



Die Herbst-
RÜBE

**PermaKultur
Zeitschrift
für
nachhaltiges Gärtnern
und
zukunftsfähige Landnutzung**

**Ausgabe 9
September 1999**

Permakultur-Planungskurs

Patent auf Leben - Äpfologie

Oliven in der Mani – Die Gartenreise 2000

Fruchtgärten der Maya – Naturparke in Österreich Teil 1

Vermehrungsgarten im Prinzentale – Gemüseterrassen – Gelebte Vielfalt im Allgäu

Kohlgeschichten: Der Blattkohl – Tierhaltung in der Pk, 6. Teil: Schweine – Bioweinbau im Aufschwung

Beetgeschichten amerikanisch- Nahrungsbäume – Melodien der Landschaft Teil 3

Heilsames Gemüse - Nachhaltiges aus Nah und Fern

Die neunte Ausgabe unserer kleinen Permakultur-Zeitschrift ist geboren und liegt vor Ihnen. Diesmal war es keine leichte Geburt: Zu sehr hat der Permakultur-Ausbildungskurs mit Nancy Woodhead in der vorigen Woche uns Redakteurinnen in Anspruch genommen. Es war ein sehr schöner und intensiver Kurs: herrliches Spätsommerwetter, angenehme Kursatmosphäre, Teilnehmer/innen, die ihr Wissen und ihre Energie eingebracht haben, köstliche Bio-Naturkost-Verpflegung, reichlich Gartenfläche zum Planen und Gestalten, und... wohl das Wichtigste Nancy Woodhead: die kompetente, umsichtige, verständnisvolle und gütige Kursleiterin.

Klar, dass der zweite Permakultur-Kursteil bereits geplant wird. In Aussicht genommen ist der 10.-15. April 2000, wieder im Raum Stainz/Weststeiermark. Davor ein erster Kursteil (3.-8. April 2000) im Bildungshaus St. Georgen am Längsee/Kärnten.

Der Kurs hat allen, die dabei waren, viel Schwung und Hoffnung gegeben. Schwung und Hoffnung als Fundamente der Permakultur: Sie werden dringend gebraucht, um gewisse Entwicklungen in Politik und Gesellschaft ohne Wut und Verzweiflung hinnehmen zu können, wie das „Patent auf Leben“. (Siehe weiter unten)

Nun aber wieder zur Herbst-RÜBE: Sie ist zwar (leider) kein „One-Day-Garden“, aber dennoch eine bunte Mischkultur, die Spaß beim Lesen und Lust aufs Experimentieren machen soll.

So hofft

das Redaktionsteam, insbesondere Viola Thalhamer und Marlies Ortner

Wenn Sie dem „**Garten der Vielfalt**“, den Blumen und Enten und vielleicht auch uns Menschen im E.R.D.E.-Büro einen Besuch abstatten wollen, kommen Sie bitte zu den Öffnungszeiten oder vereinbaren Sie telefonisch einen Termin. (Wenn Sie von weit her kommen, rufen Sie bitte zur Sicherheit vorher an!)

Das Redaktions-Team

Veronika Keckstein, freischaffende Architektin, Pionierin beim ersten Wurzelschlagen der *Permakultur* in Deutschland während ihrer Berliner Lehr- und Werkjahre. Interdisziplinäre Planungsprozesse mit Bürger/-innen-Beteiligung, frauenspezifische Schwerpunkte im Planen und Bauen, Alltagsarchitektur/Gärten/öffentliche Räume, Städtebau.

Marlies Ortner, mit ihrem „Garten der Vielfalt“ in der Nähe des weststeirischen Stainz. Ärztin für Allgemeinmedizin, Phytotherapeutin (Pflanzenheilkunde). Mit-Initiatorin von E.R.D.E., dem Institut für angewandte Ökopädagogik, und „Therapiegarten“, dem Institut für Pflanzenmedizin und Naturerfahrung. Wildpflanzen/samen-Gärtnerin, Beraterin für gesundheitsorientierte Grünräume, Katzenfreundin.

Viola Thalhamer, mit Garten, Wintergarten und Kräuterbalkon Gesegnete. Studierte Zoologin aus Graz, über das Projekt „Gentechnik und Alternativen in der Steiermark“ der Steirischen Wissenschafts-, Umwelt- und Kulturprojekträger Ges.m.b.H. und dem Arbeitsmarktservice-Steiermark zum E.R.D.E.-Team und in den Therapiegarten gestoßen. Gärtnerin, Permakulturinteressierte, Hunde- und Katzenfan mit Schäferhund Condor, dem (nicht immer) stillen und treuen Begleiter.

Der Natur und unserem Lebensraum zuliebe hergestellt auf 100% Recycling-Papier

Diesmal finden die Rüben-Leser/innen eine Samen-Pflanzen-Liste im RÜBEN-Kuvert. Die Besonderheiten dieser Liste sind die Kürbis-Spezialitäten, andere Gemüseraritäten und Pflanz Zwiebeln – alles aus biologischem Anbau. Die Liste kann und soll als Bestellschein benutzt werden. Im ERDE-Büro werden die Bestellungen gesammelt und an die Saatguterzeuger/innen weitergegeben. Da besonders Kürbissamen im Frühjahr oft schon ausverkauft sind, ist eine frühzeitige Bestellung sicherer!

Permakultur-Planungskurs

Vom 20.-25. September 1999, also kurz bevor diese etwas verspätete HERBSTRÜBE in den Druck ging, fand im Therapiegartenzentrum und im Gut Prinzenthal bei herrlichstem Altweibersommer-Wetter der 1. Teil des 72-stündigen Permakultur-Planungskurses in englischer Sprache mit Nancy Woodhead aus Schottland statt.

Eine bunt gemischte Gruppe von 12 Kursteilnehmern/innen aus halb Österreich fand sich am ersten Tag im bio-landwirtschaftlichen Betrieb von Franz Plackner im Prinzenthal ein. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde begann Nancy mit ihrem Kursprogramm über Permakultur-Design in Theorie und Praxis.

Durch ihr schönes Englisch und ihre sehr guten Deutschkenntnisse ließen sich die Sprachdifferenzen auf ein Minimum reduzieren.

An einem der Kurstage wurde im Prinzenthal ein „One Day Garden“ zuerst im Kopf und auf Papier in Gruppenarbeit geplant. Am Nachmittag bekam Franz Plackner dann, an einer vorher gut ausgewählten Stelle in der Nähe eines seiner Teiche, innerhalb weniger Stunden einen nagelneuen Permakultur-Garten mit Elementen wie Hügelbeeten, Flächenmulchbeeten und Trockenbiotop. Bis in die Abendstunden wurden noch Pflanzen in die neuen Beete gesetzt. Die Gruppendynamik während der Gartenarbeit und das Ergebnis können sich sehen lassen.

Dieser neue Garten soll nächstes Jahr im Rahmen der „Gartenreise“ auch als Permakultur-Schaugarten und Samenvermehrungsgarten seine Bedeutung erhalten.

Die Teilnehmer/innen können die Ideen und Anregungen des Kurses sehr gut für die Umsetzung im eigenen Betrieb oder Garten verwenden. Denn oft braucht es den nötigen „Kick“ eines Kurses und den Austausch mit anderen, um Veränderungen zu bewirken.

Der für nächstes Jahr geplante 2. Teil des 72-stündigen Permakultur-Planungskurses wird ebenfalls wieder in dieser Form abgehalten werden und die Kursausbildung zum/r Permakultur-Planer/in abschließen.

Mit Nancy Woodhead haben wir für diesen Kurs eine sehr kompetente, liebenswerte Referentin gefunden und freuen uns schon auf die Fortsetzung des Kurses und die nächsten Planungsschritte für Nachhaltigkeit oder sustainability, wie es im Englischen so schön heißt.

Patent auf Leben

In den Vorjahren und –monaten ließen die Konzerne die Patentierungs-Gegner zuerst heiß- und dann ins Leere laufen, um dann, recht unbemerkt von der Öffentlichkeit, die EU-Patentrichtlinie in Kraft treten zu lassen.

Die gravierende Neuerung: Zum ersten Mal in der Geschichte ist auch Leben patentierbar, pflanzliches, tierisches und menschliches.

Genmanipulierte Tiere und Pflanzen sowie menschliche Gene oder Zellen können nun wie Maschinen oder chemische Stoffe beim Patentamt angemeldet werden und stehen damit allein dem Patentinhaber zur kommerziellen (und militärischen?) Verwertung frei.

Global 2000 sieht darin wohl zu Recht „einen Verstoß gegen die Menschenwürde, die öffentliche Ordnung und die guten Sitten.“

Italien und Holland haben vor dem Europäischen Gerichtshof gegen die neue Richtlinie geklagt – allerdings kommt diesem Verfahren keine aufschiebende Wirkung zu. Österreich, wo 1997 immerhin 2,1 Mio Menschen das Gentechnik-Volksbegehren unterzeichnet haben, hat sich dieser Klage bis jetzt nicht angeschlossen. Im Gegenteil – laut Global 2000 hat das Wirtschaftsministerium bereits (offenbar unüblich rasch) die Umsetzung der Richtlinie in nationales Recht in Auftrag gegeben.

Die neue Vorschrift ist innerhalb des Europäischen Patentamtes umstritten: Spätestens im Frühjahr wird die Beschwerdekammer des Amtes auf eigene Initiative zusammentreten und darüber beraten, ob die neue Richtlinie überhaupt den Rechtsgrundlagen der EU entspricht. Zu befürchten ist allerdings, dass sich die Lobbies wieder durchsetzen und **ihre** Angelegenheiten zur notwendigen Entwicklung und damit zum Recht erklären lassen.

Information aus KORSO, die Informationsalternative für die Steiermark

Äpfologie

„The Garden of Scotland“, Baumschule und Kräutergärtnerei im rauen Norden. Und das „Obstprojekt Ökokreis“ im Wald- und Weinviertel in Niederösterreich.

Übers Katalog-Schmökern berichtet Marlies Ortner.

Nancy Woodhead brachte den Katalog über das Obst- und Kräuterprojekt „The Garden of Scotland“ im Norden Europas ins Therapiegarten-Zentrum. Die Broschüre berichtet über die Bio-Baumschule und –Kräutergärtnerei im Tal des Tweed-Flusses.

Die Obstbäumchen, die in Schottland veredelt und aufgezogen werden, haben klarerweise eine viel höhere Lebenschance als frisch aus holländischen Glashäusern importierte Pflanzen, die oft in der ersten nördlichen Winternacht den Geist aufgeben, schreibt Graham Bell in der Einleitung.

Die essbaren Kräuter, Büsche und Bäume, auf die sich das Regionalentwicklungs-Projekt in Tweed Horizons spezialisiert hat, sind an die besonderen Klima-Bedingungen der Region

angepasst, also vor allem die größere Tageslängen-Differenz, die kalten Winde und die Temperatur-Extreme im hohen Norden.

Graham Bell und den Projekt-Mitarbeitenden ist es ein Anliegen, die Obstbautradition in Schottland wiederzubeleben, denn bis zum Ende des vorherigen Jahrhunderts, schreibt er, war die Gegend voll mit Obstgärten, die heute zumeist verschwunden sind.

Wachsendes Interesse der Bevölkerung an biologischen Lebensmitteln, verbesserte Techniken im Biolandbau und das vorliegende Angebot an Jungobstbäumen mit ausgewählten und getesteten Sorten sind die Voraussetzungen, dass „The Garden of Scotland“ wieder entstehen kann.

Die Namen der bestellbaren Apfel-, Birnen- und Pflaumen-Jungbäume sind wohl ebenso hübsch wie wir es von unseren deutschen Namen gewohnt sind, z.B.: American Mother, Annie Elizabeth, Christmas Pearman, Howgate Wonder, Lemon Pippin, Red Devil, Sheep`s Nose, Golden Spire, Lady`s Delight, Lemon Queen, White Melrose (Äpfel), Beurre Hardy, Conference, Winter Nellis (Birnen), Victoria, Opal, Yellow Pershore (Pflaumen). Einige der alten und neuen Sorten haben internationale Namen, wie James Grieve, Fiesta, Jonagold, Ribston Pippin oder Stark`s Late Delicious.

Außer einer unglaublich großen Auswahl an Apfelsorten und zahlreichen Birnen, Pflaumen, Kirschen und Ringlotten gibt es auch Pflanzen und Sortenempfehlungen für Quitten, Japanische Quitten, Nüsse und Haselnüsse. Ein weiterer Schwerpunkt sind „essbare Hecken“ in ihrer Artenvielfalt und nützliche Kräuter, die als Wildgemüse, als Heil- und Gewürzpflanzen zum Einsatz kommen.

Unglaublich, was im hohen Norden mit Permakultur-Methoden möglich ist!

Doch auch im (verhältnismäßig warmen) Waldviertel und im (wirklich warmen) Weinviertel braucht es Kompetenz, Engagement und Praxisorientierung, damit der heuer wieder neu vorliegenden Katalog des Arbeitskreises „Sortengarten“ im Ökokreis zustande kommen konnte.

Seit mehr als 10 Jahren arbeitet der Ökokreis an der Erhaltung und Vermehrung wertvoller alter Kern- und Steinobstsorten. Das vielfältige Angebot regional erprobter Sorten von Äpfeln, Birnen, Zwetschken, Kirschen, Weichseln/Sauerkirschen, Zwetschken, Marillen/Aprikosen und Pfirsichen aus biologischem Landbau, das die Projektleiterin DI Ute Blaich mit ihrem Team erhalten und vermehrt hat, kann sich sehen lassen.

Das Schmökern in der Sortenliste ist ein sprachlicher Genuss – denn wieder sind es die Namen der meist alten Sorten, die nicht nur hübsch sind, sondern auch oft die Sorte gut beschreiben: Berner Rosenapfel, Danziger Kantapfel, Graue Herbstrenette, Roter Rosmarin, Sommerzimtapfel, Zigeunerin oder Grüne Sommermagdalene, Römische Schmalzbirne, Honigzwetschke, Ananasmarille, Weingartenpfirsich.

Die zwei Sortengärten des Ökokreises liegen beim Stift Zwettl/Waldviertel auf 550 m Höhe und im Museumsdorf Niedersulz/Weinviertel auf 200 m Höhe. Sortenliste und Bestellschein kann man anfordern. Die Halb- und Hochstamm-Bio-Jungobstbäume werden auch versendet. Auch Wunschveredelungen liegen im Bereich des Möglichen.

Zum Abschluss der „Äpfologie“ noch ein paar hübsche Apfelnamen, die – völkerverbindend – sowohl im schottischen wie auch im nÖ. Katalog zu finden sind (deutsche Schreibweise): London Pepping, Bramley`s Seedling, Laxton`s Superb, Zitronenapfel oder Schafnase.

Mit Gruß an Graham Bell ein letzter Apfelname: „Grahams Jubiläumsapfel“, der sich im rauen Waldviertel als guter Tafel- und hervorragender Wirtschaftsapfel bewährt hat.

Oliven in der Mani

Die griechische Mani am Südpeloponnes ist bekannt für erstklassiges Olivenöl und Speiseoliven. Auch die Naturkosmetiklinie von THERAPIEGARTEN bereitet ihre Olivenöl-Ansätze aus diesem hochwertigen „grünen Gold“. Die österreichische Familie Bläuel etablierte den biologischen Olivenanbau in der Mani zu einer Zeit, als biologischer Anbau in Griechenland noch weithin unbekannt war.

Das Klima in dieser Region ist heiß-trocken, und die Olivenbäume stehen hier zwischen den Ausläufern des Taygetosgebirges und der Mittelmeerküste auf steinigem Terrassenboden. Seit Generationen erhalten die Bäume dieses Anbaugesbietes den typischen maniatischen Schnitt. Dieser Schnitt ist sehr stark, die Bäume werden so bei kleinem Wuchs gehalten und nicht künstlich bewässert. Die Bäume konzentrieren so all ihre Kraft auf einen durchschnittlichen Ertrag von nur 2 bis 4 Liter Olivenöl pro Baum und Jahr.

Anfang der achtziger Jahre verließen die beiden Österreicher Burgi und Fritz Bläuel ihr Heimatland, um in ihrer Seelenheimat Griechenland ein neues Leben und den biologischen Olivenanbau aufzubauen. Rund 200 Bauernhöfe aus der Region Mani sind heute an das Projekt angeschlossen. Es ist somit das größte seiner Art in Griechenland. Das Olivenöl aus kontrolliert biologischem Anbau wird nach Österreich, Deutschland, England, in die Schweiz und sogar nach Japan exportiert. Rund 1000 Menschen leben heute vom Bläuel-Projekt.

In der Mani wird ausschließlich per Hand gepflückt oder mit einem kleinen Handrechen von den Ästen gekämmt. Das gewährleistet, dass die Ernte im bestmöglichen Zustand zur Pressung gelangt. Es gibt hier auch noch eine traditionelle Olivenpresse mit Mühlsteinen. Nach dem Verlesen und Waschen werden die Oliven zu einer zähflüssigen Maische verarbeitet und unter Druck zum ersten Mal kalt gepresst. In Zentrifugen wird das Olivenöl dann vom Fruchtwasser getrennt. Traditionell fließt das erste „grüne Gold“ auf frische Brotscheiben und wird auf diese Art genussvoll verkostet.

Saidona heißt das Bergdorf, das als erstes zum Bläuel-Projekt stieß. Obwohl hier überwiegend alte Bauern und Bäuerinnen leben, waren sie doch die ersten, die die Notwendigkeit neuer Wege des Anbaues erkannten. Sie waren somit auch die ersten, die biologischen Anbau nach den Ideen der Bläuels praktizierten. Gemeinschaftlich organisierten sie eine Schafherde, die ihre Olivenhaine abgrast und gleichzeitig düngt. Zusätzlich wurde begonnen, Wildkräuter anzusiedeln.

Vor der Zeit des Bio-Anbaus waren die Bauernfamilien verarmt und ohne Perspektiven. Nun haben sie ein Einkommen durch die höheren Preise des biologischen Olivenöls und zusätzlich eine neue Lebensaufgabe. Auch viele junge Familien sind nun bereit, in dieses Projekt einzusteigen.

Die Gartenreise 2000

Intelligente, an der Zukunft orientierte, Körper-Geist-Seele ernährende Grünräume sind überlebenswichtig geworden.

Über eine ganz andere Gartenausstellung im Jahr 2000 berichtet

Marlies Ortner

Therapie ist Garten, Garten ist Therapie: Schritte zu mehr Gesundheit tun jedem gut. In harmonischen biologisch geführten Grünräumen, die von der Natur – oder vom Menschen im Einklang mit der Natur – gestaltet sind, sind solche Schritte leicht getan und voll zauberhafter Überraschungen.

Einer der Gärten ist den wilden Blumen und ihrer entspannenden Wirkung gewidmet, ein weiterer den Getreide-Arten und ihrem Ernährungswert, ein dritter den Arzneipflanzen. Ein biologisch geführter Schulgarten, vielseitige Bauerngärten im Tal und auf der Alm sowie Teich- und Vermehrungsgärten setzen den Reigen fort. Ein Naturgarten sorgt für die Gesundheit angespannter Seelen und die Möglichkeiten des Kernöl- und anderer Kürbisse werden im nächsten Garten gezeigt. (Kneipp-)Wasser und (Bio-)Wein sind ein weiteres Gartenthema, die Be-Sinn-ung im Klostergarten und ein Labyrinth-Garten ebenso. Gemüse, sein Anbau und seine Verwendungsmöglichkeiten zeigt ein anderer Garten, während Kräuteranbau und solare Trocknung einen weiteren Themengarten gestalten. Der Kraft von Stille und von Klängen ist ebenfalls ein Garten gewidmet, und Permakultur-Gartenideen zeigen die gesundheitlichen Wirkungen auf die Landschaft. Ein Energie-spende-Garten, ein Demeter-Gemüsegarten und ein vielfältiger Früchte-Garten schließen den Reigen.

Dass menschliche Gesundheit und Wohlbefinden langfristig nur durch Gesunderhaltung der Landschaft zu gewährleisten sind, möchte diese ungewöhnliche Veranstaltung bewusst machen.

Die Ausstellung führt durch die südlichen Teile der Steiermark sowie nach Slowenien und Kärnten und ist von 1. Mai bis 31. Oktober zu sehen. Der Katalog der GARTENREISE erscheint noch im Oktober.

RÜBE 1999-9

perma ohne Grenzen

Fruchtgärten der Maya

Mit Unterstützung der Organisation „Trees for people“ forsten Bauern im Süden Mexikos anhand alter Bräuche ihres Volkes den Tropenwald auf. Unter Mango- und Orangenbäumen wachsen wieder Kürbisse, Süßkartoffeln aus präkolumbischer Zeit und die Heilpflanze Aloe vera.

Gonzalo Felipe Valencia ist der Sekretär des Vereins der Maya-Bauern für ökologische Aloe-pflanzen. 1996 gründete er mit acht Männern aus Oxkutzcab im Südosten Yucatáns diese Gruppe. Ziel dieses Projektes ist es, das Einkommen der Maya zu verbessern und die Aloe vera für Kosmetik und Heilmittel aus kontrolliert ökologischem Anbau bereitzustellen.

Sieben Hektar misst der mehrstöckige Waldgarten von Don Gonzalo, in dem Mangos, Papayas, Limonen, Avocados und andere Exoten wachsen. Darunter wuchern Kartoffeln, Chili-büsche, Bohnen, Okrabäumchen und Kürbisse. Artenvielfalt ist für diese Bauern von größter Bedeutung. Die Pflanzen schützen sich gegenseitig vor Schädlingen, unterstützen einander im Wachstum und sorgen für Schatten. Der natürliche Kreislauf des Tropenwaldes wird mit standortgerechten Pflanzen nachgeahmt. Chemischer Dünger ist hier kein Thema.

Die Aloe vera oder „sabila“, wie sie im Spanischen genannt wird, braucht nur viel Wasser für ihr Wachstum. Das tropische Klima der mexikanischen Halbinsel Yucatan spendet die meiste Zeit des Jahres das kostbare Nass, nur in den Monaten März und April herrscht

absolute Trockenheit. In dieser Zeit müssen die „sabileros“, die Aloe-Bauern, auf künstliche Bewässerung ausweichen.

Bis zur spanischen Invasion vor 500 Jahren konnten die Maya in Mexiko, Belize und Guatemala gut vom Landbau leben. Kulturelle und ökologische Vielfalt waren kennzeichnend für ihr Reich. Die alten Maya waren Meister in nachhaltiger Landwirtschaft, kannten also schon lange vor uns die Grundlagen der Permakultur. Der traditionelle Brandrodungs-Wechselfeldbau versorgte sie mit Mais, Bohnen und Kürbissen. Künstliche Seen, unterirdische Zisternen und Zuflusskanäle sicherten die Wasserversorgung in der Trockenzeit. Auch in den Ebenen waren sie erfolgreich. Samen für Samen wurden in sogenannte Kalkklunken, kleine Vertiefungen im Gestein, in denen sich Humus sammelt, gesteckt. Eine mühsame, aber sehr ertragreiche Arbeit.

Wenn die Äcker keinen ausreichenden Ertrag mehr brachten, wurden sie 20 bis 30 Jahre brach gelegt: Genug Zeit für den Boden, sich zu erholen.

In weiten Teilen Yucatáns gedeiht heute nichts mehr. Die Eroberer zerstörten mit ihrer Form der Landwirtschaft, ihren Pferden, Rindern und Monokulturen das einst ertragreiche Land. Mittlerweile müssen Grundnahrungsmittel importiert werden. Der einst heilige Mais – aus dem die Maya nach Überlieferungen gemacht sind – wächst kaum noch auf den ausgezehnten Böden. Brandrodung wird flächendeckend angewendet und Brachezeiten werden kaum mehr eingehalten.

Nur in der Puuc-Region im Südosten Yucatáns bekommt man noch eine Ahnung, wie das Land vor den Spaniern ausgesehen haben muss. Immer mehr Bauern und Bäuerinnen kehren dort zurück zu den traditionellen Formen ihrer Ahnen. Die Bauernhöfe dieser Region wollen die Waldgärten wiederbeleben und von deren Früchten leben.

Naturparke in Österreich 1

1999 ist in Österreich das Jahr der Naturparke. Und da ein Naturpark auch ein geschützter Landschaftsteil mit nachhaltiger Wirtschaftsweise ist, verdienen diese Naturräume auch ihre Erwähnung in der RÜBE. Wir wollen in dieser und in den nächsten Ausgaben einige dieser Naturparke vorstellen und so Naturschätze Österreichs kennenlernen. Von Viola Thalhamer

Niederösterreich ist mit seinen 21 Naturparks seit rund 30 Jahren der Vorreiter dieser Idee in Österreich und mit den Parks dieses Bundeslandes wollen wir auch unsere Reise beginnen.

Das Landschaftsbild im 106 ha großen **Naturpark Blockheide Eibenstein–Gmünd** wird durch mächtige Granitblöcke, durch Birkenhaine, Rotföhren, Heidekraut und einen Teich bestimmt. So stehen in der Blockheide einmalige, von Natur geformte Naturdenkmale wie der Pilzstein, das Teufelsbett, der Teufelsbrotlaib, die Kobold- und Grillensteine und die Wackelsteine.

Entlang des Marienkäferweges kann man verschiedenste Aufgaben lösen und entlang eines Granitbearbeitungspfades erfährt man Näheres über die traditionelle Granitbearbeitung in dieser Region.

Am Rande der Stadt Waidhofen liegt der 240 ha große **Naturpark Buchenberg**. Durch den zur Gänze bewaldeten Park führen über 20 km Wege, Steige und Forstwege. Neben einem Wildpark mit überwiegend heimischen Wildtierarten sowie Streicheltieren gibt es einen Wald- und Erlebnispfad mit sprechenden Lerntafeln und Spielelementen, also einen multisensorischen Weg, der auf einer Länge von 2 km mehr als 60 heimische Bäume und Sträucher zeigt.

Entlang des mäandrierenden Flusslaufes der Thaya liegt im nördlichen Waldviertel der rd. 200 ha große **Naturpark Thayatal – Dobersberg**. Naturnahe Auwälder und Waldviertler Kulturlandschaft mit verschiedenen Wiesentypen und Äckern prägen diesen abwechslungsreichen Park. Neben einem „Wasserwildpark“ und einem Lehrbienenstand gibt es auch noch mehrere Wildtiergehege und eine Mineralienschau *im Schloss Dobersberg*. Entlang der Thaya zieht sich die wildromantische Farnschlucht.

Der **Naturpark Eichenhain** umfasst den Wienerwaldanteil zwischen Klosterneuburg und St. Andrä-Wördern. 3800 ha Eichen- und Buchenwälder mit eingestreuten saftigen Wiesen sind durch 34 km Wanderwege erschlossen. Besonders interessant ist die Hagenbachklamm, eine urtümliche Schlucht mit Baumriesen. Neben einer Greifvogelzuchtstation mit Adlern, Falken und Geiern gibt es noch einen Schau-Obstgarten auf dem Haschhof, der verschiedene Obstarten und deren Kultivierungsformen zeigt.

Im Rax–Schneeberggebiet bei Schwarzau liegt der **Naturpark Falkenstein**. Das Kerngebiet von 17 ha bildet der Westabhang des namensgebenden Falkenstein (1100 m). Entlang des Weges gibt es die typischen in Kalkgestein auftretende Karsterscheinungen wie Wasserfälle, Halbhöhlen und Karstquellen. Neben weitläufigen Gehegen, einem Spielplatz mit Streichelzoo und einem Holzbringungs-Museum in Naßwald findet sich eine in Stand gesetzte Waldeisenbahn, die die Bedeutung der Holzwirtschaft demonstrieren soll.

Vom südlichen Stadtrand Wiens über Mödling bis Gumpoldskirchen erstreckt sich der große **Naturpark Föhrenberge**. Für den Namen dieses 6500 ha großen Gebietes verantwortlich sind die charakteristischen Schirmföhren (Schwarzföhren) oder „Paraplui-Bäume“, wie sie von den Wienern genannt werden. Als wichtiges Naherholungsgebiet der Bundeshauptstadt und ihrer südlichen Umgebung bietet der Naturpark ausgedehnte Wiesen mit Rastmöglichkeiten. Als besondere Attraktion sind aber die Trockenrasen bei Perchtoldsdorf, die sog. Perchtoldsdorfer Heide mit ihrer Ziesel-Population zu erwähnen. Reste eines römischen Amphitheaters, der Husarentempel, und romanische Ruinen sind die kulturellen Aspekte dieses Naturparks.

Rund 30 ha Moorfläche umfasst der **Naturpark Gemeindeau** nahe der Stadt Heidenreichstein im nördlichen Waldviertel. Auf einem Prügelsteg kann man die offene Moorfläche direkt erleben. Anhand eines Schaubeckens werden tiefe Einsichten in das Moor möglich gemacht. Ein Moor- und Naturerlebnisweg mit Nistkastenschau bietet Informationen rund ums Moor.

Teil einer besonders idyllischen Teichlandschaft im östlichen Waldviertel ist der 327 ha große **Naturpark Geras**. Auerochsen und Wildpferde sind von einem besonders gestalteten Hügel aus zu beobachten. Ein weiterer Schwerpunkt des Parks sind die Heilkräuter, die im klösterlichen Garten des Stiftes Geras in gestaltbildender Weise und in großer Artenfülle zu besichtigen sind. Sie dokumentieren die Verbindung des Stiftes als Kulturträger mit der Natur und ihrer verantwortungsvollen Nutzung.

Eindrucksvolle Steilabstürze bis zu 230 m bilden das Herzstück des etwa 2000 ha großen **Naturparks Hohe Wand**. Ein Informationszentrum mit Alpin- und Heimatmuseum zeigt im Wiener Neustädter-Haus Interessantes aus der Alpengeschichte.

Bunte Blumenwiesen, reich an floristischen Raritäten, vielfältige Wälder und eine Kräuterwiese sind die Highlights des 11500 ha großen **Naturparks Jauerling**. Der knapp 1000 m

hohe Gebirgsstock bildet die westliche Eingangspforte in die Wachau. Von der Terrasse des Hans-Pichler-Hauses, in dem sich auch ein Kräutermuseum befindet, kann man mitten ins Herz der Wachau blicken.

Die Liste der Naturparke Österreichs ist noch lange nicht zu Ende. In den nächsten Rügen werden wir die Reise zu anderen Kostbarkeiten der Kulturlandschaft fortsetzen.

Vermehrungsgarten im Prinzentäl

Dieser Sommer – wenn man von Sommer sprechen kann - war vor allem hier in der Weststeiermark nicht gerade ein freudiges Ereignis für alle (Hobby-)Gärtner:innen, Landwirt:innen und Permakultur-Aktive: Viel zu wenig Sonne und viel zu viel Feuchtigkeit und Regen im Lauf des August. Auch der Permakultur-Vermehrungsgarten im Prinzentäl hat ein wenig unter diesen unfreundlichen Bedingungen gelitten. Trotzdem gab es viel zu ernten und somit neues Saatgut für den nächsten, hoffentlich wärmeren und trockeneren Sommer.

Von Viola Thalhamer

Mit der Aussaat und dem Pflanzen der zahlreichen verschiedenen Paradeiser-/Tomaten-Sorten hatte im Frühjahr alles sehr gut angefangen. Doch Dann breitete sich in der tropisch heiß-feuchten Hochsommerluft der Braunfäulepilz *Phytophthora infestans* oder auch „Pflanzenzerstörer“, wie er auf Deutsch übersetzt heißt, mit Genuss aus und reduzierte die Tomaten-Ernte beträchtlich.

Trotz dieser Tomaten-Tragik konnte am 28. August das Paradeiserfest im Therapiegarten-Zentrum mit vielen verschiedenen Sorten, kulinarischen Paradeisergenüssen und einer Fotoausstellung zum Thema Tomaten stattfinden. Besonders die von Brigitte Schramm gestaltete Ausstellung (Reales Paradeiser-Arrangement und Tomaten-Bilder) fand bei den Besucher:innen großen Anklang und löste Begeisterung aus.

Die ungünstigen Wetterbedingungen konnten die übrigen Kultur- und Wildpflanzen aber nicht gefährden, und so werden Samen der verschiedensten Pflanzen geerntet und aufbereitet: 15 Stangenbohnen- und 5 Buschbohnsensorten, Hirse und Gerste, Roggen und Erbsen, Kohlrüben und Mangold sowie eine bunte Blumen- und Kräutervielfalt. Besonders lange haben Ackerrittersporn, Balsaminen und Zinnien geblüht, und der schwere Duft des Heiligen Basilikum versüßte den Gärtnerinnen die Arbeit.

Noch dösen die Kürbisköpfe auf dem Acker vor sich hin und genießen die Herbstsonne. Zur Samengewinnung wurden Butternuss und Krasnovar (ähnlich dem Blauen Ungar) sowie Feigenblattkürbisse angebaut.

Dieser Permakultur-Vermehrungs- und -Schaugarten im Prinzentäl wird nächstes Jahr Teil von „Therapie:Garten. Eine Ausstellung in 12 Landschaften“, einem Weltweiten Projekt der EXPO 2000 Hannover sein. Im Rahmen der „Gartenreise“ durch Steiermark, Slowenien und Kärnten wird auch dieser Garten zu bestaunen sein, der schon jetzt, ein halbes Jahr vor Beginn der Ausstellung, ein buntes Bild der Vielfalt widerspiegelt.

Gemüseterrassen

Elisabeth und Walter B. leben im niederösterreichischen Oritzberg und haben sich und ihren Kindern mit ihrem begrünten Haus und dem Garten ein kleines Paradies geschaffen.

Von Marlies Ortner

Der naturnaher Garten hat eine Auszeichnung der Landesregierung Niederösterreichs erhalten und im Gartenmagazin „Mein schöner Garten“ wurde der Terrassengemüsegarten als „Lesergarten des Monats September“ ausgezeichnet.

„Bei der Gartengestaltung rund um unser Haus“, berichtet Elisabeth, „gingen wir von dem Ziel aus, einen naturnahen Garten zu schaffen, mit Blumenwiese, Naturhecke, Schwimmteich und Gemüsegarten. Letzterer sollte in unmittelbarer Nähe des Wohnhauses sein. Doch an der ideal befundenen Stelle befand sich ein großer Erdhügel. Der zündende Gedanke war dann, den Hügel einfach zu terrassieren. So wurde mit viel Schweißarbeit der Hügel zum Teil abgegraben und –geschaufelt und anschließend eine Natursteinmauer aufgeschlichtet. Das Ergebnis lässt sich sehen und bereitet viel Freude.

Der positive Effekt, dass die Steinmauern tagsüber Sonnenwärme speichern und diese während der Nacht langsam abgeben, wirkt sich wachstumsfördernd auf die Pflanzen aus. Besonders im Frühjahr gedeiht das Gemüse um vieles rascher.

In den Zwischenräumen der trocken verlegten Natursteinmauer bietet sich für viele Tiere ein idealer Lebensraum, und aus den Fugen quellen Salbei, Pfefferminze, Steinkraut und vieles andere.

Die unteren, tieferliegenden Terrassenbeete geben dem Wind keine Chance, und die obersten Beete wurden mit einer Stangenbohnenhecke, begleitet von Kapuzinerkresse und Prunkwinde, geschützt.

Einen weiteren wesentlichen Vorteil besitzen die Terrassenbeete: Die Bearbeitung ist sehr rückschonend, da man sich nicht zu bücken braucht, sondern bequem vor den Beeten stehen kann. „Mit Hilfe von Tipps aus Büchern über Bauerngärten, Permakultur, Wildkräuter und Wildstauden sowie biologischem Gartenbau entwickelte sich unser Terrassengarten zu einem kleinen Paradies, in dem sich alle Pflanzen, Tiere und natürlich die Familie selbst sehr wohl fühlen.“

Gelebte Vielfalt im Allgäu

Der Hof der Familie Kammerlander im Oberallgäu hat schon eine lange Familiengeschichte hinter sich. Um 560 Gulden im Jahre 1654 gekauft, wird der Betrieb seit dieser Zeit von derselben Familie geführt. 1965 übernahmen die jetzigen Altbauern Franz und Johanna Kammerlander das Anwesen. Schon vor über 20 Jahren – 1978 – wurde der Hof dann auf biologische Bewirtschaftung umgestellt.

Der 24 ha große Betrieb liegt auf einer Höhe von 860 Metern, wovon zehn ha anerkannte Alpfläche sind. Der Rinderbestand zählt derzeit 13 Milchkühe, zwei Mutterkühe, zwei Kälber

und acht Stück Jungvieh. Tag und Nacht sind die Tiere auf der hofnahen Weide oder der einen Kilometer entfernten Alpe, auf der auch gemolken wird, untergebracht. Der Emmentalerbetrieb erreichte in den letzten Jahren einen Stalldurchschnitt zwischen 4800 und 5200 Litern – allein aus Grünfutter. Das Heu wird unter Dach nachgetrocknet und mit Dachwärme belüftet.

Zum Tierbestand gehören neben neun Hühnern auch 14 indische Laufenten, die gute Arbeit bei der Schneckenbekämpfung leisten. Schwiegertochter Anita Kammerlander hat sich bei der Nachzucht der Legehennen das Ziel gesetzt, vom Brutapparat weg zu kommen. Die Hühner sollen natürliches Verhalten lernen. Um dieses Ziel zu erreichen, wurden mongolische Seidenhühner angeschafft, die ein besonders gutes Brutverhalten zeigen.

Den Anstoß zur Umstellung des Betriebes gab für die grundsätzlich ökologisch orientierten Altbauern vor mehr als 20 Jahren die Tatsache, dass immer mehr Kunstdünger für den gleichen Ertrag ausgebracht werden musste. Bald wurde mit gemischter Heckenbepflanzung am Rande der Wiesen begonnen. Auch auf der Alpe wurde ganz oben auf 1100 m ein Teil mit Mischwald bepflanzt. Da kein Futter zugekauft wird, ist der Tierbestand flächenbezogen und es kommt nicht zu einer ungesunden Überdüngung.

Hinter dem Haus liegt das Reich der Altbäuerin Johanna Kammerlander. Zur Zeit gibt es zwei Gewächshäuser ohne Heizung und ein nach Süden offenes Gewächshaus. In diesen selbst konstruierten Anlagen zieht sie auf Hoch- und Hügelbeeten und in einem Sträucher-garten Tomaten, Gurken, Salat, Karotten, Lauch, Erdbeeren, Johannisbeeren und anderes. Mischkulturen, gemulchte Beete und Beinwell für Pflanzenjauchen zeigen auf ökologisches Gärtnern und Elemente des permakulturellen Anbaus hin. Dieser Garten versorgt die vielköpfige Familie trotz der hohen Lage des Betriebes mit frischen Produkten. Was nicht gegessen werden kann, wird als Wintervorrat eingefroren.

Da sich der Garten immer weiter vergrößerte, wurde durch den Bau eines Erdkellers in Eigenleistung die Lagerung von Gemüse und Obst möglich. Das Gewölbe wurde mit Vollziegeln gemauert, der natürliche Lehmboden mit Kies aufgefüllt. Bei Temperaturen zwischen acht und zehn Grad Celsius und einer Luftfeuchtigkeit zwischen 80 und 95 Prozent halten Äpfel, Karotten, Kartoffeln, Kraut, Rote Rüben und anderes hervorragend bis zum späten Frühjahr.

Seit 1991 wird die Milch und die von etwa 40 weiteren Bauern des Oberallgäus zu „Bioland Bergkäse“ verarbeitet. Nach ein paar Jahren wurde die zweitägige Abholung eingeführt. Im Mai 1992 begann die Familie mit der Vermarktung ab Hof. Zwei Jahre später wurde von der Gemeinde Weitnau im Ort ein Raum zur Verfügung gestellt – für die Kund:innen eine große Erleichterung, da sie kein Fahrzeug brauchen, um auf den Markt der Familie Kammerlander zu kommen. Hier wird einmal wöchentlich einen halben Tag lang selbst produzierter Topfen und Dickmilch, Eier sowie Bio-Bergkäse verkauft.

1995 wurde eine Pflanzenkläranlage gebaut, die nicht nur nützlich sondern auch schön gestaltet ist. Ganz selbstverständlich ist, dass bei einer solchen Anlage biologisch nicht abbaubare Wasch- und Reinigungsmittel in Haus und Hof nichts verloren haben. Das System funktioniert sicher und zuverlässig. Mehr oder weniger als Nebenprodukt der Pflanzenkläranlage gibt es einen etwa 100 m² großen Schwimmteich, der ursprünglich auch als Klärteich gedacht war. Schon im ersten Jahr haben sich bereits Kaulquappen, Molche und Frösche angesiedelt.

Familie Kammerlander trägt auch ihren Teil zur Öffentlichkeitsarbeit für den Biolandbau bei. Schulklassen kommen zu Besuch und dieses Jahr ist auch erstmals ein Praktikant einer Waldorf-Schule zu Gast.

Im April 1997 haben Sohn Gerhard Kammerlander und seine Frau Anita die Bewirtschaftung

des Hofes übernommen. Die Altbauern hoffen, dass es ihren Jungen nicht zu schwer gemacht wird und sie durch die Freude an der Natur den staatlichen Verordnungen und Forderungen standhalten.

Durch die Übergabe des Hofes haben die Seniors nun etwas mehr Freizeit, und so war ihnen im Frühjahr auch der Besuch eines Kurses am Krameterhof mit Marlies Ortner zum Thema Kräuter – Gemüse - Blumen möglich. Die Vielfalt am Krameterhof wird ihnen, wie sie schreiben, immer in Erinnerung bleiben, und ihre vor 2 Jahren gepflanzte Streuobstanlage mit 20 Bäumen wird durch Anregungen aus dem Kurs auf natürliche und vielseitige Weise erweitert werden.

Kohlgeschichten: Der Blattkohl

Der Blattkohl ist wie alle Kohlarten und –sorten zweijährig, doch handelt es sich im Gegensatz zum Kopfkohl nicht um eine Pflanze, die riesigen Knospen vergleichbare Köpfe bildet. Vielmehr ist es eine Rosettenpflanze, deren stark gekrauste Blätter an einer bis über einen Meter hohen Achse abspitzen.
Von Gerwin Heber

Blattkohl ist wahrscheinlich die am längsten in Kultur befindliche und ursprünglichste Kohlform, ähnelt er doch der Wildart, die an den Küsten des Mittelmeergebietes sowie der Atlantikküste von der Gironde-Mündung bis Südengland heimisch ist, in vielerlei Hinsicht.

Die meisten Sorten haben dunkelgrüne oder bläulichgrüne Blätter, doch gibt es auch rotblättrige. Aufgrund der starken randlichen Krausung ist die Blattmasse sehr ergiebig.

Nicht nur Gestalt und Frosthärte, sondern auch Inhaltsstoffe weisen auf „gesunde Natürlichkeit“ hin, denn wissenschaftlichen Analysen zufolge ist der Blattkohl gegenüber dem blasse- ren, vergleichsweise „überzuchteten“ Weißkohl (=“Kraut“) gerade bezüglich einiger besonders wichtiger Stoffe gehaltvoller. Auffällig sind vor allem folgende Unterschiede:

Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil	Blattkohl	Weißkohl
Eiweiß	4,3 g	1,4 g
Ballaststoffe	4,2 g	2,5 g
Mineralstoffe (gesamt)	1,7 g	0,6 g
z. B. - Natrium	40 mg	13 mg
z.B. - Kalium	490 mg	225 mg
z.B. - Calcium	210 mg	45 mg
z.B. - Eisen	1900µg	500µg
Nicotinamid	2100µg	320µg
Vitamin C	105 mg	45 mg

Folgende Kohlformen sind botanisch nah mit dem Blattkohl verwandt:

- **Futterstauden- und Markstammkohle**, deren Blätter und Stängel in Form von Schnitzeln, frisch oder eingesäuert, als Futter für Milchvieh genutzt werden.
- Der sogenannte „Walking-stick-cabbage“ (zu Deutsch: **Spazierstockkohl**), der 3–5 Meter hohe, sehr leichte Stängel ausbildet, aus denen in der Normandie und auf den Kanalinseln Guernsey und Jersey – seinen ausschließlichen Anbauorten – Spazierstöcke, Stangen und Dachsparren hergestellt werden.
- Der **Palmkohl** mit seinen schmalen, gebogenen, dem Wirsing/Kopfkohl ähnlichen Blättern, die in einer palmartigen Rosette am Stängelende stehen.
- Der **Zierkohl**, dessen bunte Blätter und offene rosenblütige Kopfformen vor allem zur Beetbepflanzung und als Tischdekoration verwendet werden.

Blattkohle werden im Mai oder Juni ausgesät und vom Herbst bis in den Frühling beerntet. Sie sind meist sehr winterhart und geben mit ihren einzeln und nacheinander pflückbaren Blättern deftige Eintöpfe, spinatähnliche Gerichte und Blattgemüsebeilagen. Der Geschmack wird durch die erste Frosteinwirkung gesteigert, die Bekömmlichkeit zusätzlich durch ausreichendes Zerkleinern, genügend lange Garzeit und großzügiges Würzen, zB mit Kümmel. Während Blattkohl in Westeuropa und im Mittelmeerraum bis heute einen wichtigen Bestandteil der Hausgärten darstellt, ist er in Mitteleuropa nur wenig bekannt und verbreitet. Wer ohne viel Aufwand auch im Winterhalbjahr frisches Grüngemüse ernten will, dem sei der Blattkohl ans Herz gelegt, ist er doch auch deutlich weniger schneckenanfällig als seine zarteren Verwandten.

Turopolje-Schweine

Tierhaltung in der Permakultur, Teil 6

Schweine haben ein für uns enorm praktisches Bedürfnis: Sie lieben es, zu graben! Diese Eigenschaft auszunutzen ist wesentlich einfacher als sie zu unterdrücken.

Über seine Turopolje-Schweine berichtet Klaus Hulatsch.

Meine Turopolje-Schweine, eine vom Aussterben bedrohte alte kroatische Weideschweine-Rasse, werden als Perma-Pflüge eingesetzt. Unter geringsten „Lohn-Ansprüchen“ arbeiten sie für mich. Sie bekommen von mir ein Stück Land zur Verfügung und etwas Zufutter.

Ihr Revier wird einfach durch einen Elektrozaun begrenzt. Durch die hohe Intelligenz, die Schweine auszeichnet, haben sie sehr schnell verstanden, was dieser Draht bedeutet. So ist es für mich sehr einfach, ihren Arbeitsplatz zu verlegen.

Wichtig ist, dass dort, wo die Tiere eingesetzt werden, genug Wasser vorhanden ist, damit sie sich suhlen (also baden) können, und ein trockener Unterstand, am einfachsten unter hohen Bäumen. Als Schlafplatz bauen sie ein Nest, das sie absolut sauber halten. In der Nacht stehen sie auf, gehen zu ihrem Mistplatz, misten ab und legen sich dann wieder ins Nest.

Im Winter benutzen die Schweine einen Unterstand aus Holz, der an drei Seiten geschlossen ist. Dies ist nicht deshalb erforderlich, weil den Schweinen sonst zu kalt wäre, sondern weil es für mich praktischer ist, die Tiere nicht durch tiefen Schnee im weiter entfernten Wald

füttern gehen zu müssen.

An zusätzlichem Futter erhalten meine Schweine Küchenabfälle und gemischtes Ausputzgetreide. Trotz zusätzlichem Futter sollte der Auslauf mindestens 500 m² pro Tier betragen. Ich halte meine Gruppe von 1 Eber und 2 Muttersauen auf Koppeln von ca. ½ ha, die ich jährlich mehrmals wechsle.

Erst ab einer Weidegröße von ca. 5 ha (für eine Gruppe von 2-3 Schweinen) würden die Tiere genug Futter finden, sodass sie kein Zufutter benötigen.

Es ist eine große Freude, derart intelligente und gesellige Tiere als Mitarbeiter/innen zu haben – und wesentlich einfacher, ihnen die Möglichkeit zu bieten, dass sie ihre Instinkte ausleben können als sie unter hohem Aufwand in kleinsten Ställen als „dreckige Tiere“ zu halten. Im kleinen Stall können sie die für sie notwendige Trennung von Schlafplatz, Nest, Beschäftigungsraum, Abferkelplatz, Mistplatz, ... nicht einhalten. Es gibt allerdings auch Stallsysteme, die dem Verhalten der Schweine gerecht werden. Es wäre ein großer humaner Fortschritt, würden diese auch angewendet werden.

Wer den Schweinen allerdings ein „Paradies“ bieten und gleichzeitig ihre Fähigkeiten nutzen will, hält sie im Freien – sofern er/sie genug Platz dafür hat.

Bioweinbau im Aufschwung

Es ist wieder Herbstzeit und somit auch Wein-Lesezeit. Passend dazu wollen wir ein bisschen Platz in dieser Rübe dem immer aktueller werdenden Weinanbau auf ökologischer Basis widmen.

Weltweit haben viele ehemals konventionell betriebene Weingüter in den letzten Jahren ihren Anbau auf „biologisch“ umgestellt, sei es wegen der schon erkennbaren Umweltprobleme oder aus der Verantwortung für die eigene Gesundheit und die ihrer Mitarbeiter:innen und Kunden/innen. Naturschutz im Weinbau ist salonfähig geworden, egal ob auf dem Nebenerwerbsbauernhof oder in adeligen Häusern. In Österreich sind es bereits 202 Betriebe, die insgesamt 564 Hektar Bio-Weingarten bewirtschaften.

Elf Winzer:innen aus Niederösterreich und fünf aus dem Burgenland, alle Mitglieder des Bioverbandes „Ernte für das Leben“, haben sich zu „**Bio veritas**“ zusammengeschlossen. Verantwortungsbewusste Winzer:innen verzichten auf Chemie-Keulen wie Insektizide (gegen Insekten), Fungizide (gegen Pilze), Acarizide (gegen Milben) und Herbizide (gegen Unkräuter) in ihren Weinbergen. Sie setzen vielmehr auf pflanzliche und mineralische Präparate wie Algenextrakte, Gesteinsmehle, Schwefel und Kupfer (limitiert mit 2 kg Reinkupfer pro ha und Jahr) und fördern Nützlinge gegen Schadinsekten, um das natürliche Gleichgewicht zu erhalten. Um den Monokulturen, die dauerhaft den Boden zerstören, entgegenzuwirken, werden die Weinberge begrünt. Der Weingarten muss mindestens 10 Monate im Jahr begrünt sein, damit Lebensraum für eine vielfältige Flora und Fauna geschaffen wird. Verschiedene Kleearten, Gräser, Wicken, Sonnenblumen, Phacelia, Lupinen und Malven wachsen zwischen den Rebstöcken. Diese Vielfalt tut auch den Augen der Betrachter:innen gut, löst sie doch die Monotonie der eintönigen Reihen konventioneller Betriebe auf.

Diese Maßnahmen erfordern zwar einen höheren Arbeitsaufwand, doch die Qualitätssteigerung der Weine ist Entschädigung für die erhöhte Mühe und die Natur dankt es den Winzer:innen mit gesunden, qualitativ wertvollen Weinen.

Beetgeschichten amerikanisch

Erntezeit für Kürbisse und Paradeiser, Bohnen und Mais.

Von Marlies Ortner

Kürbis und Paradeiser/Tomaten haben sich gut vertragen auf den Altgras-Hügelchen im „Garten der Vielfalt“. Die Paradeiserpflanzen haben zwar zu früh das Zeitliche gesegnet (Krautfäule), doch die Kürbisse haben mit diversen Kräutern als Partner vorlieb genommen und reifen bis heute und weiter bis zum ersten Frost fröhlich vor sich hin.

Stachelige Pepo-Pflanzen wie Gelber Kroatischer Zucchini, Krallenkürbis oder Patisson, die im Frühjahr den Schnecken-Angriffen standgehalten hatten, tragen reichlich Früchte. Aber auch einige Maxima-Kürbisse (Banater, Blauer Ungar, Mikoshi, Blue Hubbard, Türken-turban) freuen sich ihres Lebens ebenso wie Trombolino, Feigenblatt- und Muskatkürbis.

Kürbisse, die in den Herbst oder Winter hinein gelagert werden sollen, brauchen die letzte Sommerwärme, um ganz auszureifen. Ein Brett unter (!) dem Kopf schützt vor Nässeangriffen in diesen Tagen. Wenn der Tag der Ernte gekommen ist, wird der Stängel möglichst lange mit einem scharfen Messer abgeschnitten. Vorsicht, die schwere Frucht niemals am Stängel tragen!

Der geerntete Kürbis darf an der Hauswand, unter Dach und frostfrei, nachreifen, bevor er ins Haus geholt wird. Die Lagerung erfolgt bei Zimmertemperatur. Im Zimmer kann der runde Geselle auch am besten seine schmückenden Eigenschaften entfalten. Kalte Keller sind nichts für die tropische Beere!

Die Samengewinnung erfolgt erst beim „Schlachten“, frühestens drei Wochen nach der Ernte vollreifer Früchte. Kürbisse kreuzen sich bekanntlich mit Begeisterung, und der Anbau im nächsten Jahr ist voller Überraschungen. In Kernöl-Gegenden darf man damit rechnen, dass sich der genetisch sehr starke Ölkürbis munter in alle Pepo-Sorten eingekreuzt hat.

Paradeiser/Tomaten im Wettlauf mit der Zeit: Der steiermark-weit verregnete August in Kombination mit der tropischen Hitze im Juli ließ die meisten Sorten im Freiland rasch dahinsiechen, bevor der Großteil der Früchte zur Reife gekommen war. An Stellen mit gutem Luftdurchzug („Paradeiser mögen keinen Wind“?) hielten die Pflanzen länger durch, auch boten die Pilzgemeinschaften in den Mulch-Hügelchen der Phytophthora eine Zeitlang die Stirn.

Zuletzt hatten aber nur Rote und Gelbe Wildtomate den Fäuleangriff überstanden, sich im September bei trockener und kühlerer Luft sogar wieder erholten (!) und reichlich Früchte abliefern.

Pflanzen in Töpfen, die separiert an den Hauswänden stehen, haben ebenfalls überlebt und gesunde Früchte produziert.

Die Ernte im Folientunnel und Glashaus war dagegen großartig: Laternchen, Rote Runde Salat, Petras Gerippte, Weiß-gelb Gestreifte, „Früchtchen“, Gärtnerfreude, Blaue, Orange, Große Rosa, Herztomate, Gelbe Kugel, „Mokka-Tomate“, Reisetomate und wie sie alle heißen.

Im nächsten Jahr, so schworen sich viele, gibt es noch sorgfältigere Standort- und Sortenwahl (guter Luftdurchzug und Morgensonne), ein Dach über dem Kopf, und frühzeitige Spritzungen mit Pflanzenstärkungsmitteln nach Demeter-Richtlinien, mit Kompostauszügen und Molke.

Die **Buschbohnen**-Kulturen litten ebenfalls unter der August-Nässe. Vor allem die Busch-Trockenbohnen waren stark dezimiert („Irmtraud“ und „Indianerbohne“). „Irmtraud“, übrigens die ideale Eiweißlieferantin für Gärten in höheren Lagen (weil früh reifend und robust), hat sich dagegen im heuer trockeneren obersteirischen Sommer bewährt – ebenso wie die rote Indianerbohne im Südosten (Sie ist spät reifend und hat es gerne warm).

Die **Stangenbohnen** dagegen, die sehr spät – eigentlich zu spät - gesetzt worden waren, freuten sich über die Juli-Hitze und Septemberwärme, schüttelten den August-Regen ab und reiften gut aus.

Die Mischkultur Mais/Bohne bewährt sich übrigens nur, wenn „gleich starke Partner“ zusammenkommen – und wenn es zeitlich möglich ist, dem Mais genug Vorsprung zu geben! Sonst reißt eine starkwüchsige Bohne den jungen Mais um. Ideal sind relativ niedrig bleibende, zarte Stangenbohnenpflanzen wie Maisbohne oder Belgische Wachtel. Mit hoch- und stark wüchsigen Pflanzen wie Kipfler oder Speckbohnen gibt es unterschiedliche Erfahrungen. Jedenfalls: nur eine Bohnenpflanze pro Maisstange!

Die Ernte der Fisolen (Sorten, die Bohnschoten ohne Fäden ausbilden) erfolgt laufend. Schön ist es, zur Saisonverlängerung einerseits ganz frühe Sorten zur Verfügung zu haben („Frühe Grüne“), andererseits remontierende Sorten für die Nachsaison (z.B. Hartberger Einbohne) – bis nach dem ersten leichten Frost, der die Pflanzenteile hoch oben auf der Stange vielleicht verschont.

Die Ernte der Trockenbohnen (Auslös-, Palbohnen) erfolgt, wenn die Schoten rascheldürr sind. Sie werden ausgelöst, im Haus etwa zwei Wochen lang nachgetrocknet und dann in Schraubdeckelgläsern vierzehn Tage lang eingefroren. Die Prozedur ist notwendig, um die Tätigkeit des Bohnenkäfers zu begrenzen bzw. ihn zu eliminieren. Wem das Einfrieren zu energieaufwendig ist, nimmt die Stangen mit den Schoten darauf aus der Erde und stellt sie unter Dach im Freien auf (z.B. unter der Scheune). Die Herbst- und Winterkälte reduziert den Bohnenkäfer ebenfalls ausreichend, und die Bohnen werden winterlich frisch zur Verwendung aus der Schote geholt.

Zum Abschluss des Bohnen-Ernte-Festes einige der Hauptdarstellerinnen aus luftiger Höhe – in diesem Jahr wuchsen manche Sorten über 3,5 m hoch: Blaue Wachtel, Trockenbohne Leibnitz (grau), Schöne von Frau Waitzl (schwarz-weiß), Speckbohne (beige-braun), Wachtelbohne (beige-weinrot), Kroatische Breiteste von allen (weiß), Kroatische Riesen (weiß), Kaiser Friedrich (malvenblau), Andrea (braun), Kroatische Butterbohne (schwarz)...

Nahrungsbäume

Nicht die üblichen Obst- und Nussbäume und deren Früchte sind gemeint, sondern anderes Essbares für Mensch und Tier, das Bäume spenden.

Eine unvollständige Zusammenfassung von Marlies Ortner

Esche. Als „Schnaitel-Esche“ wurde sie gerne am Rand von Rinderweiden gesetzt, damit sich die Tiere die Blätter als eiweißreiches Zusatzfutter holen können. Die Bäume wurden immer wie-der zurückgeschnitten („geschnaitelt“), damit die Blätter erreichbar blieben. Vom Bauern geschnittene Äste wurden dem Winterfutter zugesetzt.

Erlen. Erlenblätter sind ebenfalls gutes eiweißreiches Viehfutter, vor allem für Kälber.

Linden. Bekannt sind die Lindenblüten als Bienennahrung und Volksheilmittel. Die jungen Blätter bleiben relativ lange mild im Geschmack und werden nicht, wie andere Baumblätter, bitter. Sie sind ein wohlschmeckendes Wild“gemüse“, gemischt mit Kräutern zu Salaten und Aufstrichen.

Robinie / Falsche Akazie. Als Schmetterlingsblütler holt sie Stickstoff-Nahrung in den Boden und verbessert ihn damit. Wenig einladend sind ihre langen kräftigen Dornen – doch die herrlich duftenden Blüten eignen sich zum Saft-Machen ebenso wie Holunderblüten, und ebenso wie diese zum Herausbacken in Öl. Die Samen könnten als Hühnerfutter dienen.

Walnuss. Neben der Nuss selbst und ihren bekannten Verwendungen (grüne Nussschalen als Färbemittel und für Magenbitter, Nussöl als wertvolles Lebensmittel und leichtes Sonnenschutzmittel) sind die Nussblätter zu erwähnen. Sie ergeben einen wohlschmeckenden und in der Volksheilkunde angesehenen Tee, der im Geschmack an Schwarztee erinnert. Die Nüsse werden außer vom Menschen von verschiedenen Säugetieren und Vögeln, vor allem Spechten, genutzt.

Eichen. Die Eichel-Früchte sind und waren wichtiges Schweinefutter: Eichel-Jahre waren auch Schweinemast-Jahre. In kaltem Wasser zur Entbitterung ausgelaugt sind sie auch für den Menschen genießbar. Geröstet ergeben gemahlene Eicheln einen angeblich akzeptablen Kaffee-Ersatz. In Notzeiten wurden sie als Kohlenhydrat-Lieferanten genutzt und im Brot mitgebacken. Eicheln sind auch wichtiges Vogelfutter (Eichelhäher) und werden von Hühnern gefressen.

Weiden. Weidenblätter werden von Weidetieren gerne als Zusatzfutter angenommen. Weiden-Arten sind außerdem Nahrungspflanzen für zahlreiche Schmetterlingsraupen. Als schnelle Energielieferanten sind sie auch wichtige NaWaRos (Nachwachsende Rohstoffe) und als Heilpflanzen wieder entdeckt (Weidenrinde als Grippe-Mittel). Weiden sollten daher auf jedem Grundstück ein „Überlebens-Eck“ bekommen.

Weinbergpfirsich und Kriecherl/Kirschpflaume. Im warmen Klima dienen beide nicht nur der Obstgewinnung, sondern auch dem Segelfalter, einem der schönsten und gefährdetsten Tagfalter, als Raupenfutterpflanze (Blätter).

Fichte und Tanne. Die Samenkörner in den Zapfen sind wertvolle Vogelnahrung. Hier bedienen sich Tannenhäher, Fichtenkreuzschnabel, Spechte und andere der gefiederten Freunde. „Maiwipferln“ werden außerdem als Heilmittel oder pikantes Gewürz (zusammen mit Frühlingskräutern) und zum Aromatisieren von Marmelade eingesetzt.

Buche (Rotbuche). Die Bucheckern haben ölhaltige Samen, die als Schweinefutter und Vogelnahrung nutzbar sind. Die Ölfrüchte sind auch vom Menschen wie Nüsse zum Backen verwendbar – aber nicht roh, denn das giftige Fagin wird durch Erhitzen zerstört. Buchen fruchten in fünf- bis achtjährigem Rhythmus.

Wilde Kirsche. Die herb-süßen Früchte der Vogelkirsche sind gute Vogelnahrung und für den menschlichen Genuss ebenfalls gut geeignet. Allerdings bräuchte mensch Vogel-Flügel, um erfolgreich ernten zu können.

Ölweide (*Eleagnus sp.*). Laut Robert Hart („Der Waldgarten“) gibt es Ölweiden-Arten mit essbaren Früchten. Ölweiden sind schattenverträglich und stickstoff-sammelnd.

Eberesche (Vogelbeere). Die Eberesche hat essbare Früchte, vor allem die Art *Sorbus aucuparia edulis*. Die Früchte sind bitter und daher zum Mischen in Saft und Marmelade gut geeignet. Nach den ersten Frösten nimmt die Bitterkeit ab. Entbittern kann man auch durch

das Einlegen der Früchte in Essigwasser. Die Früchte sind Vitamin-C-reich, die Blätter sind gutes Viehfutter.

Holzapfel und Wildbirne. Die sehr herben Früchte eignen sich als Zusatz zu Most zum Verbessern der Haltbarkeit (Gerbstoffe), nach den ersten Frösten auch für Mischmarmeladen.

Traubenkirsche. Die rohen rotschwarzen Früchte sind ungenießbar bzw. schwach giftig, gekocht eignen sich für Mischmarmeladen.

Zirbe, Arve. Ihre großen Samenkörner, die Zirbelnüsse, sind essbar. Sie schmecken pikant harzig und erinnern an Pinienkerne.

Mannaesche. Der zuckerhaltige heilkräftige Baumsaft, der beim Anritzen von Ästen herausquillt, kann genutzt werden.

Giftige Bäume

Hände bzw. Münder weg von Goldregen (tödlich giftige Samen), Eiben (giftige Rinde, Nadeln und Samenkörner), Rosskastanie (schwach giftige Früchte).
Giftige Sträucher sind hier nicht erwähnt.

Melodien der Landschaft 3

Viele unserer fedrigen Gesellen haben uns für ihren Flug gegen Süden schon wieder verlassen. So schnell geht ein Zugvogeljahr durch's Land. Langstreckenzieher wie die Weißstörche, die hier in der Umgebung noch in größerer Zahl vorkommen, sind schon länger ins Wärmere abgetaucht und Oktober ist der Monat, in dem uns auch die letzten Langstreckenzieher verlassen.
Von Viola Thalhamer

Die alljährlichen Zugbewegungen im Herbst und auch im Frühjahr werden durch klimatische Einflüsse verursacht. Die Schnee- und Eismassen in Nord- und Osteuropa vertreiben die Vögel aus ihren Brutgebieten. Doch auch in unserem wintermilden mitteleuropäischen Klima wird in der kalten Jahreszeit die Insektennahrung knapp, so dass Insektenfresser wie Nachtigall, Pirol oder Kuckuck verhungern würden. Aus diesem Grund verlassen uns viele Vögel über die kalten Monate und kehren zurück, wenn das Nahrungsangebot wieder gegeben ist.

Vögel, die aus unserer Landschaft nicht wegzudenken sind, sind die Schwalben, die uns mit ihrer Ankunft zwischen März und Mai den Frühling ins Land bringen. Die **Rauchschwalbe** (*Hirundo rustica*) mit ihren stark verlängerten Schwanzspießen ist nur mit der in Mitteleuropa seltenen Rötelschwalbe zu verwechseln. In der bebauten Landschaft mit Dörfern und Bauernhöfen ist dieser Vogel häufig. Ihre Nester, halbe „Lehmtassen“, werden an Balken und Nischen in Kuhställen, Wirtschaftsgebäuden, unter Brücken und anderen Bauwerken errichtet. In der Zeit von August bis Oktober ziehen sie nach Afrika und kehren erst im März/April wieder zurück.

Die **Mehlschwalbe** (*Delichon urbica*) ist sofort an ihrem weißen Bürzel zu erkennen. Ihre Gesänge, die sie gerne von Leitungsdrähten aus vortragen, sind eine zwitschernde Wiederholung ihres Rufes „prrit“. Sie brütet in Kolonien an Gebäuden und Felswänden und kommt

in sehr unterschiedlichem, offenem oder halboffenem Gelände vor, oft in der Nähe von Wasser, aber nicht so sehr in besiedelten Gegenden wie die Rauchschnalbe. Von August bis Anfang Oktober findet der Vogelzug ins tropische Afrika statt und im April/Mai kehren sie wieder zurück.

Ein schwalbenähnlicher Vogel, der aber zu den Seglern gehört, ist der **Mauersegler** (*Apus apus*), der schon Anfang August wegzieht und erst im Mai zurückkommt. Sein vollständig dunkles Gefieder und seine schmaleren, sichelförmigen Flügel lassen ihn bei genauerer Beobachtung von den Schwalben unterscheiden. Er ist vollkommen an den Luftraum angepasst und daher über allen Lebensräumen zu beobachten. Häufig brütet er kolonienweise unter Dachziegeln und in Nischen von Gebäuden oder Mauern, manchmal auch in Baumhöhlen oder Nestern. Während der oft ausgedehnten Jagdflügen wird die Nahrung (Insekten und Spinnen) in Form eines daumennagelgroßen Ballens im Kropf gesammelt. Der Mauersegler ist somit vollständig von für Fluginsekten günstigen Witterungsbedingungen abhängig und kann lange Strecken fliegen, um ungünstigen Wetterlagen auszuweichen. Vor allem junge Vögel sind dafür auf einzigartige Weise angepasst: Nach einigen Tagen mit Futtermangel fallen sie in einen energiesparenden Halbschlaf und können damit bis zu 10-15 Tage Hunger überstehen.

Gruppen von Mauerseglern fliegen oft im „Formationsflug“ mit rasender Geschwindigkeit um die Brutplätze herum, oft über Hausdächer, und geben rollende, schneidende Schreie von sich, oft im Chor mit den unter den Dachziegeln sitzenden Individuen.

Ein munterer Geselle ist der **Gartenrotschwanz** (*Phoenicurus ochruros*). Im September bis November zieht er und kehrt ab März zurück. Eine geringe Zahl überwintert aber auch regelmäßig in Mitteleuropa. Der kleine Vogel singt gerne von hohen Warten wie Felsen, Schornsteinen oder Fernsehantennen, oft schon vor Sonnenaufgang. In unseren Breiten ist er an Ortschaften gebunden, in denen Häuser und Industrieanlagen den ursprünglichen Felslebensraum ersetzen. Er brütet in Nischen und Halbhöhlen, gern an Gebäuden. Fluginsekten jagend kann man ihn oft rüttelnd vor Wänden beobachten.

Leider ist auch unter den Vögeln in den letzten Jahren ein beträchtlicher Bestandsrückgang zu verzeichnen. Die Situation vieler Vögel ist kritisch. Etwa ein Drittel der Arten steht bereits auf der Roten Liste der bedrohten Tiere, und auch bei noch häufigen Spezies wird ein bedenklicher Rückgang gemeldet.

Hauptursache für den Artenschwund ist der Verlust ursprünglicher Lebensräume. Vogelschutz sollte daher immer mit Biotopschutz Hand in Hand gehen.

Dieser Vogelschutz fängt im eigenen Garten an. Ein naturnah gestalteter Garten mit Hecken aus heimischen Gehölzen wie Weißdorn, Pfaffenhütchen und Schneeball, eine Blumenwiese, die nur 2-3 mal im Jahr gemäht wird, Wildstaudensäume und ein natürlich gestalteter Teich decken viele Grundbedürfnisse der verschiedenen Gartenvögel ab und geben ihnen wieder Raum in ihrem schon stark beeinträchtigten Umfeld.

Besonders schön lässt sich der herbstliche **Vogelzug** an den Küstenregionen beobachten, im Binnenland am besten am nächtlichen Himmel gegen den Vollmond.

Manche Vögel fliegen allerdings im Herbst nicht weg, sondern kommen an: Zahlreiche Vogelarten aus dem hohen Norden sammeln sich in geeigneten Winterquartieren. Eines der größten mitteleuropäischen Winterquartiere liegt am Gralla-Stausee in der Steiermark.

Garten der Vielfalt, Herbersdorf 17, A-8510 Stainz, Führungen für Gruppen nach Terminabsprache! Tel. u. Fax: 03463-4384.

Heilsames Gemüse

Klar, alles, was aus dem Biogarten kommt, ist gesund. Aber manches Grünzeug ist eben besonders hilfreich – nicht nur vorsorgend, sondern auch, wenn die gesundheitliche Balance schon ins Schwanken geraten ist.

Ein kleiner Ausflug in die Pflanzenheilkunde/-Phytotherapie von Marlies Ortner

Manche Gemüse können sogar als wertvolle Arzneipflanzen angesehen werden und werden auch als solche genutzt, entweder traditionell in der Volksmedizin oder – wiederentdeckt und wissenschaftlich erforscht – in der modernen Phytotherapie.

Artischocke, *Cynara scolymus*

Tees und Extrakte aus grünen Artischocken-Blättern enthalten den Bitterstoff Cynaropikrin und werden in der Phytotherapie zur Regulierung erhöhter Blutfette (einschließlich Cholesterin) und bei Gallenbeschwerden eingesetzt.

Bohne, Gartenbohne, *Phaseolus vulgaris*

Hier sind es die trockenen Hülsen – ohne die reifen Bohnenkerne –, die als mild wasser-treibendes Arzneimittel und als unterstützende Behandlung beim Diabetes mellitus dienen.

Brokkoli und Karfiol, *Brassica napa*

Diesen Kohlgewächsen ist eine krebsvorbeugende Wirkung zuzuschreiben, die wahrscheinlich ausgeprägter ist als bei anderen Gemüsearten. Die Wirkung kann sich zunutze machen, wer durch lange Zeit mehrmals täglich schonend zubereitetes bzw. rohes Gemüse isst.

Erdapfel/Kartoffel, *Solanum tuberosum*

Kartoffelsaft (der rohe Presssaft) und Kartoffelkochwasser mit dem enthaltenen Solanin können zur Vorbeugung und Behandlung der sogenannten Gastritis eingesetzt werden. Doch Solanin ist giftig, Überdosierungen sind zu vermeiden. Am besten greift man auf standardisierte Zubereitungen aus der Apotheke zurück.

Kartoffeln enthalten wichtiges Vitamin C, das beim Kochen großteils erhalten bleibt.

Knoblauch, *Allium sativum*

Er ist möglicherweise das potenteste Gemüse, das wir in Bezug auf Gesundheitswirkungen kennen. Erwähnt seien die keimhemmende und –abtötende Wirkung der rohen Knolle, die Bakterien, Pilze und Viren angreift, und seine Arteriosklerose-vorbeugenden Kräfte und seine Blutdruck regulierende Wirkung.

Kraut und Kohl, *Brassica sp.*

Der Presssaft der rohen Kohlblätter wurde in der Volksmedizin zur Abheilung von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren eingesetzt. Auch bei Geschwüren an den Beinen wurden angequetschte Kohlblätter erfolgreich angewendet.

Paprika, *Capsicum annum*

Während rohe Gemüsepaprika wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes wertvoll sind, sind die scharfen Schoten hilfreich bei der Verdauung und schützen die Magenschleimhaut. Extrakte aus scharfen Paprikaschoten enthalten Capsaicin, das sich auch bei rheumatischen Erkrankungen bewährt hat.

Rettich, *Raphanus sativus*

Vor allem der Presssaft des Schwarzen Rettichs ist bei Verdauungsbeschwerden vorteilhaft. Er regt die Darmperistaltik und die Gallenfunktionen an.

Rote Rübe, *Beta vulgaris*

Die Rote Rübe, vor allem ihr roher Presssaft, gilt als immun- und leberstärkendes Mittel und

wird bei Erkältungskrankheiten und bei der Nachbehandlung von Krebserkrankungen eingesetzt.

Steirischer Ölkürbis, *Cucurbita pepo var. citrullinina var. styriaca*

Die schalenlosen Samenkerne des Steirischen Ölkürbis sind wichtiges Arzneimittel und helfen bei der Vorbeugung und Behandlung der Prostatavergrößerung und bei der nervösen Reizblase. Wichtige Inhaltsstoffe sind das Beta-Sitosterin, Tocopherole und Selen.

Das aus den Kernen gepresste grüne Öl ist in der Arteriosklerose-Vorbeugung wohl ebenso wirksam wie gutes Olivenöl. Es enthält 80% ungesättigte Fettsäuren, davon 50-60% der wichtigen Linolsäure, und eine hohe Konzentration an Vitamin E, Phytosterinen und Selen (siehe oben). Phytosterine können den negativen Cholesterinwirkungen entgegen steuern und Antioxidantien verringern die Ablagerung an den Gefäßwänden.

Spargel, *Asparagus officinalis*

Ist ein mild wassertreibendes Mittel und wegen seiner kalorienarmen und ausgewogenen Zusammensetzung ein wertvolles Lebensmittel.

Topinambur, *Helianthus tuberosus*

Topinambursaft mit dem in der Knolle enthaltenen Inulin (nicht: Insulin!) ist ein mildes Süßungsmittel, das auch von Diabetes-Kranken genutzt werden kann und den Blutzuckerspiegel nicht erhöht. Topinamburknollen sind ein wohlschmeckendes und gesundes (Diät-)Lebensmittel, das allerdings bei manchen zu heftigen Blähungen führt – denen man mit reichlich Kümmelpulver vorbeugt.

Zuckerrübe, *Beta vulgaris*

Der naturbelassene Saft der Zuckerrübe enthält unter anderem die Substanz Betain, die bei Leber- und Gallenleiden genutzt werden kann.

Zwiebel, Gemüsezwiebel, *Allium cepa*

Die roh genossene Küchenzwiebel ist besonders mineralstoff- und vitaminreich und enthält keimhemmende Substanzen. Das machten sich bereits die alten Ägypter zunutze, bei denen Zwiebel und Knoblauch neben dem Getreide zu den Grundnahrungsmitteln gehörten. In der Volksmedizin wird die Zwiebel bei Erkältungskrankheiten und Insektenstichen angewendet.

Ganz allgemein können Gartengewächse ihre hilfreichen Wirkstoff-Kombinationen umso besser entfalten, je gedeihlicher das Umfeld ist, in dem sie heranwachsen. Zusammengefasst heißt das:

- . **standortgerecht**: Berücksichtigung der Pflanzenvorlieben für Bodenbeschaffenheit, Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit
- . **biologisch**: Mischkultur, Pflanzenstärkungsmittel, Verzicht auf Kunstdünger und Gifte
- . **permakulturell**: noch buntere Mischkultur, Mulchsysteme, Vergrößerung der Randzonen...

Besonders wichtig ist beim Kulturgemüse aber die **Sortenwahl**. In den letzten Jahrzehnten waren bekanntlich andere Gemüse-Züchtungsziele im Vordergrund als die für die Ernährung bedeutsamen Inhaltsstoffe – oder die Robustheit bei den unterschiedlichen Bedingungen im Hausgarten.

Gerade beim Gemüse sind durch Züchtung (Überzüchtung!) oft sowohl Inhaltsstoffe wie auch Robustheit verringert worden.

Das bewusste Zurückgreifen auf Altbewährtes ist daher sinnvoll. Auch deswegen, weil die „Neuen“ unter Hausgarten-Bedingungen oft überhaupt nicht gedeihen wollen. Ausnahmen bestätigen selbstverständlich auch hier diese „Regel“.

Weitere Gründe, die den Wert von Gartengewüse verringern können, sind **Überdüngung** (Nitrat- und Wasseranreicherung auf Kosten wertvoller Mineralstoffe), **Glashaus-Anbau im Winter** (Lichtmangel fördert die Nitratentwicklung) und **schlechte Lagerung** (schnelle „Alterung“, Vitaminverluste und Schimmelbildung).

Ausgewogene Ernährung darf heute als wesentlicher Faktor für die Gesundheitsentwicklung des/r einzelnen und der Bevölkerung gesehen werden. Gemüse spielt eine bedeutende Rolle, besonders die tägliche Verwendung von Frisch-, Lager- oder Sauergemüse, und zwar möglichst roh. Ausgenommen sind selbstverständlich Arten, die roh giftig sind, wie die Gartenbohne.

Besonders rohe Wurzelgemüse, anfangs in kleinen Mengen und möglichst fein geraspelt und gut gekaut, können mithelfen, die gesundheitliche Balance wiederherzustellen: Karotte und Sellerie, Rote Rübe und Rettich, Speiserübe und Zwiebel...

Frisches Gemüse ist in gesundheitlicher Hinsicht dem Lager- und Sauergemüse im allgemeinen vorzuziehen, dieses aber dem Tiefkühl- und Glashausgemüse, und ganz am Schluss rangiert – aber in unseren Breiten wohl unvermeidlich - das konservierte Gemüse (getrocknet, eingelegt, eingekocht, ...)

RÜBE 1999-9

perma bunt

Nachhaltiges aus Nah und Fern

Arche-Noah-Jahresschwerpunkt 2000: Paprika, Chili, Pfefferoni. Wenn Sie auch PaprikaliebhaberIn sind, können Sie sich an diesem Thema beteiligen. Steuern Sie eigene Paprikafrüchte zu den Sortenausstellungen bei, bieten Sie seltene Paprika-Sorten im Sortenhandbuch 2000 an, übernehmen Sie eine Paprikapatenschaft! Oder können Sie vielleicht Fachwissen und Literatur zur Verfügung stellen oder kennen Sie Paprika und Chili-Rezepte: Es gibt viele Möglichkeiten... Einfach anrufen oder schreiben: **Arche Noah**, Kennwort „Paprikaschwerpunkt“, Obere Straße 40, A – 3553 Schiltern, Tel. 02734-8626, Fax: 8627