

STADT

Anna Meincke

GEMÜSE

**Lass Gemüse, Obst und Kräuter
wachsen. Am Balkon, im Hinterhof,
auf dem Dach, im Keller**



INHALTSVERZEICHNIS

GREEN CITY LIFE – DAS KNOW-HOW FÜR STADTGÄRTNER*INNEN

Mit Urban Gardening (ein bisschen) die Welt retten

Aber jetzt erstmal: Alles auf
Anfang

It's all about: Basics

Perfekte Flächen überall

1a getrimmt: Schrebergärten

Come together:
Gemeinschaftsgärten

Übernimm Verantwortung:

Hochbeet-Patenschaften

Hoch hinaus gärtnern:
Hochbeete

● [Hochbeetaufbau](#)

Mehr als nur Hundeklo:
Baumscheiben

Essbare Balkonoasen

● [Wie groß die Pflanzenfamilie werden kann: alles zur Gewichtsberechnung](#)

Mit bester Aussicht:
Dachterrassen

Mini-Garten Blumentopf:
Gärtnern auf dem Fensterbrett

Rumpelkammer? Anbaufläche!
der Keller

Gemüsefarmen in luftiger Höhe:
Flachdächer

Grüner Strom vom Dach:
Agro-Photovoltaik

Stell dein eigenes Dachfarm-
Projekt auf die Beine

● [Inspiration from around the world](#)

Das richtige Zuhause für deine Pflanzen

Kästen, Kisten, Kübel: die besten
Pflanzgefäße für Balkone und
Dachterrassen

● [Einen Sack Kartoffeln, bitte](#)

Wie kleine Flächen ganz groß
rauskommen

Hochstapler*innen aufgepasst

Der schiefe Turm von Balkonien

Steck den Salat in die Tasche

Treppen und Leitern

Von Sonnenbränden und dunklen Winkeln

Die richtige Erde: auf die inneren Werte kommt es an

So viel Leben: Humus

Sauer oder basisch: der richtige
pH-Wert

Ton, Schluff und Sand: anorga-
nische Bodenbestandteile

Der Boden lebt!

Bestes Rezept für Kübelerde

Pflänzchen wechsele dich: die
richtige Fruchtfolge

Nicht kleckern, sondern klotzen:
viel Erde für Großprojekte

Verdichtete Böden in Gemüse-
beete verwandeln

Beete anlegen für Faule

Ungetrübte Erntefreuden: welche schädlichen Stoffe du im Blick haben solltest

Luftschadstoffe

Schadstoffe im Wasser

Schadstoffe im Boden

Dekontamination mithilfe von
Pflanzen

● [Wie man selbst ein altes Gleisbett in eine Gemüsefarm verwandeln kann – die Stadtfarm Erfurt](#)

Green Lovestory: Pflanzen streicheln, düngen, gießen

Wasser marsch!

Bewässerungshilfen

Bitte nicht zu viel!

Aber wie viel denn nun?

Der richtige Zeitpunkt zum
Gießen

Regenwasser sammeln

Die Magie des Mulchens

Futter für deine Pflanzen

Eigenen Kompost produzieren

Kompost in der Wohnung

Huch, das stinkt! Brennnessel-
jauche

Schafwollpellets: jaWoll

Kaffeesatz als Dünger

Mit den Pflanzen sprechen und
sie streicheln

Erdbeer-Lavendel-Kuss: Kombi- nier dich durch!

Es ist genug für alle da: der
Nährstoffbedarf

Alles hat seinen Platz: die
Wuchsform

We are family: Pflanzenfamilien

Ziemlich beste Freunde: Beispi-
le für bewährte Mischkulturen

Aussäen und go!

Jungpflanzenanzucht: How To

Gründe für kranke Jungpflanzen

Vorziehen oder direkt aussäen?

Nur die Harten kommen in den
Garten: Jungpflanzen abhärten

Wir müssen leider draußen blei- ben: Krankheiten und ungebetene Gäste

Nützlinge fördern

Pflanzenstärkungsmittel

Biologische Hilfe

Knoblauchsud

Seifen-Öl-Lauge

Brennnesseljauche

Grün, grün, grün sind alle meine
Hilfsmittel: Tipps zum nachhalti-
gen Gärtnern

Umweltfreundliche Erde

Organischer Dünger

Finger weg von Pestiziden und
Co!

Pflanztöpfe

Augen auf beim Saatgutkauf

Vertrauenswürdige Saatgut-
anbieter*innen

Saatguttausch

Ebenfalls nachhaltig: ReGrowing

Gar nicht nachhaltig: angeblich
„smarte“ Indoorgärten

Keine Zeit? Kein Geld? Kein
Problem!

Die besten Werkzeuge

Überzieh deine Stadt mit Gemüse, Obst, Kräutern, Blumen

Ich bin eine Erfurter Puffbohne

Sichtschutz zum Abpflücken

Stangenbohnen

Gurken

Wein

Pflanz dir einen Früchtetraum

Erdbeeren

Himbeeren

Andenbeere/Physalis

Melone

Stevia

So schön, so essbar: Blüten, die du verputzen kannst

Borretsch

Ringelblume

Kapuzinerkresse

Speisechrysanthenen

Bunte Wucherblume
Kornblumen

Grünzeug, das du nie wieder los wirst

Rote Melde

Asia-Salate

Winterheckenzwiebel

Topinambur

Minze

Kannst du überall reinhauen: Würze für alles

Basilikum

Chili

Zitronengras

Mediterrane Kräuter

Melisse und Minze

Dill

Koriander

Schnittlauch

Kurkuma, Ingwer, Galgant

Für frische Gartenheld*innen: Gemüse zum sofort Losgärtnern

Erbsen

Die Radieschen von oben
anschauen

Einfach mal die Kresse halten

Pflücksalate

Das hat sonst keine*r: Gemüse- sorten für Experimentierfreudige

Chayote

Süßkartoffel

Tomatillo

Malabarspinat

Haferwurzel

Hörnchenkürbis

Pflanz dir einen Regenbogen: leuchtende Vielfalt im Beet

Mangold

Rote Bete
Buschbohnen
Karotten
Chili Lila Luzi
Alles Tomate, oder was?

Gemüse, das auf der dunklen Seite des Gartens steht

Barbarakraut
Blutampfer
Kerbelrübe
Bärlauch
Spinat

Matsch, Schnee, Gemüse: winterharte Sorten

Make Kohl cool again!
Palmkohl
Feldsalat
Winterpostelein
Pastinake
Hirschornwegerich
Pak Choi

Mütze auf und los: Gemüseanbau im Winter

Gute Gründe auch im Winter Gemüse anzubauen
Wachstumsbedingungen für deine Winterpflanzen
Die besten Pflgetipps
Und: Besondere Beetformen

Erobern wir die Stadt: Guerilla Gardening

So stellst du eigene Samenbomben her
Gärtnern ist politisch!
Was kannst du tun

Urban Farming – mehr als Gemüse

Es summt und brummt in der Stadt

Wie du Bienen unter die Flügel greifen kannst
Starterwissen für angehende Imker*innen

Die können wirklich alles: Pilze in der City

Züchte deine eigenen Pilze: im Keller
Pilzzucht für Experimentierfreudige
Pilzbeet anlegen im Garten
Symbiosen bilden: Pilze und Gemüse
Closed Loop: vom Bier – zum Pilz – zum Gemüse
Die heilende Wirkung von Pilzen

Fische und Gemüse: Aquaponic

Hühner und Schafe

Vom Dach bis in den Keller – behalte den Überblick: Anhang

Glossar: das 1 x 1 für Stadtgärtner*innen
Bezugsquellen: Was und woher eigentlich?
Buchtipps, Websites, Inspirationen



MIT URBAN GARDENING (EIN BISSCHEN) DIE WELT RETTEN

Hast du gewusst, dass 60 % der Europäer*innen in Städten leben? Ich gehöre auch dazu. Und ich lebe gern in der Stadt. Ich liebe die vielen kulturellen und gastronomischen Angebote. Sie eröffnet uns wahnsinnig viele Möglichkeiten auf kleinem Raum. Obwohl ich ein sehr naturverbundener Mensch bin, könnte ich mir nie vorstellen, auf dem Land zu leben. Das Schöne ist, Naturverbundenheit und Stadtleben schließen sich nicht aus. So kann ich gleichzeitig Stadtmensch und Naturliebhaber*in sein. Wir können diese beiden Welten miteinander verschmelzen. Wir können nicht nur, wir müssen sie zusammenführen, wenn wir die gegenwärtigen Herausforderungen meistern wollen.

Gesundheit, Urbanisierung und Umweltschutz sind die Themen unserer Zeit. Immer mehr Menschen leben in Großstädten und legen Wert auf eine gesunde und nachhaltige Lebensweise. Die immer größer werdenden und dichter bebauten Städte, bewirken aber genau das Gegenteil, sie verursachen viele nachteilige Effekte für Umwelt und Gesundheit.

Die Städte leiden unter einer Überhitzung im Sommer, weil es zu wenig Grünflächen gibt und sich der Beton enorm aufheizt. Die vielen versiegelten Flächen verhindern außerdem, dass Regenwasser

vom Boden aufgenommen wird, wodurch Überschwemmungen entstehen. Die Luft wird von Abgasen verunreinigt und es gibt kaum Lebensräume für Insekten, Vögel und andere Tiere, was sich wiederum negativ auf die Biodiversität auswirkt.

Wie aber können wir diesen Konflikt lösen und die großen Themen Urbanisierung, Umweltschutz und Gesundheit miteinander kombinieren? Für mich gibt es dafür nur eine Lösung, die so naheliegend ist, dass ich es schockierend finde, dass wir sie noch nicht flächendeckend umgesetzt haben. Wir müssen wieder mehr Natur in die Stadt holen. Wir müssen kleine Ökosysteme und Grünflächen überall in der Stadt schaffen: auf Balkonen, Flachdächern, Innenhöfen, ungenutzten städtischen Brachflächen – einfach ÜBERALL! Es gibt so viele ungenutzte Flächen in der Stadt. Lasst sie uns nutzen und in kleine grüne Stadtoasen verwandeln – und: damit die Luft verbessern, Wärmeinseln aufbrechen und Lebensräume für Kleinstlebewesen schaffen!

Und ich gehe sogar noch einen Schritt weiter: Lasst uns die Städte essbar machen! Wir sollten diese Flächen nicht nur mit hübschen Blumen und Sträuchern bepflanzen, sondern mit essbaren Pflanzen. Ein erster Schritt in die Ernährungssouveränität.



Das Wachstum der Städte führt nämlich auch dazu, dass die Landwirtschaft immer weiter verdrängt wird, da wertvolle Stadtrandlagen für den Wohnungsbau genutzt werden. Die Lebensmittelerzeugung entfernt sich so immer weiter von den Konsument*innen. Ohnehin werden nur 36 % des in Deutschland verbrauchten Gemüses auch hierzulande erzeugt. (BIZ) In Österreich sind es immerhin 50 %. Der Rest muss aus dem Ausland importiert werden. Das führt zu einer doppelten Umweltbelastung. Durch die langen Transportwege der Lebensmittel werden unnötige Emissionen verursacht und Frischgemüse muss aufwändig verpackt werden, damit es die langen Transporte unbeschadet übersteht. So entsteht jede Menge vermeidbarer Abfall. Auch das Verderben von Waren während der langen Transporte lässt sich nicht vermeiden und führt zusätzlich zu Lebensmittelverschwendung.

Gleichzeitig verursacht die konventionelle Landwirtschaft durch den Einsatz von Kunstdüngern hohe Treibhausgasemissionen und belastet das Grundwasser mit Nitrat, welches vor allem für Säuglinge und Kleinkinder gesundheitsschädlich ist.

Der Anbau von Monokulturen und der Einsatz von Pestiziden führt zu einem Rückgang der Artenvielfalt, sowohl bei Insekten als auch bei Nutzpflanzen. Die Art der Bewirtschaftung schädigt außerdem die Bodenfruchtbarkeit und zerstört den natürlichen CO²-Speicher Humus.

Kurz zusammengefasst: Wir Stadtbewohner*innen sind gezwungen Gemüse zu essen, das weite Transportwege zurücklegt, unzählige Nährstoffe verloren hat, umweltschädlich angebaut wurde und in unnötigen Plastikmüll gehüllt ist. Wir waschen unser Gemüse mit belastetem Trinkwasser, während wir schlechte Stadtluft einatmen. Warum also überhaupt noch in der Stadt wohnen? Ich hätte da einen Lösungsansatz für genau diese Herausforderungen: Bauen wir doch das Gemüse einfach in der Stadt an.

Wenn man alle ungenutzten städtischen Flächen in kleine Gemüsefarmen verwandelt, schafft man Ökosysteme in den Städten, die einen Lebensraum für Kleinstlebewesen bieten, die Luftqualität verbessern, die Stadt kühlen, Regenwasser aufnehmen und zudem noch gesunde Lebensmittel erzeugen, die unverpackt mit minimalen Transportwegen, maximal frisch und nährstoffreich zu den Endkonsument*innen gelangen. Klingt zu schön, um wahr zu sein? Vielleicht! Lasst uns diesen grünen Traum wahr machen! Ich habe schon damit begonnen und jetzt möchte ich diese Idee in die Welt tragen und mit dir teilen.

DAS RICHTIGE ZUHAUSE FÜR DEINE PFLANZEN

Wusstest du, dass Kartoffeln ziemlich gut in Säcken wachsen? Oder Kräuter in Taschen? Klar ist, dass du auf einem Fensterbrett andere Gefäße für dein Urban-Gardening Projekt brauchst als zum Beispiel auf dem Dach, Balkon oder im Hinterhof. Aber Möglichkeiten und Behältnisse gibt's genug:

Kästen, Kisten, Kübel – die besten Pflanzgefäße für Balkone und Dachterrassen

Wenn du keinen echten Boden zur Verfügung hast und die Traglast von Balkon oder Terrasse nicht ausreizen willst, brauchst du Pflanzkübel, Balkonkästen oder Ähnliches. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt – Hauptsache du kannst Erde hineinfüllen.

Das solltest du bei der Wahl deines Pflanzgefäßes beachten:

Je nach Pflanze, die du anbauen willst, sollte das Gefäß entsprechend groß sein. Während Pflücksalat auch schon in kleinen Töpfen ab 2 Litern Erdvolumen gedeiht, solltest du für einen Kürbis mindestens 30 Liter einplanen. Im Boden des Gefäßes sollte immer ein Loch sein, damit überschüssiges Wasser abfließen kann und es nicht zu **Staunässe** kommt. Am besten

funktioniert eine Schicht aus Kies, Lavamulch oder Blähton unter der Erde, damit überschüssiges Wasser gut abfließen kann.

Beim Anbau von Lebensmitteln sollten außerdem nur Gegenstände gewählt werden, die keine bedenklichen Stoffe, wie etwa Lösungsmittel, Schwermetalle oder Weichmacher an die Erde und somit auch an die Pflanze abgeben können. Am besten eignen sich lebensmittelechte Kunststoffe, unbehandeltes Holz, Stein oder Ton.

Achte außerdem auf die **Witterungsbeständigkeit**. Regen, Wind und Sonne setzen den meisten Materialien zu. Wenn du die alte Kommode von Oma bepflanzt und nach draußen stellst, sieht das erstmal cool, aber spätestens nach dem ersten Winter ziemlich alt aus.

Ein weiterer wichtiger Punkt bei Pflanzkübeln aus Ton oder Terracotta ist die **Frostbeständigkeit**, denn Minusgrade können dazu führen, dass diese Materialien

platzen. Und es wäre doch schade, wenn der neue Terracotta-Topf im nächsten Frühjahr nur noch ein Haufen Scherben ist. Den kannst du dann höchstens noch als Drainageschicht benutzen. Und vergiss nicht, dass dein Pflanzgefäß inklusive Füllung nicht schwerer als 300 kg/m² werden darf, wenn du es auf dem Balkon aufstellen willst. Wie du das **Gewicht** berechnest, erfährst du ebenfalls in diesem Buch.

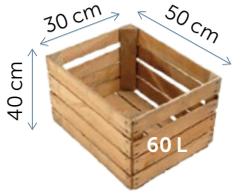
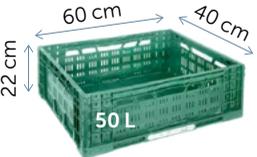
Auf meinem Balkon nutze ich hauptsächlich klassische Pflanzkübel und Blumenkästen aus Kunststoff.

Auch wenn ich in anderen Bereichen versuche, Kunststoffe zu vermeiden, gibt es Anwendungsfälle, bei denen sie Sinn machen – und dazu gehört ganz klar der Balkon. Blumenkübel aus Kunststoff gehen bei Frost nicht kaputt und isolieren die Erde sogar ein bisschen gegen die Kälte. Die Feuchtigkeit in der Erde verdunstet nicht so schnell, wie z.B. bei Tontöpfen, sie haben nur ein geringes Eigengewicht und sind außerdem sehr langlebig und pflegeleicht.

Aber es gibt auch praktische Alternativen fürs Balkongärtnern.



DIE BESTEN PFLANZGEFÄSSE IM ÜBERBLICK

Pflanzgefäße	Geeignete Pflanzen	Pro/Contra
<p>Blumentöpfe aus Ton/Terrakotta</p> 	<p>Blutampfer, Barbarakraut, Kresse, Dill, Koriander, Basilikum, Ringelblume, Rucola, Schnittlauch,</p>	<p>⊕ Platzsparend, passen auf jedes Fensterbrett</p> <p>⊖ kann bei starkem Frost platzen, trocknet schnell aus</p>
<p>Balkonkasten aus Kunststoff</p> 	<p>Erbisen, Feldsalat, Radieschen, Mangold, Melde, Spinat, Pflücksalate, Erdbeeren, Minze</p>	<p>⊕ Platzsparend, können an Balkongeländer und Fensterbretter befestigt werden. Oft mit Wasserspeicher inklusive. Langlebig.</p> <p>⊖ kann bei starkem Frost platzen, trocknet schnell aus</p>
<p>Pflanzsack aus PP-Vlies</p> 	<p>Karotten, Haferwurzeln, Pastinaken, Palmkohl, Grünkohl, Tomaten</p>	<p>⊕ großes Erdvolumen, geringes Eigengewicht, langlebig,</p> <p>⊖ Nach einiger Zeit bilden sich unschöne Schmutzränder und Moos außen</p>
<p>Weinkiste aus Holz</p> 	<p>Aubergine, Tomate, Paprika, Chili, Zucchini, rote Bete, Stangenbohnen, Gurke, Sonnenblumen</p>	<p>⊕ schöne, natürliche Optik, großes Erdvolumen</p> <p>⊖ verwittert relativ schnell</p>
<p>Grünkiste aus lebensmittelechtem Kunststoff</p> 	<p>Kohlrabi, Brokkoli, Sojabohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Mairübchen, Puffbohnen</p>	<p>⊕ großes Erdvolumen, Witterungsbeständig, stapelbar</p> <p>⊖ Erde trocknet sehr schnell aus</p>



Weinkisten als Pflanzgefäß – Upcycling für deine Gemüseernte.



Gemüse statt Wein und Whisky

Die klassischen Holzkisten eignen sich nicht nur für die Lagerung von Wein und Whisky, sondern auch für die Bepflanzung mit Gemüse – und machen sich dabei auch optisch richtig gut. Da die Abstände zwischen den Holzstreben relativ groß sind, sollten auch diese Kisten vor der Befüllung mit einem Vlies ausgelegt werden. Unbehandelte Holzkisten verwittern mit der Zeit, vor allem, wenn sie permanent mit feuchter Erde in Berührung kommen. Nach ca. 3–4 Jahren müssen sie ausgetauscht werden. Wenn du die alten Weinkisten mit Noppenfolie auskleidest, kannst du ihre Lebensdauer deutlich verlängern.

Pflanzsäcke

Pflanzsäcke eignen sich wunderbar für den Anbau von Kartoffeln und Wurzelgemüsen, weil sie eine Pflanztiefe erlauben, die man mit herkömmlichen Kübeln nicht so einfach erreicht. Die Säcke bestehen allerdings auch aus Kunststoff. Wenn du dir welche zulegst, achte darauf, keine Produkte aus Polyethylen (PE) zu kaufen. Polyethylen verwittert schnell, sodass bereits nach einem Jahr kleine Kunststoffpartikel überall herumfliegen. Langlebiger sind Säcke aus Polypropylen-Vlies. Die sind deutlich verwitterungsbeständiger und setzen kein Mikroplastik frei. Meine Vlies-Säcke sind auch nach 5 Jahren Dauernutzung noch in einem guten Zustand. Sie können direkt mit Erde befüllt werden, sind wasserdurchlässig, aber halten trotzdem sehr gut die Bodenfeuchtigkeit. Außerdem können sie platzsparend verstaut werden.

Gemüse in Grünkisten anbauen, statt transportieren

Grünkisten, auch bekannt als Gemüseboxen oder Eurobehälter, eignen sich nicht nur zum Verkauf, sondern auch zum Anbau von Gemüse. Die Gemüseboxen bestehen aus lebensmittelechtem Kunststoff – damit geht keine Gefahr von austretenden Weichmachern oder Lösungsmitteln aus. Da es sich um Gitterboxen handelt, muss du dir um Staunässe keine Sorgen machen. Überschüssiges Wasser kann einfach ablaufen und es kommt genügend Luft an die Erde. Außerdem kannst du die Boxen stapeln oder zusammenklappen und platzsparend verstauen, wenn du sie mal nicht mehr brauchst.

Bevor du die Box mit Erde befüllst, solltest du sie mit einem Vlies auslegen, damit die Erde nicht durch die Löcher hindurchbröselt. Einziger Nachteil der Grünkisten ist, dass die Erde relativ schnell austrocknet, da die Feuchtigkeit zu allen Seiten hin verdunsten kann. Wenn du mehrere Boxen dicht nebeneinanderstellst, kannst du die Verdunstung aber etwas reduzieren. Die Boxen findet man oft auf Flohmärkten oder in Onlineportalen für Gebrauchtes.

EINEN SACK KARTOFFELN, BITTE

Dass man auch Kartoffeln ganz einfach auf dem Balkon, z.B. in Pflanzsäcken, anbauen kann, wissen die Wenigsten. Du brauchst dafür nicht mehr als ein paar Bio-Kartoffeln aus dem Supermarkt, die bei der Lagerung gekeimt sind. Schmeiß sie nicht weg, sondern leg sie einfach aufs Fensterbrett, damit sich kompakte Pflanztriebe bilden können. Die Monate März und April sind die perfekte Zeit dafür.

Jetzt kommt der Pflanzsack ins Spiel: Den füllst du etwa 15 cm hoch mit Erde, legst 3 bis 5 keimende Kartoffeln auf die Erdschicht und bedeckst die Kartoffeln mit weiteren 5 cm Erde – und gießt das Ganze. Nach einiger Zeit wachsen die ersten Kartoffelblätter aus der Erde. Dann füllst du wieder etwas Erde auf – so lange, bis der Sack voll ist. So bilden sich über die gesamte Pflanzsacktiefe knackige Kartoffelknollen.

Erntereif sind deine Kartoffeln im Herbst, wenn das Laub verwelkt ist. Dann schüttest du den Pflanzsack samt Erde einfach aus, und sammelst die Kartoffeln heraus. Aus einem Sack kannst du etwa 2 bis 5 kg Kartoffeln ernten.



ÜBERZIEH DEINE STADT MIT GEMÜSE, OBST, KRÄUTERN UND BLUMEN

Und jetzt geht's richtig los. Weil jede Fläche anders ist und manche auf Blumenkohl stehen, aber andere eben nicht: Bau dir deinen Lieblingsgarten einfach selbst zusammen. In den einzelnen Pflanzenporträts findest du alles, was du dazu brauchst: Infos zum Anbauen, Lieblingsplatz, Durstfaktor, Sortentipps für besondere Gemüserlebnisse und vieles mehr.

Ich bin eine Erfurter Puffbohne

Puffbohnen kennt man auch unter dem Namen dicke Bohnen, Ackerbohnen oder Saubohnen. Sie waren im Mittelalter ein wichtiges Grundnahrungsmittel, da sie viele Nährstoffe enthalten. Seit Jahrhunderten werden die Puffbohnen im Erfurter Becken angebaut, da sie dort besonders gute Wachstumsbedingungen vorfinden. Puffbohnen heißen sie deshalb, weil die Bohnen beim Kochen größer werden und „aufpuffen“. Der Legende nach hatte früher jede*r Erfurter*in immer ein paar Puffbohnenkörner in der Tasche, für schlechte Zeiten. Die Puffbohne war in Erfurt so beliebt, dass man irgendwann die Erfurter*innen selbst als solche bezeichnete – bis heute. Jedes Neugeborene in Erfurt bekommt eine Plüsch-Puffbohne geschenkt.

Leider werden Puffbohnen heute nur noch selten angebaut. Dabei sind sie ein echtes kulinarisches Highlight und können es mit der Edamame (japanische Soja-Bohne) locker aufnehmen. Die Puffbohne säst du am besten von Februar bis April aus. Sie kann richtig tief verbuddelt werden (locker 5 cm). Du kannst die Puffbohnen auch schon im Oktober aussäen, sie vertragen in jungem Stadium frostige Temperaturen sehr gut – und haben im nächsten Jahr dann einen deutlichen Wachstumsvorsprung. Außerdem sollen überwinterte Puffbohnen weniger anfällig für die schwarze Bohnenlaus sein. Wenn du die dicken Bohnen auf Balkonien anbauen willst, solltest du einen Kübel mit mindestens 15 Litern Erdvolumen und einen sonnigen Standort aussuchen.



Die heimische Antwort auf Edamame – die Erfurter Puffbohne

Puffbohne (*Vicia faba* var. *faba*)

Aussaat J F M A M J J A S O N D
Ernte J F M A M J J A S O N D

5 cm ↓

Direktsaat Saattiefe

5–10 °C

Keimtemperatur

7–14 Tage

Keimdauer

30 cm

Pflanzenabstand



Standort

gering (Schwäch-zehrer)

Nährstoffbedarf



Durstfaktor

-5 °C

Frostverträglichkeit

Lieblingsnachbarn: Bohnenkraut, Tomaten, Pflücksalat

Wächst im: Kübel Hochbeet Garten
 Topf auf dem Fensterbrett Balkonkasten

Puffbohnen gehören zu den Stickstofffixierern, d.h. sie können Luftstickstoff aufnehmen und im Boden binden – so sorgen sie selbst für ihren Nährstoffnachschub und versorgen umliegende Pflanzen gleich noch mit. Düngen brauchst du deine Ackerbohnen also nicht. Geeignete Pflanzpartner*innen sind z.B. Tomaten, Palmkohl oder Pflücksalat. Außerdem eignen sich Puffbohnen ideal als Vorkultur von z.B. Kartoffeln oder Kohlpflanzen, da sie den Boden sehr gut vorbereiten. Zwischen Juni und Juli sind die dicken grünen Schoten dann erntebereit. Ob sie reif sind, erkennst du an den dick aufgeblähten Hülsen, durch die sich die innenliegenden Bohnenkerne schon leicht abzeichnen. Die Hülsen können dann direkt von der Pflanze abgepflückt werden. Achtung: Nur die innenliegenden dicken Bohnen eignen sich für den Verzehr. Wenn man sie früh erntet, kann man sie so wie sie sind zubereiten. Später wird nur noch die dünne wachsartige Haut um die einzelnen Bohnen entfernt.

Keine langen Transportwege, mehr Bewusstsein für saisonale Lebensmittel und Ernährungssouveränität schaffen – auch oder gerade in der Stadt. Denn: Die meisten Menschen leben in Städten, warum also nicht auch die Lebensmittel wieder dort anbauen, wo sie verbraucht werden.

Das war die Vision von Anna Meincke als sie 2021 ihr Unternehmen „Dachgemüse“ gegründet hat. Ihre Idee: Gemüse kann überall wachsen – im Vorgarten, auf Balkonen und Dächern oder auf dem Fensterbrett. Und damit du gleich starten kannst, gibt sie in ihrem Buch geniale Tipps, wie und wo du dein Gemüse auch in der Stadt super einfach anbauen kannst. Du hast eine ungenutzte Dachterrasse? Perfekt, dann schnapp dir Kisten, Töpfe, Schaufel, Erde und Samen und leg los. Oder ist ein nordseitiger Minibalkon dein ganzer Stolz? Klar, auch hier wirst du zur*zum Gärtner*in mit fetter Ernte-

garantie. Die Autorin liefert dir nicht nur die genauen Anleitungen und haufenweise Tipps fürs Säen, Pflanzen und Ernten, sondern auch praktische Tricks, wie du zum Beispiel die passende Erde auf deinen Balkon bugsierst, ein Hochbeet auf das Dach schaffst, an Saatgut für abgefahrenes Gemüse kommst, wieso Erdbeeren Knoblauch lieben oder wie du dir ein paar hilfreiche Würmchen hältst.

Also fang an, dein Leben umzugraben, eigenes Gemüse anzupflanzen und so ganz viele Probleme auf einmal zu lösen.

Die Hardcover-Buchhandelsausgabe kannst du schon jetzt unter der ISBN 978-3-7066-2973-7 vorbestellen.

Fotos: alle © Zoe Opratko
Gestaltung: Aileen Dietrich & Carlotta Weiser
(actu&tactu)