronen-Wucherblume 201 • Rukola/Salatrauke/Ölrauke 202 • Vogelsalat/Feldsalat/Nüsslisalat 204 • Algiersalat 206 • Malabarspinat/Indischer Spinat 207 • Sommerportulak/Gemüseportulak und Winterportulak 209

Blattsalate 210 • Salat: Kopfsalat, Krachsalat, Bindesalat, Pflücksalat, Spargelsalat 212 • Endivie: Escariol und Frisée 217 • Zichorien-Salate: Radicchio, Zuckerhut, Catalogna und Chicorée 219

Kohlgemüse 222 • Kohlrabi 224 • Kopfkohl, Weißkraut, Rotkraut und Wirsing 227 • Karfiol/Blumenkohl und Brokkoli 233 • Grünkohl, Palmkohl und Markstammkohl 236 • Chinakohl und Pak Choi 238 • Sprosskohl/Rosenkohl 241

Wurzel-/Knollengemüse 242 • Herbstrübe, Wasserrübe und Mairübe, Broccoletto und Rübstiel 244 • Kohlrübe/Steckrübe/Wruke 248 • Karotte/Möhre 250 • Pastinake 255 • Petersilie 257 • Sellerie/Eppich 260 • Schwarzwurzel 263 • Haferwurzel 265 • Speiseklette/Große Klette 266 • Zuckerwurzel 267 • Kerbelrübe 268 • Rote Rübe/Rote Bete/Rohren 269 • Kren/Meerrettich 273 • Spargel 274 • Erdapfel/Kartoffel 280 • Topinambur/Erdbirne 286 • Erdmandel 287 • Radieschen und Rettich 288 • Knollenfenchel/Gemüsefenchel 292



Hülsenfrüchte 296 • Gartenbohne: Stangenbohne, Buschbohne und Feuerbohne 298 • Spaghettibohne und Augenbohne 304 • Puffbohne/Ackerbohne/Pferdebohne/Saubohne/Dicke Bohne/Fave 305 • Erbse 307 • Kichererbse und Linse 310

Fruchtgemüse 312 • Kürbis 314 • Zucchini, Zucchetti 322 • Gurke 328 • Zuckermelone und Honigmelone 334 • Wassermelone 337 • Paradeiser/Tomate 342 • Paprika und Chili 354 • Melanzani/Aubergine/Eierfrucht 364 • Tomatillo 368 • Andenbeere/Kapstachelbeere 370 • Artischocke und Kardone (Cardy) 373 • Okra 377

Lauchgemüse 378 • Küchenzwiebel/Speisezwiebel 380 • Familienzwiebel/Schalotte 385 • Etagezwiebel/Luftzwiebel/Johanniszwiebel 386 • Winterheckezwiebel/Winterzwiebel 387 • Lauch/Porree 388 • Perlwiebel 392 • Knoblauch 393

Obst 396

Über das Obst 396 • Obst ist mehr als Apfel 397 • Einige Grundsätze zur Obstartenwahl für den Selbstversorgergarten 398 • Der Paradies-Obstgarten. Zur Auswahl der Obstarten im Verhältnis zueinander 398 • Welcher Obstbaum passt in meinen Garten? 400 • Obstbäume im Garten – vom Nutzen jenseits des Ertrags 403 • Ein Kleinklima für Obstbäume schaffen 403 • Die „Teile“ eines Obstbaums 404 • Wie hoch soll mein Obstbaum werden? Die Unterlage 405 • Pflanzabstände bei Obstbäumen 406 • Einen Obstbaum einkaufen 406 • Qualitätskriterien für Obstbäume 407 • Obstbäume – warum bio? 407 • Einen Baum pflanzen 408 • Über das Düngen von Obstbäumen 409 • Gesunde Obstbäume 409 • Schorf 409 • Apfelwickler 409 • Monilia 410 • Blattläuse 410 • Obstbaumbremsen 411 • Mehltau 411 • Obstbäume für trockene, warme Lagen 411 • Obstbäume für feuchte Standorte 411 • Vom Wert

des Wildobsts 412 • Obstbäume pflegen – Schnitt und Kronenformen 413

Kernobst 420 • Apfel 424 • Birne 438 • Quitte 444

Steinobst 448 Marille/Aprikose 450 • Pfirsich und Nektarine 455 • Mandel 460 • Zwetschke, Pflaume, Mirabelle, Ringlotte, Reneklode, Kriecherl und Kirschkirsche 461 • Kirsche und Weichsel/Sauerkirsche 466

Beeren 472 • Der Beerenobstgarten 472 • Erdbeere 476 • Brombeere 483 • Himbeere 486 • Wein 490 • Japanische Weinbeere/Rotblättrige Himbeere 498 • Ribisel/Johannisbeere, Jostabeere und Stachelbeere 499 • Kultur-Heidelbeere 505 • Maulbeere 507

Seltene Obst und Wildobst 510 • Kiwi/Chinesische Stachelbeere und Kiwai/Mini-Kiwi/Japanische Honigbeere 512 • Goji/Wolfsbeere/Bocksorn 515 • Schisandra 517 • Sanddorn 518 • Kornelkirsche/Dirndl 520 • Mispel/Asperl 523 • Eberesche, Vogelbeere 526 • Speierling 527 • Apfelbeere/Aronia 528

Nüsse und Feigen 530 • Walnuss 532 • Maroni/Edelkastanie/Esskastanie 535 • Haselnuss 537 • Feige 539

Kräuter 544

Über die Kräuter 544 • Anbau 544 • Kräutelerde 545 • Kräuter düngen 545 • Kräuter mulchen 546 • Kräuter aussäen 546 • Stecklinge abnehmen 546 • Kräuter ernten 547 • Kräuter trocknen 547 • Gießen im Winter 547 • Gewürz- und Küchenkräuter 548 • Teekräuter 560

Blumen 568

Über die Blumen 574 • Schnittblumen aus dem Garten 574 • Ein Schnittblumenbeet anlegen 575 • Ein Staudenbeet anlegen und bepflanzen 575 • Stauden und ihre Lebensbereiche 576 • Einige Tipps fürs Besorgen der Pflanzen 577 • Einige



empfehlenswerte Schnittstauden 578 • Wann sind Schnittblumen schnittreif? 581 • Zweijährige Sommerblumen 581 • Einjährige Sommerblumen 582 • Blumen-zwiebeln 584 • Einen Blumenstrauß binden 585 • Blumen für duftende Sträu- ße 585



Pilze 586

Über die Pilze 588 • Pilze aus dem Garten 588 • Wo Pilze gerne wachsen 588 • Die Größe und Grundausstattung eines Pilzgartens 589 • Wie Pilze leben 589 • Das Züchten von Pilzen – ein kurzer Überblick 590 • Stroh und Holz, die Nährmedien der Pilze 590 • Pilze auf Baumstämmen 591 • Wie der Pilz ins Holz kommt – das „Impfen“ 592 • Die Entwicklungsschritte des Pilzgartens 592 • Die Arbeitsschritte im Pilzgarten im Jahresverlauf 594 • Wie man die Pilze vor Schnecken schützt 594 • Die einzelnen Pilzarten 595



Getreide 600

Über das Getreide 602 • Die Aus- saaat 603 • Die einzelnen Getreide 603 • Pflege 604 • Ernte 604 • Das Dreschen und Reinigen 605 • Umbrechen der Getreidestoppel 605 • Getreide in der Fruchtfolge 605 • Mischkulturen 606 • Andere Ackerkulturen im Hausgarten 608



Sortentableaus

Blattgemüse 178 • Blattsalate 210 • Kohlgemüse 222 • Wurzel-/Knollen- gemüse 242/278 • Hülsenfrüchte 296 • Zucchini und Kürbis 312 • Gurke und Gurkenverwandte 326 • Tomaten 340 • Paprika und Chili 352 • Melanzani und andere Wärmeliebende 362 • Lauch- gemüse 378 • Kernobst – Apfel 420/422 • Kernobst – Birne und Quitte 436 • Steinobst 448 • Beeren – Erdbeere und Weintraube 474 • Beeren - Himbeeren/ Brombeeren/Johannisbeeren und andere 496 • Wildobst 510 • Nüsse und Feigen 530 • Gewürz- und Küchen- kräuter 548/550 • Teekräuter 560 •








Gründungspflanzen 566 • Stauden (mehrjährige Schnittblumen) 568 • Ein- und zweijährige Schnittblumen 570 • Essbare Blumen 572 • Pilze 586 • Getreide 600

Service teil 612

Über die Herausgeber 612 • Weiters haben am Buch mitgewirkt 612 • Quellen und Literatur 613 • Weitere Gartenbücher, die wir empfehlen 613 • Biologisches Saatgut und Pflanzen 614 • Werkzeug und Uten- silien 615 • Hochbeete 615 • Biologische Dünger und Pflanzenstärkungsmittel 615 • Register 616

Die Symbole bei den Gemüsearten zeigen, ob sie einfach oder schwierig zu kultivieren sind (Anspruch) und ob sie für den Topf (Topfpflanze) oder den Wochenendgarten, bei dem keine täg- liche Pflege möglich ist, geeignet sind.

-  = einfach bzw. geeignet
-  = mittel
-  = man muss Einiges beachten
-  = schwierig
-  = nur für Erfahrene bzw. ungeeignet

Bei den Obstarten variieren der Anspruch und die Eignung als Topfpflanze bereits bei den einzelnen Sorten bzw. bei der Baumform. Für Wochenend- gärten sind hingegen alle Obstarten sehr gut geeignet.