

NATURNAHES GÄRTNERN  
AUF DEM BALKON,  
IM GARTEN UND IN DER STADT

# ABSCHAUEN ERLAUBT!

Die „GemüseheldInnen Frankfurt“ setzen sich für grünere Städte und ein soziales Miteinander in den Quartieren ein.

Immer mehr Menschen wollen selbst bestimmen, was auf ihre Teller kommt und wie ihre Umgebung gestaltet wird. Sie schließen sich in Gemeinschaften zusammen, um voneinander zu lernen. Ein Blick auf eine Bewegung, die Stadt und Land verbindet.

Text: JASMIN SHAMSI

Die gefiederten Blätter der Süßdolde wiegen sich sanft im Wind. Es ist Frühling und noch ein bisschen frisch. Perfekt, um die ersten Blätter des Doldengewächses zu pflücken und sie zum Süßen zu verwenden. Ebenso wie die Samen schmecken sie nach Anis und Lakritz. Die Kräuter- und Heilpflanze hat nicht nur geschmacklich etwas zu bieten: Sie ist winterhart, mehrjährig, genügsam und unverwüstlich. Ihre weißen, duftenden Blüten, die zwischen Mai und Juli blühen, locken Bienen, Hummeln und Schmetterlinge.

Ob Süßdolde, Vogelmiere, Giersch oder Löwenzahn: Im Frühjahr wachsen Wildkräuter in Hülle und Fülle. Und sie wachsen überall: am Wegesrand, im Wald, auf Wiesen und Stadtbrachen. Ja, sogar den Balkon im vierten Stock verschmähen sie nicht. Das regionale Superfood ist nicht nur pflegeleicht, es leistet auch einen wichtigen Beitrag für den Erhalt der Artenvielfalt. Wer heute loszieht, um Wildkräuter zu sammeln oder Samen für den eigenen Gemüseanbau zu ernten, wird schon lange nicht mehr als Utopist:in abgetan. Wie Lebensmittel wachsen und wofür wir Geld ausgeben, ist eine



## KREISLÄUFE FÖRDERN

Ein Naturgarten wird ökologisch gepflegt und dabei die bunte Vielfalt unterstützt. Bei der Planung der verschiedenen Bereiche im Garten sind Elemente wichtig, die Kreisläufe fördern. Dazu gehören Nützlingsunterkünfte, Regenswasserspeicher, Komposthaufen oder auch umweltfreundliche Materialien.

## MULCHEN

Organische Düngung in Form von Kompost, Jauchen oder Mulchen dient dem Erhalt und Aufbau gesunder Böden sowie der Nährstoffzufuhr. Beim Mulchen ist die Bodenoberfläche permanent bedeckt. Dafür kommen verschiedenste Materialien wie Heu, Stroh oder auch Kräuterstängel infrage.



Frage, die zunehmend pragmatischer angegangen wird. Ob Klimawandel, Pandemie oder Krieg: Die verschiedenen Krisen haben Missverhältnisse und Abhängigkeiten verdeutlicht. Wer Dinge selbst in die Hand nimmt, kann auch selbst gestalten.

### ESSBARE INSELN IN DER STADT

Immer mehr Menschen schließen sich daher zusammen, um die Zukunft grüner zu gestalten. Weil nicht alle das Glück haben, einen großen Garten vor der Tür zu besitzen, werden Balkone, Hinterhöfe oder auch städtische Flächen genutzt: für den Anbau von Kräutern und Gemüse, für Insektenhotels oder kleine Feuchtbiotope. Ganze Nachbarschaften organisieren sich, um aus vermeintlichen Abfällen wertvollen Humus herzustellen. Gemeinschaftlich gärtnern gegen die Klimakrise und für eine blühende Stadtlandschaft, das ist auch die Vision der „GemüseheldInnen Frankfurt“. Juliane Ranck und Laura Setzer beschlossen 2019, auf städtischen Grünflächen essbare Inseln zu erschaffen. Der Günthersburgpark in Frankfurt am Main diente als ihr erstes Experimentierfeld. Heute bewirtschaften die beiden Autorinnen des Buchs „Urban

Farming“ 19 Gärten zusammen mit 250 Unterstützer:innen. Ihr neuestes Pionierprojekt, die zwei Hektar große Frankfurter Stadtfarm, wird nach den Prinzipien der Permakultur und des Market Gardening betrieben. Ob gärtnerisch erfahren oder Neuling: Willkommen sind alle, die etwas bewegen und naturnah leben möchten.

Initiativen, an denen Bürger:innen wie auch die Stadtverwaltung, Politik und Wirtschaft beteiligt sind, können eine besondere Kraft entwickeln. So fördert das deutsche Bundesministerium für Bildung und Forschung sogenannte Verbundprojekte im Bereich Energie und Umwelt in zahlreichen deutschen Städten. Eines dieser Projekte ist das „Bürgerlabor“ der Zukunftsstadt Dresden, das u. a. die Pflanzung und Pflege von Obstbäumen, Heilkräutern und Gemüse auf dem Unicampus vorantreibt. In Wien unterstützt die kommunale Hausverwaltung Wiener Wohnen eine buchstäblich tiefgründige Aktion: das WurmHotel. Hierbei handelt es sich um eine riesige WurmKiste, die dem gemeinschaftlichen Kompostieren von Biomüll in der Stadt dient. Die entsorgten Küchen- und Gartenabfälle werden von Würmern in Kompost umgewandelt, der gut gereift mit reinem Humus vergleichbar ist. Mittels einer zugehörigen App kann sogar gemessen werden, wie viel CO<sub>2</sub> durch die Nutzung des WurmHotels innerhalb eines Jahres eingespart wurde.

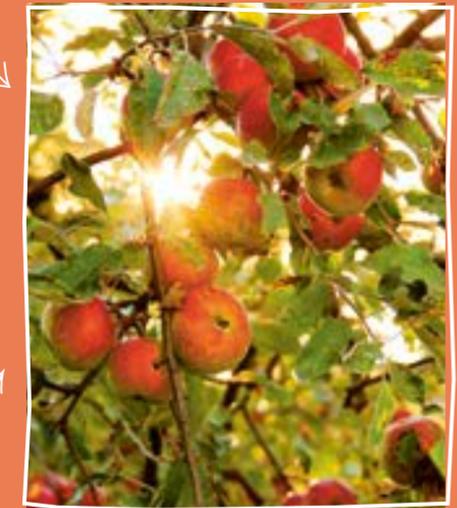
### ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN

„In der Natur gibt es keinen Abfall, alles bewegt sich im Kreis“, weiß Maria Manger. Sie leitet am Frei-Hof, dem Biodiversitätshof von SONNENTOR, das Gartenteam. Hier, im niederösterreichischen Sprögnitz, spielen zirkuläre Zusammenhänge und das Thema Selbstversorgung eine zentrale Rolle. Kräuterstängel aus der Teeproduktion und Kartons aus der Geschenkwerkstatt werden als Mulchmaterial wiederverwendet.

## DIE KLEINEN ZUSAMMENHÄNGE

### TIERISCHE MITARBEITER

Hühner halten durch ihr Scharen Maden und Insekten fern, die gerne Obstbäume befallen. Sie selbst profitieren vom Schatten der Bäume und finden in deren Nähe leckere Eiweißquellen. Bienen dienen der Bestäubung von Blumen und Obstbäumen. Sie selbst finden Nahrung im Nektar von Blüten.



### NÜTZLINGSUNTERKUNFT

Insektenhotels und Nisthilfen lassen sich ganz einfach selbst herstellen. Hierfür bieten sich Materialien wie Hart- und Totholz, Pflanzenstängel, Schilfröhrchen, Lehm und Ziegelsteine an.



### HÜGELBEETE

Ein Holzkern im Erdhügel speichert Wasser und generiert Nährstoffe für die Pflanzen. Die Hügelform schafft außerdem Mikroklimazonen: Auf der Vorderseite gibt es mehr Licht und Wärme (gut für z. B. Tomaten), auf der Rückseite mehr Schatten (gut für Mangold, Salate etc.).



### MISCHKULTUREN

Die Ringelblume und die Kapuzinerkresse sind super Schutzpflanzen für Obstbäume. Beide kann man zudem essen und als Medizin verwenden. Sie sind außerdem Nahrungsquelle für Bienen und andere Insekten.



### HOCHBEETE

Das Hochbeet ermöglicht den Anbau von ertragreichem Obst und Gemüse auf kleiner Fläche. Alte Badewannen eignen sich super für Hochbeete. Petra Luftensteiner, Mitarbeiterin von SONNENTOR, hat das in ihrem Garten ausprobiert (siehe Foto). Wichtig ist nur, dass die Wanne einen Abfluss hat, sodass sich kein Wasser staut.



### BEETPLANUNG

Ein vielfältiges Gemüse-Kräuter-Blumen-Beet sollte sowohl ein- als auch mehrjährige Arten enthalten. Wichtig ist auch, dass die direkten Nachbarn nicht derselben Pflanzenfamilie angehören. Ein gutes Match sind beispielsweise Tomaten und Basilikum.



### SAMENGEWINNUNG

Pflanzen selbst zu vermehren, ist gar nicht so schwer – dafür reicht sogar ein einziger Topf auf der Fensterbank. Sobald die Pflanzen abgeblüht sind, kann man ihre Samen ernten. Keimen, vorziehen, aussäen: Der Kreislauf schließt sich!

Mehr dazu findest du hier!



## TIPPS FÜR DEN START

Ausgemusterte Holzmaterialien dienen als Gestaltungselement für die Benjeshecke. Das Bio-Gasthaus Leibspeis' gegenüber vom Hof wird mit den Überschüssen aus dem Kräuter- und Gemüsegarten versorgt. Im Gewächshaus wird ein Großteil der benötigten Pflanzen selbst vermehrt.

Wie wird man nun selbst gärtnerisch tätig? Wo fängt man an? Ganz einfach: indem man sich mit der Natur beschäftigt und dabei automatisch lernt, Kreisläufe zu verstehen. „Es ist weniger kompliziert, als wir denken. Einfach mal beginnen, ausprobieren, beobachten und lernen“, ist Mangers Appell. Gestaltungskonzepte wie die Permakultur, die auf der Idee basieren, natürliche Kreisläufe in der Natur zu beobachten

und nachzuahmen, können als Orientierung dienen. „Bei der Permakultur geht es zunächst einmal darum, Lebensräume zu schaffen und Ressourcen effizient zu nutzen“, erklärt die Ökologin Sigrid Drage, die in der Nähe von Wien lebt. „Die Entscheidung, was angebaut wird, sollte stets im Dialog mit der Natur stattfinden“, empfiehlt sie. Was ist schon da und welche Pflanzen lassen sich gut ergänzen? Diese Frage zu klären, sei der erste Schritt bei der Planung eines Beets.

### VIelfALT FÖRDERN

Nachhaltiges Gärtnern bedeutet auch, Pflanzen so anzubauen, dass sie sich gegenseitig begünstigen. Am besten funktioniert

das, indem man Kräuter, Gemüse und Blumen mit unterschiedlichen Eigenschaften gemischt anbaut: Die eine Pflanze bietet Schatten und Windschutz, die andere dient als natürliche Rankhilfe und wieder eine andere kann mit ihren Duftstoffen Schädlinge abwehren. Eine Win-win-Situation für alle Beteiligten.

Alternative Anbaumethoden, die Böden schützen und die Biodiversität fördern, sind auch in der Landwirtschaft immer gefragter. Dazu gehört, die Sortenvielfalt von Kulturpflanzen zu erhalten, um den Großkonzernen nicht schutzlos ausgeliefert zu sein. Die wenigen Hochleistungshybridsorten, die heute den Markt dominieren, sind nicht nachbaufähig. So muss nicht nur jedes Jahr neues Saatgut gekauft werden, auch kommt man am Einsatz von Pestiziden kaum vorbei. Anders verhält es sich mit samenfestem Bio-Saatgut: Im Gegensatz zu Hybridsorten sind dessen Nachkommen fruchtbar und tragen die Sortenmerkmale auch in den nächsten Generationen. Für angehende Gärtner:innen bieten Saatgut-Tauschfeste einen guten Einstieg in das Thema Samengewinnung. Hier lassen sich nicht nur lokal-

»Wenn man die kleinen Zusammenhänge versteht, dann versteht man auch die größeren«

Maria Manger, Bio-Gärtnerin Frei-Hof

typische Sorten und Raritäten entdecken, auch hat man die Möglichkeit, von anderen zu lernen und Wissen weiterzugeben. Es sind die kleinen, dezentralen Netzwerke, die uns in Zukunft eine bunte Vielfalt und ein Stückchen Unabhängigkeit gewähren.



## HUMMELN IM HINTERN? LOS GEHT'S!

### Frei-Hof von SONNENTOR

Der Frei-Hof als begehrtes Praxisfeld ermöglicht es Besucher:innen, Kreisläufe in der Natur kennenzulernen, Neues zu entdecken oder einfach nur zu entspannen. [www.sonnentor.com/frei-hof](http://www.sonnentor.com/frei-hof)



### Buchtip

Juliane Ranck, Laura Setzer: „Urban Farming: Gemüse anbauen, gemeinschaftlich gärtnern, Ernährungssouveränität schaffen“, Löwenzahn Verlag, 26,90 Euro