

SANDRA JÄGERS

Pflück dich glücklich!

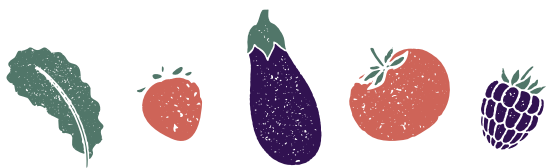


BEEREN, KRÄUTER & GEMÜSE
DEIN SCHNELLER WEG ZUM NASCHGARTEN

G|U

Inhalt

Vorwort	7	Gemüse	
Naschgarten		Gesundes Naschen	
Einfach anfangen	8	direkt vom Beet	50
und genießen			
Warum ein Naschgarten?	10	Die erste eigene Ernte	52
Anbaumethoden: Von Kübel bis Beet	14	Pflanzenanzucht	68
		Standorte: Was wächst wo?	74
		Herausforderungen im Gemüsegarten	78
Planung		Obst & Beeren	
Leicht gemacht	24	Frisch gepflückt	86
Naschgarten anlegen	26	Beliebte Naschbeeren	88
Die Magie des wilden Wachsens	32	Obstgehölze im Naschgarten	98
Kleine Gärten, große Ernten	36	So gedeiht Obst fast von allein	106
Mischkultur, Permakultur & Co.	42	Herausforderungen im Obst- und	
Werkzeug und andere Hilfsmittel	46	Beerengarten	108



Step-by-Step-Anleitungen

Dünger selbst herstellen	16
Naschgartenplanung in 5 Schritten	30
Tischbeet mit Kräutern	40
Tomatenanbau leicht gemacht	64
Fruchtwechsel in der Mischkultur	72
Erdbeeren: So gelingt die Ernte	96
Kräuterturm für Balkon und Terrasse	126

Lecker!

Gebratener Kopfsalat mit Joghurtdip	57
Passata di pomodoro	63
Fruchtleider aus Fallobst und Beeren	95
Erfrischender Minze-Zitrus-Tee	129
Ingwer-Kurkuma-Shot	133
Schnelle Burger-Schüttelgurken	157
Würzige Gemüsebrühe	163



Kräuter & essbare Blüten Duftend und gesund **114**

Kräutervielfalt planvoll genießen	116
Wohlfühlbereiche für Kräuter	120
Essbare Blüten im Garten	134

Naschen in Klein **Terrasse, Minibeet, Balkon** **142**

Balkon und Terrasse mit allen Sinnen genießen	144
Der Garten wächst in die Höhe	152
Mini-Hochbeete im Naschgarten	158

Entspannt gärtnern Natürlich wachsen lassen **164**

Weniger Arbeit, mehr Genuss	166
Gießen ohne Gießstress	170
Das Gold der Gärtner: Kompostieren	178
Ein Garten voller Leben	182
Meine Tricks für entspanntes Gärtnern	188
Erntezeit: Morgens mit Tau gepflückt	196

Sandras Lieblingssorten **200**

Gurken und Zucchini	202
Tomaten	204
Frühes Gemüse	206
Spätes Gemüse	208
Obstbäume	210
Beeren	212
Besonderheiten	214
Kräuter	216
Essbare Blüten	218

Sandras Gartenjahr **220**

Frühling	222
Sommer	224
Herbst	226
Winter	228

Anhang **232**

Register	232
Adressen/Literatur	238
Impressum	240

Warum ein Naschgarten?

Die bessere Frage ist: Warum kein Naschgarten? Stellt euch vor, ihr schlendert durch den eigenen Garten oder geht auf euren Balkon. Lasst die Sonne und das Licht auf euch wirken. Ihr atmet tief ein und plötzlich strömt ein Duft von Rosmarin in eure Nase. Oder ihr nehmt den süßlichen Duft reifender Äpfel wahr. Ein Glücksgefühl macht sich breit, ein Lächeln auf den Lippen. Genau das ist die Antwort auf die Frage.

Vielfalt und Genuss statt Selbstversorgung

Bei einem Naschgarten geht es nicht (zwingend) um Selbstversorgung. Ein Selbstversorgergarten braucht Platz, Zeit, Planung. Vor allem aber Platz, um Kartoffeln, Zwiebeln, Möhren oder Äpfel in so großen Mengen anzubauen, dass die Ernte das ganze Jahr über ausreicht. Beim Naschgarten geht es vor allem um Genuss und das direkte Erlebnis. Es geht darum, den Garten oder den Balkon im Hier und Jetzt zu erleben und zu genießen. Wie sagt man so schön: Von der Hand in den Mund. Oft reicht dafür ein kleiner Teil des Gartens oder sogar nur ein paar Kübel auf dem Balkon. Der Naschgarten kann ein begrenzter Teil der Gartenplanung sein oder er zieht sich durch das gesamte verfügbare Gelände hindurch. Es gibt keine festen Strukturen, denn er ist so individuell wie seine Besitzer. Gemüse, Obst, Kräuter, sogar essbare Blumen – all das soll im

” Ich habe mich bewusst für einen Naschgarten entschieden, weil mir der Genuss und das Lebensgefühl wichtig sind.

Naschgarten wachsen. Vor allem aber soll er ganz individuell sein in Bezug auf Größe, Menge und vor allem Pflanzenarten. Es gibt hier absolut kein Richtig oder Falsch. Es gibt Klassiker und sogenannte Must-haves und es gibt einige Pflanzen, die auf den ersten Blick vielleicht etwas überraschen. Wie wäre es denn

beispielsweise mit Wasabi oder Spargel aus dem eigenen Garten?

In unserem Garten wächst eine riesige Vielfalt unterschiedlicher Pflanzen. In Kübeln auf der Terrasse, in Hochbeeten und im Gewächshaus und in verschiedenen angelegten Mischbeeten. Bei uns gibt es kaum eine Ecke im Garten, in der nicht etwas zum Naschen wächst. Wenn ich die Anzahl der verschiedenen Arten und Sorten aufzählen würde, könnte man denken, wir hätten einen unglaublich großen Garten. In Wahrheit aber ist unsere Garten- und Terrassenfläche mit knapp 400 m² doch recht überschaubar und dennoch ist die Vielfalt enorm. Denn es geht mir darum, möglichst unterschiedliche Kulturpflanzen anzubauen, statt mich auf wenige Arten und damit große Erntemengen zu konzentrieren. Warum ich das mache? Das ist ganz einfach: Weil es mir große Freude bereitet!

Natur erleben, entschleunigen und genießen

Die Natur lehrt uns, demütig zu sein. Wir sind oft viel zu sehr mit unserem Alltag beschäftigt. Wir sitzen in klimatisierten Büros, stehen im Stau auf der Autobahn, kümmern uns um tausend kleine Dinge und sind ständig beschallt von Medien. Wie wichtig ist es da, die Natur zu erleben, sich im wahrsten Sinne des Wortes zu erden, kurzzeitig den Moment etwas langsamer wahrzunehmen und den Augenblick in Ruhe zu genießen.

Mir gelingt das am besten in der Natur. Bei einem Spaziergang mit unserer Hündin, einer Wanderung durch die Berge oder, wie könnte es anders sein, im Garten. Vielleicht ist auch deswegen unser Garten etwas wilder, natürlicher und nicht komplett durchdacht und strukturiert. Die Wildheit ist dennoch selbst mir



Tischbeet mit Kräutern

Kastenähnliche Pflanzkübel, Holzkisten oder Balkonkästen eignen sich bestens, um eine essbare Tischdeko zu pflanzen. So kann der Naschgarten direkt mit an den Gartentisch geholt werden.



1

Kräuter auswählen:

Ich bepflanze zwei voneinander getrennte Kräuterbeete, damit die Kräuter jeweils ähnliche Bedingungen bekommen. Ein Kübel wird mit mediterranen Kräutern wie Rosmarin, Thymian und Salbei bepflanzt. In den anderen Kübel kommen Schnittlauch, Petersilie, Basilikum und Französischer Estragon.



2

Kübel vorbereiten:

Da unser Kräuterbeet später auf dem Tisch stehen soll, müssen wir auf Ablauflöcher verzichten und das Pflanzgefäß von innen mit Vlies oder Folie abdichten. Unten in das Pflanzgefäß kommt eine Drainageschicht aus Blähton oder kleinen Steinen, damit die Wurzeln Luft bekommen und sich überschüssiges Wasser darin sammeln kann.



3

Pflanzen pflegen:

Das mediterrane Kräuterbeet wird selten gegossen, wenn die Erde oberflächlich bereits gut abgetrocknet ist. Unser zweites Beet darf es gerne etwas feuchter haben, aber ohne dass Staunässe entsteht.



4

Genuss vom Tisch:

Das Tischbeet mit Kräutern soll nicht nur etwas fürs Auge sein. Wir selbst sowie unsere Gäste dürfen sich daran jederzeit bedienen. Eine Kräuterschere liegt immer griffbereit!

Einige Kräuter wirken abschreckend auf Mücken, weshalb ein solches Tischbeet nicht nur schön anzusehen ist, sondern vor allem in den heißen Sommermonaten auch sehr nützlich sein kann. Die ätherischen Öle von Basilikum, Lavendel, Minze, Zitronenmelisse, Rosmarin und Thymian können die stechenden Plagegeister fernhalten.

Schnellwachsendes Gemüse für Ungeduldige

Im Gemüsegarten muss man sich mitunter gedulden. Ich gebe zu, auch mir fällt das oft schwer und ich kann es kaum erwarten, bis endlich die erste Ernte im Körbchen landet und das Gemüse aus dem eigenen Anbau genussvoll vernascht wird. Für genau solche Fälle von Ungeduld gibt es ein paar Gemüsearten, die bereits nach wenigen Wochen erntereif sind. Sie können den Erntekorb bereits gut füllen und überbrücken die Wartezeit, bis anderes Gemüse im Erntekorb landet.



Während der Saison ziehe ich verschiedene Gemüsearten vor, um immer Nachschub zu haben, wenn im Beet Platz frei wird.

Von Aussaat bis Ernte

Kulturdauer 3–8 Wochen	Kulturdauer 8–10 Wochen
› Asiasalat	› Bohnen
› Gartenkresse	› Erbsen
› Pflücksalat	› Feldsalat
› Radieschen	› Kohlrabi
› Rettich	› Mangold
› Rucola	› Rote Bete
	› Salate
	› Spinat
	› Zucchini

Vor allem fruchtbildende Gemüsearten sowie Kartoffeln und viele Kohl- und Wurzelsorten können durchaus eine Kulturdauer von mehr als 20 Wochen haben. Bei solchen Kulturen wird die Geduld mitunter auf die Probe gestellt.

Mehrjähriges Gemüse

Die meisten Gemüsepflanzen sind einjährig. Das heißt, sie werden im Frühjahr aus Samen gezogen, durchleben innerhalb weniger Monate ein rasantes Wachstum, bilden Früchte, Blätter, Knollen oder Wurzeln und sterben nach der letzten Ernte oder bei frostigen Temperatu-