Gärtnern im Ennstal

TRADITIONELLES WISSEN TRIFFT AUF MODERNE HERAUSFORDERUNGEN








Das Land Steiermark
→ Regionen

SÖLKTÄLER NATURPARK

Die Autorinnen

MARTHA ZACH

Langjährige Leiterin des Jesuitengartens und zertifizierte FNL-Kräuterpädagogin, Mitglied der Saatgutgruppe Ennstal-Ausseerland. Sie gibt ihr Wissen seit vielen Jahren mit Leidenschaft bei Kräuterführungen und Gartenstammtischen im Jesuitengarten weiter, wobei ihr Fokus auf „alten Sorten", neuen Ideen und dem wertvollen Wissen der Volksheilkunde liegt.

BIRGIT EKER

Gelernte Gärtnerin, zertifizierte LFI Kräuterpädagogin, TEH-Praktikerin inkl. TEH-Naturapotheke, Mitglied der Saatgutgruppe Ennstal-Ausseerland, Mitglied der Arche Noah und externes Mitglied der Bauernparadeisgruppe, seit 2001 Gärtnerin im Gartenbau der Lebenshilfe Ennstal

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber:
Naturpark Sölktäler GmbH
Stein an der Enns 107, A-8961 Sölk

SATZ UND DRUCK:

Satz und Druck: MERCANDO Werbemittel & Werbetechnik GmbH
Erscheinungsort: A-8961 Sölk
1. Auflage: Oktober 2026

Diese Broschüre wird aus Mitteln des Regionalressorts
des Landes Steiermark finanziert.

Das Land Steiermark
Regionen

Inhaltsverzeichnis

VORWORT – EINE BEGEGNUNG MIT MARTHA ZACH 4

IDEEN ZUM HEFT – DAS STECKT DAHINTER 8

DAS ENNSTAL – LANDSCHAFT, KLIMA UND HERAUSFORDERUNGEN 9

BODEN – EINMAL ANDERS GEDACHT 13

STANDORTANALYSE UND EIN PAAR IDEEN ZUR GESTALTUNG 17

GEWÄCHSHAUS UND FRÜHBEETE FÜRS ENNSTALER KLIMA 20

HOCHBEETE, KÜBEL UND CO. 24

SAATGUT IM HAUSGARTEN 27

GEMÜSEANBAU IM ENNSTAL –
PASSENDE SORTEN UND REGIONALE SPEZIALITÄTEN 34

MARKTGÄRTNEREIEN IM ENNSTAL 42

WILDKRÄUTER – ÄRGERNIS ODER NUTZEN 43

WO BEKOMME ICH WAS 48

LITERATURLISTE 49

Vorwort – Eine Begegnung mit Martha Zach

VON DER STILLE ZUR TIEFE – EINE GÄRTNERISCHE HOMMAGE

Ich habe Martha Zach vor vielen Jahren kennengelernt. Damals stand eine kleine Frau vor mir, die auf den ersten Blick sehr ruhig und bedächtig wirkte. Hört man ihr aufmerksam zu, zeigt sie nach und nach ihre beeindruckende Persönlichkeit, die gehört werden sollte. Ihre Worte sind sehr durchdacht, niemals überflüssig und sie laden zum Innehalten und genauen Zuhören ein.

Jedes Gespräch mit Martha bereichert mich – stets erfahre ich neues, aber auch altes, beinahe vergessenes Wissen.

Immer wieder sagte sie zu mir, ich wüsste ohnehin mehr als sie, schließlich sei der Gartenbau mein Lehrberuf. Das stimmt jedoch bei Weitem nicht. Gartenbau mit Gemüse, Blumen, Kräutern und dem Ökosystem ist so vielfältig, dass es nahezu unmöglich ist alles zu wissen. Wenn überhaupt, trifft meine persönliche Erfahrung eher auf den Erwerbsgartenbau und besonders die Jungpflanzenanzucht im Ennstal zu.

Besonders beeindruckt mich Marthas Offenheit. Nur selten bin ich Menschen begegnet, die moderne Ansätze und überliefertes Wissen so selbstverständlich miteinander verbinden. Menschen, die auch im fortgeschrittenen Alter offen für Neues bleiben, Bestehendes hinterfragen und mit der Zeit gehen – ohne dabei ihre Wurzeln, Traditionen und über Generationen weitergegebenes Wissen aus den Augen zu verlieren. Sie hört etwas, denkt darüber nach, ob es zu unserer Umgebung passen könnte, und probiert es aus. Anschließend reflektiert sie ihre Erfahrungen und entscheidet, was sich bewährt und was für unsere Region nicht passend ist.

In dem Sommer, in dem ich im Schloss Großsölk (Jesuitengarten) mithelfen durfte, lernte ich Gemüsesorten kennen, von denen ich selbst als Gärtner mit über 50 Lebensjahren noch nie etwas gehört hatte.



Links: Birgit Eker, rechts: Martha Zach ©Naturpark Sölktäler



Martha Zach bei der Verleihung der ‚Natur im Garten'-Plakette ©Naturpark Sölktäler

Marthas Leben und Erfahrungsschatz

Aufgewachsen in einer liebevollen Familie auf einem Bergbauernhof mit Milchwirtschaft in 1.000 Metern Seehöhe.

Zwei jüngere Brüder, zwei ältere Schwestern und unser Großvater machten unsere Familie komplett. Wir waren bis auf wenige Ausnahmen lange Zeit Selbstversorger!

Wie es damals üblich war, besuchte ich acht Jahre lang die Volksschule. Mein Schulweg war lang, überhaupt im Winter wenn der Gehweg über einen Bach zugefroren war. Nach der Schulzeit, meine Schwestern hatten schon eine eigene Familie, wurde meine Arbeitskraft am Hof gebraucht! In den Wintermonaten konnte ich verschiedene Kurse besuchen. Neben der ländlichen Hauswirtschaftsschule belegte ich auch eine „Nähschule". Meine Mutter pflegte mit besonderer Liebe unseren Bauerngarten, in dem neben zahlreichen Blumen auch allerlei Gemüse wuchs. Etwas vom Hof entfernt gab es auch einen Krautgarten! Meiner Mutter war es wichtig, unabhängig zu sein, unabhängig vom spärlichen Angebot des Kaufhauses im Dorf.

Nach meiner Verehelichung, die die Übersiedelung in die Sölk mit sich brachte, begann ich meinen eigenen Garten zu gestalten! Es war mir wichtig, mit einer Vielfalt an Gemüsen meine Familie gesund und abwechslungsreich zu ernähren! Seit 16 Jahren betreue ich mit einer mir zur Seite stehenden Gehilfin den FNL-Jesuitengarten. (FNL-Freunde naturgemäßer Lebensweise) Und er ist mir inzwischen richtig ans Herz gewachsen. Ich habe in dieser Zeit viel dazugelernt, und dieses erworbene Wissen gebe ich gerne an Interessierte weiter.

Marthas Gedanken zum Garten

Ein Garten kann ein ganz persönlicher Erholungsraum sein, ein Raum zum Innehalten, zum Spüren, zum Wahrnehmen, zum Kraftschöpfen, zum Gesunden und für vieles mehr.

Die meisten Menschen heute haben den Bezug zu ihren Lebensmitteln verloren. Sie haben verlernt mit dem natürlichen Rhythmus, den uns die Natur vorgibt, mitzugehen. Bei selbst gezogenem Gemüse spürt man den Mehrwert förmlich – und auch geschmacklich ist es etwas ganz Besonderes. Gleichzeitig tut man der Umwelt etwas Gutes, denn kurze Wege und der Verzicht auf lange Lagerung und Transporte helfen, schädliche Emissionen zu reduzieren.

Ein Gemüsegarten schenkt nicht nur ein Stück Unabhängigkeit, sondern vor allem Genuss und Freude am eigenen Tun. Und nicht zuletzt verbindet das Gärtnern Generationen – Wissen, Erfahrungen und die Freude an der Natur werden von einer Generation zur nächsten weitergegeben.

Nun lade ich Sie ein, unsere jeweiligen Erfahrungen im Garten kennenzulernen.

Vielleicht können Marthas Ideen in den Kästen den einen oder anderen zum Ausprobieren und Weiterentwickeln motivieren.

Neben der Entspannung und dem Ausgleich beim Gärtnern in der Natur bringt das Wissen um die Produktion von Gemüse in unsicheren Zeiten eine immense Sicherheit und Ruhe.

Ideen zum Heft – Das steckt dahinter

Die Idee für dieses Heft ist schon vor Jahren entstanden – nun ist es endlich soweit! Besonders beim Jungpflanzenverkauf werde ich immer wieder zum Gärtnern im Ennstal und zu meinen Erfahrungen gefragt. Dabei ist mir bewusst geworden, wie wertvoll es ist, Wissen und Erfahrungen weiterzugeben und gleichzeitig zu zeigen, was in unserer Region möglich ist.

Mit diesem Heft möchten wir Marthas Wissen und ihre Erfahrungen weitergeben, das Gärtnern im Ennstal näher beleuchten und vor allem auch Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner dazu ermutigen, selbst etwas auszuprobieren. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern darum, Freude am Gärtnern zu entwickeln, Erfahrungen zu sammeln und herauszufinden, was unter unseren besonderen Bedingungen gut funktioniert.

In den Kästen finden Sie weiterführende Tipps und Ideen, während der Fließtext versucht, das Gärtnern im Ennstal möglichst einfach und verständlich darzustellen.

Am Ende des Heftes sind nochmals wichtige Adressen für verschiedenste Materialien aus dem Ennstal und Firmen bzw. Organisationen, mit denen wir gute Erfahrungen gemacht haben!

An dieser Stelle möchte ich mich noch bei allen anderen Menschen ganz herzlich bedanken, die mir, oft auch in kleinen Nebensätzen, zu meinem Wissen, besonders regional im Bezirk Liezen, verholfen haben.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Das Ennstal – Landschaft, Klima und Herausforderungen

Ein kurzer Exkurs, warum das Gärtnern im Bezirk Liezen vielfach anders und oft von Kleinregion zu Kleinregion verschieden sein kann.

Das Ennstal im Bezirk Liezen ist ein lang gestrecktes Tal im Herzen Österreichs.



Lage des Ennstals im Herzen von Österreich und geographische Größe des Bezirks Liezen (siehe Quellenverzeichnis 1)

Nördlich wird es von den Kalkalpen, südlich vom kristallinen Gesteinen (Urgestein) der Zentralalpen geprägt. Die Enns bildet dabei die natürliche Grenze zwischen Nord und Süd.



Das Ennstal mit seinen Seitentälern (siehe Quellenverzeichnis 2)

Neben den sehr unterschiedlichen geologischen Bedingungen zweigen auf beiden Seiten zahlreiche Seitentäler ab. Diese unterscheiden sich teils deutlich in Höhenlage, Klima und Schneemengen. Besonders im Winter sind die engeren und meist höher gelegenen Seitentäler oft schneereicher. Der Schneereichtum hängt stark davon ab, ob Nord- oder Südströmungen das Winterwetter bestimmen. Davon abhängig ist auch die Schneeschmelze im Frühjahr, die in den Seitentälern oftmals länger dauert.

In den letzten Jahren machen sich die geringeren Schneemengen vom Winter im Frühjahr zunehmend bemerkbar. Besonders in den Jahren 2025 und 2026 war eine ausgeprägte Trockenheit bis in tiefere Bodenschichten zu beobachten. Diese mangelnde Bodenfeuchte wirkte sich in einigen Gärten bis weit in den Sommer hinein negativ auf den Anbau aus.

Im südlichen Teil des Ennstals sorgen Nordhänge im Frühjahr für längere Phasen mit niedrigen Temperaturen, da die Sonneneinstrahlung dort geringer ist. An den Südhängen – vor allem im nördlichen Ennstal – sind dagegen oft sehr trockene Standorte mit intensiver Sonneneinstrahlung. Beim Anbau von Dauerkulturen, etwa Obstgehölzen, sollte dies unbedingt berücksichtigt werden.

Die Seitentäler stellen viele Gärtnerinnen und Gärtner im Sommer vor besondere Herausforderungen. Bestimmte Wettersituationen führen hier vermehrt zu heftigen Gewittern. Zudem tritt seit etwa zehn Jahren zunehmend Föhnwind aus den südlichen Tälern auf. Dieser kann dazu führen, dass Pflanzenblätter vertrocknen, obwohl der Boden noch ausreichend feucht ist. Mulchen bietet in solchen Situationen nur begrenzt Schutz, da es zwar die Austrocknung des Bodens reduziert, nicht jedoch den Wasserverlust über die Blätter.

Eine Verbesserung könnten Wildhecken bieten, die zugleich auch Vögeln und Insekten einen Lebensraum ermöglichen.

Auch wenn viele Kulturen windempfindlich sind, gibt es dennoch Pflanzen, die mit diesen Bedingungen gut zurechtkommen. Daraus können sich neue Chancen ergeben – auch für Kulturen, die im Ennstal traditionell als schwierig galten.

In diesem Zusammenhang lohnt es sich, Anbaumethoden zu überdenken: Müssen Rankhilfen für Stangenbohnen tatsächlich drei Meter hoch sein, oder lassen sich hier innovative und standortangepasste Lösungen finden?



Alternative für den eigenen Garten ©Eva Huber

Spätfröste im Frühjahr sowie frühe Fröste im Spätsommer oder Herbst erschweren das Gärtnern.. Umso wichtiger ist es, die Kulturen gezielt auszuwählen und insbesondere Kulturdauer und Anbauzeitraum genau zu beachten. Die Empfehlungen (z. B. Aussaat- und Pflanztermine) vieler Gartenbau-Fachbücher lassen sich **nicht immer** eins zu eins auf die Bedingungen im Ennstal übertragen.

Durch die ausgeprägten Klimaschwankungen im Sommer, die in den zahlreichen Seitentälern oft noch intensiver auftreten, sollte der Standort empfindlicher Kulturen im eigenen Garten gut überlegt sein. Eine angepasste Planung und Versuche im eigenen Umfeld sind hier entscheidend für langfristigen Erfolg.

EISMÄNNER

Ein Tipp zu diesem Kapitel: Auch wenn der Bezirk Liezen klimatisch herausfordernd ist, so sollte doch den „Eismännern“ nicht übermäßig Bedeutung beigemessen werden. In den letzten zwei Jahrzehnten, hat es nur wenige Jahre gegeben, in denen Nachtfröste problematisch waren. Es ist eher eine kühle und feuchte Zeit. Gefährlich wird es nur, wenn die Luft klar ist.

Marthas Beobachtungen

Das Ennstal ist zweigeteilt. Die Landschaft nördlich der Enns gehört zu den nördlichen Kalkalpen. Es ragen die nackten Felsen in den Himmel.

Das Gebiet südlich der Enns gehört geologisch zum Urgestein, die Gebirge sind fast bis zum Gipfel bewachsen.

Der Klimawandel ist mehr oder weniger zu spüren! Wetterkapriolen hat es immer gegeben, aber deren Intensität hat zugenommen, Starkregen mit darauffolgenden Trockenzeiten treten vermehrt auf. Spätfröste kommen immer öfter vor.

Das Klima im Ennstal ist geprägt von Wintern mit wenigen Niederschlägen. Schnee fällt oft erst ab 800 m, dadurch fehlt in den Tälern schützende Schneedecke. In den nach Süden ausgerichteten Tälern fegen im Frühjahr mehrmals stürmische Südwinde, auch die Gewitterregen fallen in Talschlüssen häufig ergiebiger aus.

Hilfreich ist eine gute Beobachtung der Natur und des Wetters sowie qualitativ gut angepasste Jungpflanzen und aktives Handeln (z.B. Abdecken von Beeten) falls Fröste vorhersehbar sind.

Boden – Einmal anders gedacht

In Gartenbüchern und Zeitschriften wird dem Thema Boden oft sehr viel Platz gewidmet. Und ja, der Boden ist unser wichtigstes Gut. Gleichzeitig kann dieses Wissen schnell zu einer zeitintensiven Wissenschaft werden – und im schlimmsten Fall zu einer Überforderung, die den Spaß am Gärtnern nimmt, da das Thema sehr umfassend mit Chemie und Physik zu tun hat.

Dabei ist jeder Boden in jedem Garten einzigartig. Vielleicht lohnt es sich daher, eine einfache Frage in den Mittelpunkt zu stellen: **Was wächst bei mir gut?** Statt sich an der Vielfalt oder dem Ertrag anderer zu messen, kann der eigene Garten der beste Lehrmeister sein.

Kompost, organische Dünger und andere bodenfördernde Maßnahmen, wie z. B. Lockern statt Umstechen, können und sollen durchaus eingesetzt werden.

Doch muss man wirklich versuchen, den eigenen Boden von Grund auf zu verändern? Den Gartenboden mit Fremdstoffen (zur Senkung oder Erhöhung des pH-Werts oder ähnlichem) anreichern um eine bestimmte Kultur gedeihen zu lassen? Oft reicht es, ihn behutsam zu unterstützen, anstatt ihn komplett verändern zu wollen.

Jede Kultur hat eigene Ansprüche an pH-Wert, Bodenstruktur, Feuchtigkeit sowie an Nähr- und Mikronährstoffe. Mit diesen Themen kann man sich intensiv beschäftigen. Doch stellt sich die Frage: Lässt sich das neben Familie, Arbeit und anderen Hobbys dauerhaft umsetzen? Mit vielen Büchern, Internet, viel Theorie und ebenso viel Experimentieren?

Gerade am Anfang kann es sinnvoller sein, verschiedene Kulturen auszuprobieren, sie wachsen zu lassen und anschließend zu reflektieren. Aus diesen eigenen Erfahrungen lässt sich im nächsten Jahr viel lernen. Wird das Gärtnern zur Leidenschaft, stehen einem später immer noch unzählige Möglichkeiten offen, sich weiter zu informieren und tiefer in die Materie einzutauchen. Anfangs sollten die Erwartungen nicht zu hoch sein, so kann man sich an dem Wachstum und der Ernte erfreuen.

Besonders in der jetzigen Zeit ist es wichtig, dass der Boden gemulcht wird, um die Verdunstung einzuschränken. Es gibt einige Theorien, die besagen, dass der Boden darauf bedacht, ist nicht kahl zu bleiben. Nimmt man den Gedanken auf, so erklärt sich mit diesem philosophischen Ansatz die Wuchsfreude der unerwünschten Wild-

kräuter im Garten. Alternativ kann der Boden bedeckt werden oder die Pflanzen eng gesetzt werden, damit das Austrocknen verhindert wird und der Wind keine Angriffsfläche findet, um den Boden durch Winderosion abzutragen. Das ist im Sommer 2026 durch Trockenheit und Wind leider eine große Gefahr gewesen.



Verschiedene Möglichkeiten, den Boden im Herbst abzudecken ©Naturpark Sölktäler

Alternativ wäre auch eine Aussaat als Blumen möglich, wenn die Zeit drängt oder einfach Beete zu der Zeit nicht gebraucht werden. Blumen sind meist Schwachzehrer, bieten optische Highlights und wachsen, besonders in gemischten Beeten, schnell zu. Die Arten sind dabei nicht so entscheidend, wenn man kein durchdesigntes Beet haben will. Das Beet verändert sich vom Frühjahr über den Sommer bis in den Herbst immer wieder, bringt viel Freude und macht fast keine Arbeit, da da das Jäten meist entfällt.



Rasenschnitt als Mulch unter Buschbasilikum ©Birgit Eker



Blumen als Beetabdeckung ©Birgit Eker

Noch zwei Tipps an dieser Stelle:

Wenn all das Mulchen, Abdecken, Pflanzen nichts bringt und die unerwünschten Wildkräuter doch kommen, ist es ratsam, sofort mit entsprechendem Werkzeug einzuschreiten. Im Gegensatz zum Haindl ist die Pendelhacke besonders in der Keimphase der Wildkräuter sehr effektiv. Die Bearbeitung der Fläche ist gleichmäßiger, somit entstehen keine unerwünschten Rillen und Senken. Außerdem ist die Fläche schneller zu bearbeiten. Wenn an einem sonnigen trockenen Tag damit gearbeitet wird, trocknen die gejäteten Pflanzen aus und können liegengelassen werden. Wenn man regelmäßig die Wildkräuter „stört", werden keine arbeitsintensiven Jätaktionen erforderlich sein.

Wer einen großen Garten hat und bereit ist zu investieren, kann auch über eine Radhacke nachdenken. Ein altes Gerät, das schon Anfang des 20. Jahrhunderts benutzt wurde, ist wieder neu in Verwendung besonders in den Marktgärtnereien. Mit etwas Glück gibt es vielleicht auch noch ein altes Gerät in irgendwelchen Stadln oder auf Dachböden.



Trichterwinde nach Regen ©Birgit Eker

Marthas Tipps

Pflanzenjauchen als natürliche Dünger!

Gemüsepflanzen brauchen eine ausgewogene Düngung. Kompost soll immer die Grundlage einer biologischen Düngung sein, als Ergänzung sind Pflanzenjauchen ein wertvolles Mittel, die Boden- und Pflanzenernährung zu optimieren. Sie enthalten wichtige Nährstoffe und Spurenelemente, die die Pflanzen nähren, kräftigen und deren Wachstum fördern.

Wie stelle ich sie her?

Pflanzenjauche wird mit kaltem Wasser, am besten Regenwasser, angesetzt. Dafür eignen sich frische oder getrocknete Kräuter wie Brennnesseln, Beinwell oder Ackerschachtelhalm – möglichst ohne Samenstände.

Für 10 Liter Wasser verwendet man etwa **1 kg frische Kräuter oder 200 g getrocknete Kräuter**. Das Gemisch wird in einem umweltverträglichen Kunststoffgefäß angesetzt und täglich umgerührt. Dadurch wird der Gärprozess unterstützt.

Je nach Witterung ist die Jauche nach etwa **14 Tagen fertig vergoren**. Ein gutes Zeichen dafür ist, dass sich kein Schaum mehr bildet. Gegen die Geruchsbildung kann gelegentlich eine Handvoll Steinmehl zugegeben werden.

Zur Anwendung wird die Jauche bei bedecktem Himmel im Verhältnis **1:20 mit Wasser verdünnt** und etwa einmal wöchentlich ausgebracht. Für eine Blattdüngung empfiehlt sich eine stärkere Verdünnung im Verhältnis **1:50**.

Die verbleibenden Pflanzenreste können anschließend als **Mulchmaterial** verwendet werden.

Falls Jauchen nicht rechtzeitig zur Hand sind, wären Pflanzentees eine großartige und schnelle Möglichkeit. Hierzu gibt es sehr viele Tipps und Rezepte im Internet.

Standortanalyse und ein paar Ideen zur Gestaltung!

Ein Garten wächst… Nicht nur die Pflanzen, sondern auch der Garten sollte wachsen dürfen.

Ein Garten verändert sich… nicht nur zu den unterschiedlichen Jahreszeiten, sondern auch jedes Jahr aufs Neue.

Für die Planung des eigenen Gartens sollte der Standort analysiert werden: Dabei sind, wie bereits beschrieben, die Lage und die Ausrichtung als einfachste erste Schritte. Nord- oder südseitig, Hanglage oder Ebene, sonnig oder schattig.

Damit das Gärtnern nicht frustriert, sollten die Zeitressourcen überlegt werden. Es ist sinnvoll, ein wenig geduldig zu sein und klein anzufangen. Wenn der Platz vorhanden ist, kann der Garten immer weiterwachsen und es können immer neue Wünsche und Ideen verwirklicht werden.

Bei der Anlage von Beeten ist die Einfassung interessant. Es ist anfangs beim Bau mit Aufwand verbunden, erspart aber später einiges an Arbeit. Alternativ zur Beeteinfassung kann das Beet ein Stück erhöht werden oder eine Furche zwischen Beet und Weg ausgehoben werden, damit der Rasen sich nicht ins Beet ausbreitet.



Möglichkeiten der Beeteinfassung ©Naturpark Sölktäler

Kleine Anmerkung am Rande:

Bei der Einfassung des ganzen Gartens durch einen Zaun oder Hecke könnte eine Naturhecke eine kostengünstige Alternative sein.

Leider bieten die allseits beliebten Thujenhecken zwar einen Sichtschutz, erscheinen in der Anschaffung gegenüber anderen Sträuchern günstiger, sind aber für die Biodiversität im Garten nicht gut geeignet. Sie bieten wenig Lebensraum für Nützlinge im Garten an. Da es einige Projekte zum Thema heimische Sträucher in Österreich gibt, ist die Beschaffung verschiedener Sträucher gar nicht so schwierig und oft auch kostengünstiger als man denkt. Hier gibt es immer wieder Möglichkeiten, sich an verschiedenen Stellen zu erkundigen (Naturschutzbund, Natur im Garten usw.).

Plant man den Garten rechtzeitig, können auch Stecklinge von Wildsträuchern oder aus bereits bestehenden Gärten von Freunden und Familien genommen werden.

Zudem profitiert der Garten vom natürlichen Windschutz der Hecke. Ihre Verdunstung sorgt an heißen Tagen für kühlere Zonen, während schattenliebende Pflanzen an ihrer Seite den idealen Standort finden.

Neben der Hecke setzen auch andere Naturmaterialien optische Highlights im Garten. Als preiswerte Alternativen für Rankhilfen, Beeteinfassungen oder Deko-Elemente stehen sie ganz im Zeichen von „Upcycling“ oder „Reuse“ – getreu dem Motto: Aus Alt mach Neu.

Sollten Teekräuter angebaut oder gesammelt werden, so sind alte Kästen aus Holz mit ein wenig Kreativität hervorragend für den Umbau zur Kräutertrocknung geeignet und bieten ein optisches Highlight.



Umgebauter Kasten zum Trocknen
©Naturpark Sölktäler



Selbstgebaute Einschübe, mit Stoff bezogen
©Naturpark Sölktäler

Die guten alten Hüflstecken sind hervorragend für Stangenbohnen und andere rankende Gemüsearten geeignet. Sie liegen oft vergessen in irgendwelchen Ecken.

Auch alte Möbel können sowohl dekorativ als auch nutzbar eingesetzt werden. Aus alten Badewannen kann ein Hochbeet oder ein Blumenbeet entstehen, sogar langjährig ohne Schnecken.

Eigentlich könnte alles eingesetzt werden, was keine Giftstoffe in die Pflanzen importiert. (Vorsicht bei der Verwendung von Altreifen oder ähnlichem, will man die Rückstände wirklich im Gemüse haben?)

In Kombination mit den ausgewählten Pflanzen wird der Garten sehr individuell und einige Erinnerungsstücke können so noch länger erhalten bleiben.

Neben dem Einsatz von alten Möbeln o.ä. können größere Steine z. B. ein Mikroklima im Garten schaffen, was für Pflanzen und Tiere besonders wertvoll ist.

Wege könnten mit Mulchmaterial bedeckt werden. Somit kann man die Pflasterung sparen und der Grundriss des Gartens kann auf Wunsch einfacher verändert werden.

Eine Mulchfolie unter Gartenwegen stoppt unerwünschte Wildkräuter effektiv.

Vorsicht gilt bei Rindenmulch: Seine Gerbsäure schadet vielen Blumen- und Gemüsearten, zudem kann er dem Boden Nährstoffe entziehen. Besser eignen sich Rasen- oder Staudenschnitt sowie Kompost (z. B. aus Aich-Assach), der gleichzeitig als schneller Nährstofflieferant dient. Für sehr kleine Bereiche z. B. Blumenkästen oder Balkonhochbeete können Tee-Reste verwendet werden. Kaffeesatz soll Pflanzen ebenfalls stärken und Nährstoffe liefern. Das funktioniert auch gut für Zimmerpflanzen.

Gewächshaus und Frühbeete fürs Ennstaler Klima

Wenn die Gartensaison verlängert werden soll, empfiehlt sich besonders im Bezirk Liezen ein Gewächshaus, Erdgewächshaus, Hochbeet mit Abdeckung oder ein Früh- bzw. Mistbeet.

Ein geschützter Anbau ist fürs Ennstal von großem Vorteil. So kann der Anbau nicht nur im Frühjahr vorverlegt, sondern auch im Herbst verlängert werden und der derzeitige Trend zum Anbau von Wintergemüse, wäre auch im Ennstal möglich.

Gerade bei den extremen Wetterbedingungen, die unsere Landwirtschaft im Bezirk derzeit stark fordern, bietet der geschützte Anbau entscheidende Vorteile. Er schützt die Kulturen vor dem austrocknenden Zusammenspiel von Wind und Sonne. Auch auf Gefahren wie Hagel, Spätfrost oder extreme Dürreperioden lässt sich in einer geschützten Umgebung viel flexibler und sicherer reagieren. In den südlichen Ländern, wie Portugal, Spanien, Kroatien usw. wird Gemüse viel in riesigen Folienhäusern angebaut, um Kulturen zu schützen und vorhandene Ressourcen effektiver nutzen zu können.



Tomaten und Scheibengurke im Gewächshaus ©Birgit Eker

Beim Neukauf eines Gewächshauses sollte auf eine stabile Ausführung geachtet werden, damit sich die Anschaffung und der Arbeitsaufwand auch lohnt, besonders in Gärten, in denen Wind problematisch ist. Hier wäre es wichtig den Platz und die Ausrichtung des Hauses so zu wählen, dass keine Probleme mit den Türen und der Lüftung entstehen. Die Türöffnung Richtung Osten hat sich im Garten der Lebenshilfe gut bewährt.

Es gibt Lüftungen, die automatisch bei Temperaturen über ca. 22° C geöffnet werden. Das System funktioniert über ein Öl, das sich ausdehnt und zusammenzieht, d.h. es wird kein Strom im Haus benötigt. Der Preis liegt im Jahr 2026 bei unter 40,00 € pro Dachfenster und ist damit verhältnismäßig günstig. Eine automatische Lüftung ist eine erhebliche Arbeitserleichterung und bedeutet bessere Wachstumsbedingungen für die Pflanzen, auch während der Urlaubszeit.

Die Stegdoppelplatten gibt es in verschiedenen Stärken und besonders die Türen und Streben sollten den Witterungsbedingungen standhalten können und stabil sein. Hier empfiehlt es sich auf Erfahrungen im Bekanntenkreis zu hören oder in diversen Gruppen im Ennstal nachzufragen.

Kleine Gewächshäuser können im Frühjahr sehr gut zur Anzucht von eigenen Jungpflanzen genutzt werden. Dafür ist keine Heizung erforderlich. Im Ennstal kann man seit vielen Jahren schon ab Jänner bzw. Februar mit der Aussaat beginnen. Die Qualität der Jungpflanzen ist wesentlich besser als eine Produktion im Haus auf der Fensterbank, da die Pflanzen nicht vergeilen (gärtnerischer Ausdruck für sehr langen und dünnen Wuchs). Sollten dann doch die Temperaturen sehr weit unter 0° C gehen, kann zusätzlich mit einer dicken Vliesabdeckung oder ähnlichem gearbeitet werden.



Gleichmäßige Keimung ©Birgit Eker



Anzuchthaus im März: Tomaten ohne Heizung ©Birgit Eker

Nach den Jungpflanzen, Radieschen, Spinat, Salaten, Kohlrabi und allem, was für den Frühjahresanbau geeignet ist, können die empfindlicheren Kulturen, wie Tomaten, Paprika, Gurken, Melonen einziehen.

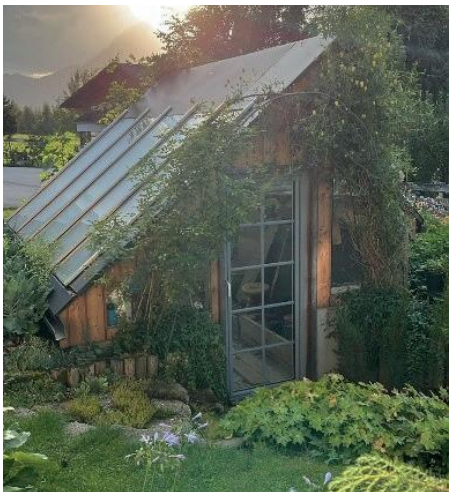
Im Herbst wird der Platz vom Wintergemüse oder Kübeln zum Überwintern eingenommen.

Besonders gut nutzbar im Ennstal wären die **Erdgewächshäuser**, die unter dem Geländeniveau liegen.

Die Lösung für energieautarken Anbau liegt oft in der Vergangenheit. Früher nutzten Gärtnereien geschickt die natürliche dämmende Wirkung des Erdreichs und bauten Gewächshäuser leicht versenkt.



Eingang Erdgewächshaus nach Osten ©Renate Schwarzkogler



Schräge Glasfläche nach Süden ausgerichtet ©Renate Schwarzkogler

Obwohl diese nachhaltigen Konstruktionen heute meist von Folienhäusern verdrängt wurden, bieten sie immense Vorteile. Richtig geplant, nutzt ein Erdgewächshaus die Geothermie so effizient, dass es selbst im Ennstal den gesamten Winter über frostfrei bleibt – und das komplett ohne teure Heizenergie.

Der Nutzen geht dabei weit über den Anbau von Wintergemüse hinaus: Die Häuser bieten ein geschütztes Mikroklima zur Überwinterung von Kübelpflanzen und lassen sich im Herbst, genau wie ein Erdkeller, hervorragend zur naturnahen Lagerung von Erntegut wie Kraut und Karotten nutzen.

Neben Erdgewächshäusern erleben auch traditionelle Frühbeete bzw. Mistbeete ein Comeback. Wer aufmerksam durch alte Gärten geht, entdeckt oft noch unterschiedlich hohe Betoneinfassungen – die Fundamente der früheren Mistbeete.

Der Bau folgt einem klaren Prinzip: Die schräge Abdeckung zeigt nach Süden, während die höhere Rückwand im Norden kalte Winde abhält. Als Abdeckung haben sich alte Fensterscheiben bewährt. Ihr großer Vorteil gegenüber Folien: Sie sind schwer genug, um selbst starkem Wind standzuhalten, und lassen sich leicht mit Scharnieren fixieren.

Droht strenger Frost, helfen nachts einfache Hilfsgegenstände wie alte Decken oder Noppenfolien als Isolierung.

Der größte Vorteil im zeitigen Frühjahr ist die Befüllung: Statt reifem Kompost kommt frischer Pferde- oder Kuhmist als biologische Heizung ganz unten ins Beet. Die einsetzende Zersetzung erzeugt wertvolle Wärme von unten – die Jungpflanzen bekommen wunderbar warme ‚Füße'. Wichtig ist dabei eine dicke Erdschicht als Puffer, damit die empfindlichen Wurzeln nicht verbrennen. Im Laufe des Sommers verwandelt sich die Heizung in erstklassigen Dünger. Das macht das Beet im restlichen Gartenjahr zum perfekten Platz für hungrige Starkzehrer wie Kraut, Brokkoli oder andere Kohlgewächse.

Hochbeete, Kübel und Co.

Hochbeete und Kübel als Alternative für kleine Flächen und kalte Tage



Schwer zu bewässernder Hanglage als Hochbeet angelegt ©Naturpark Sölktäler

Generell kann man in Hochbeeten und anderen Gefäßen fast alles anbauen, was das Herz begehrt.

Eine Erdäpfelpyramide ermöglicht den ertragreichen Kartoffelanbau auf minimaler Grundfläche. Bei der Erdäpfelpyramide werden quadratische Holzrahmen versetzt übereinandergestapelt und mit Erde befüllt. In die dadurch entstandenen Ecken können die Erdäpfel oder auch Erdbeeren usw. wachsen.

Unter dem Trendbegriff „Vertical Gardening“ sind in Fachbüchern, im Internet und in den sozialen Medien unzählige Ideen und Anregungen zu finden – von denen jedoch nicht alle gleichermaßen praxistauglich sind oder sich für unsere Bedingungen im Ennstal gut eignen.

Als innovative Anbaumethode gewinnt Vertical Gardening besonders im urbanen Raum stark an Bedeutung. Das Grundprinzip ist simpel wie genial: Begrenzte Grundflächen werden durch die Nutzung der Vertikalen effizient erweitert.

Im privaten Bereich reicht das Spektrum von einfachen Do-it-yourself-Lösungen, wie einer mit Kräutern bepflanzten Europalette für den Balkon, bis hin zu kreativen Konzepten für den Gemüseanbau in den eigenen vier Wänden. Welche Methode zur jeweiligen Lebenssituation passt, bleibt jedem selbst überlassen – das Internet bietet hierzu eine Fülle an Ideen, die jedoch vor der Umsetzung oft kritisch hinterfragt werden sollten. Auch im professionellen Erwerbsgartenbau ist der Trend spürbar: hochtechnologisierte Indoor-Farmen vervielfachen durch vertikale Systeme ihre Produktionsflächen und setzen neue Maßstäbe.

Die Materialfrage im vertikalen Anbau und der Pflanzenanzucht erfordert eine differenzierte Betrachtung. Während im privaten Vertical Gardening häufig im DIY unbedacht Kunststoffe – wie PET-Flaschen oder PVC-Rohre – zweckentfremdet werden, wird das dabei entstehende Risiko von z. B. Mikroplastik durch mechanische Bearbeitung meist ignoriert oder heruntergespielt.

In der professionellen Jungpflanzenproduktion hingegen erfüllen Kunststofftöpfe einen rein temporären Zweck, verbleiben nicht im Boden und werden häufig wieder verwendet. Dennoch existiert im Erwerbsgartenbau ein technologisches Vakuum an ökologischen Alternativen. Biologisch abbaubare Gefäße aus Kokos-, Holz- oder Zellulosefasern sind aufgrund chemischer Zusätze und langer Transportwege ökologisch oft fragwürdig. Zudem bestätigen Praxisberichte bio-zertifizierter Betriebe übereinstimmend, dass diese Töpfe während der Kulturphase Pflanzennährstoffe blockieren und das Wachstum hemmen.

Hochbeete können in allen möglichen Größen und Formen aufgestellt bzw. gebaut werden. So eignen sich z.B. Badewannen oder alte Waschzuber. Einige stellen sich auch alte Gefriertruhen in den Garten. Auch hier sollte aber darauf geachtet werden, dass die Isolierung der Gefriertruhen nicht aus giftigem Material besteht und der Boden sollte unbedingt wasserdurchlässig sein.

Bei Hochbeeten aus Holz ist je nach Holzart die Lebensdauer unterschiedlich. Metallhochbeete sind meist teurer, halten dafür entsprechend länger. Ein besseres Wachstum in Holz oder Metall ist schwer feststellbar.

Auch hier gilt: auf Giftstoffe in der Herstellung achten!

Zu den Kulturen fürs Hochbeet: hat man einen großen Garten mit einer sehr großen Hochbeetfläche kann man alles genau wie in Bodenbeeten anbauen. Ist die Fläche eher kleiner, so macht es nicht viel Sinn, Pflanzen mit größerem Platzbedarf (z.B. Weißkraut, Karfiol usw.) oder langer Kulturdauer (z.B. Karotten) anzubauen.

Schnelle Kulturen, wie Radieschen, Salate oder Kohlrabi sind wesentlich sinnvoller. Trotz größerem Platzbedarf können Gurken oder Zucchini oder Mangold sinnvoll sein, da den ganzen Sommer über geerntet werden kann.

Tomaten, Gurken und Co. können ebenfalls in ausreichend großen Kübeln kultiviert werden. Hier ist auf eine entsprechende Wasser- und Nährstoffversorgung zu achten. Die Kultivierung im Kübel kann besonders bei empfindlichen Pflanzen schon früher erfolgen, da der Kübel im Frühjahr an einen geschützten Ort gestellt werden kann. In gut sortierten Betrieben sind bereits extra für den Anbau auf kleinem Raum gezüchtete Sorten zu finden.



Scheibengurke im Kübel ©Birgit Eker



Freilandtomate im alten Kochtopf ©Birgit Eker

In Balkonkästen können zwischen den Balkonblumen, auf die man nicht verzichten will, auch Salate, Kräuter, Radieschen usw. angebaut werden. Durch die Vielfalt im Gemüseanbau ergibt sich hier auch fürs Auge ein sehr attraktives Bild.

Der Anbau von Kultur- und Wildkräutern in küchennahen Balkonkästen optimiert die Arbeitsabläufe im Haushalt durch kurze Wege. Diese Kulturform in Gefäßen verlangt zwar einen leicht erhöhten Pflegeaufwand bei der Bewässerung und Nährstoffversorgung, bietet jedoch im Gegenzug signifikante Vorteile beim Pflanzenschutz. Das Risiko von Schneckenfraß wird minimiert und das Aufkommen unerwünschter Wildkräuter lässt sich effizient unterdrücken. Mit etwas Kreativität und den im Internet zahlreich verfügbaren, praxisnahen Ratschlägen lassen sich die Rahmenbedingungen optimal an die eigenen Bedürfnisse anpassen.

Saatgut im Hausgarten

RECHT, VERMEHRUNG UND SORTENWAHL FÜR DAS ENNSTAL



Verschiedene Bohnensorten ©Birgit Eker

Rechtliche Grundlagen

Wissenswertes über den Austausch und Verkauf von Saatgut

Der gesetzliche Rahmen (Stand 2026)
In der EU ist das Inverkehrbringen von Saatgut durch das Saatgutverkehrsgesetz (SaatG) geregelt. Nur offiziell zugelassene und zertifizierte Sorten dürfen gewerblich vertrieben werden. (AGES s. Anhang)

Voraussetzungen für den Handel:

- Eintragung im EU-Sortenkatalog.
- Amtliche Anerkennung/Zertifizierung.
- EU-konforme Verpackung und Kennzeichnung.

Privater Tausch und Nischen
Für die private Erhaltung der Vielfalt bestehen Spielräume:

- **Unentgeltlicher Tausch:** Die reine Weitergabe ohne Gewinnabsicht ist rechtlich sicher.
- **Unkostenerstattung:** Kleine Beträge (z. B. Porto) sind zulässig. Vorsicht ist bei „freiwilligen Spenden" geboten, die gewerbliche Charakter haben könnten.
- **Tipp zur Deklaration:** Kennzeichnen des Saatguts bei der Weitergabe stets als „Vermehrungsmaterial für Sammler". Dies grenzt die Tätigkeit klar vom kommerziellen Saatguthandel ab.

Ausnahmen
Blumen- und Kräutersamen (ausgenommen Petersilie und Schnittlauch) unterliegen nicht den strengen EU-Gemüserichtlinien und dürfen freier vermehrt und verkauft werden.

Gute Praxis der Samengärtnerei
Sicher vermehren und Krankheiten vermeiden

Pflanzengesundheit & Hygiene
Zur Samengewinnung werden ausschließlich kräftige, offensichtlich gesunde Mutterpflanzen verwendet. Dies verhindert die Verschleppung von Krankheiten. Fachliche Unterstützung bietet hierzu die AGES.

Sortenreinheit & Bestäubung
Um die Eigenschaften einer Sorte zu erhalten, muss eine ungewollte Fremdbestäubung verhindert werden:

- **Selbstbefruchter:** (z. B. Paradeiser, Erbsen) sind unkompliziert.
- **Fremdbefruchter:** (z. B. Kürbis, Kohl) kreuzen sich über weite Distanzen durch Wind und Insekten.
- **Warnhinweis Kürbisgewächse:** Durch Kreuzung mit Zierkürbissen können bittere Giftstoffe **(Curcurbitacine)** vorhanden sein. Schmeckt ein Kürbis bitter: **Nicht verzehren!**

Regionalfokus Ennstal

Erfolgreicher Gemüseanbau im Bezirk Liezen

Standortangepasste Sorten

Das Klima im Ennstal verlangt nach robusten Sorten. Zu beachten beim Kauf:

- **Entwicklungszeit:** Wählen von Sorten mit kurzer Reifezeit (frühe Sorten).
- **Resistenz:** Fokus auf Kälteresistenz und Widerstandsfähigkeit gegen Feuchtigkeit (Pilzkrankheiten).
- **Lokale Herkunft:** Bevorzugen von Saatgut aus der Region (zu beziehen bei diversen Tauschbörsen oder aus verschiedenen privaten Sammlungen), da Sorten aus warmen Gebieten (Burgenland) oft schlechter mit dem Ennstaler Klima zurechtkommen.

Mengenplanung

Oft enthalten Packungen für Privatgärten zu viel Saatgut. Teilen der Reste mit Nachbarn oder achten auf Angaben wie:

- **Reicht für ... Pflanzen:** Direkte Planungsgröße.
- **TKG (Tausend-Korn-Gewicht):** Hilfswert für die Mengenberechnung bei Profi-Saatgut.

Qualitätsmerkmale im Vergleich

Konventionelles Saatgut vs. Bio-Saatgut

Merkmal	Konventionell	Bio (Ökologisch)
Anbau der Mutterpflanze	Mit Pestiziden & Mineraldünger	Ohne chemische Synthetik
Behandlung	Chemische Beizung üblich	Nur natürliche Verfahren
Gentechnik	Streng reguliert	Grundsätzlich verboten
Samenfestigkeit	Oft **F1-Hybride** (nicht nachbaubar)	Meist **samenfest** (Vermehrung möglich)

Hinweis zu F1-Hybriden: Diese sind auf Ertrag optimiert, können aber im nächsten Jahr nicht sortenrein nachgebaut werden.

Bei den Tomaten sind fast keine F1-Hybriden zu finden, da nach Versuchen hier kein Vorteil erforscht werden konnte, aber die Vermehrung von Tomaten fällt natürlich trotzdem in die Regelung zur Vermehrung von Gemüse! Also kein Verkauf von Saatgut!

Kontakte & Quellen *siehe Quellenverzeichnis 3*

Saatgutentnahme und Tipps

Hier nochmal kurz die Begriffe Züchtung und Vermehrung:

Die Züchtung beschreibt, an dieser Stelle einfach erklärt, die Weiterentwicklung von bestehenden Sorten (Selektion) oder die Entstehung neuer Sorten durch Kreuzung und Selektion.

Die eigene Vermehrung bietet die ideale Möglichkeit samenfeste Sorten im Garten zu erhalten. Dabei wird zwischen der generativen Vermehrung über Saatgut und der vegetativen Vermehrung über Ableger, Stecklinge oder Wurzelteilung unterschieden. Während sich Pflanzen bei der generativen Vermehrung genetisch verändern können, entsteht bei der vegetativen Variante ein exakter Klon der Mutterpflanze.

Einjährige Pflanzen werden übrigens ausschließlich über Saatgut vermehrt.

Die Saatgutentnahme ist zeitlich schwer einzugrenzen und erstreckt sich zeitlich über den ganzen Sommer und Herbst.

Außerdem gilt die Devise: Welche Pflanzen sind besonders gesund und sortentypisch. Wie oben beschrieben sollten nicht die schönsten Salate auf dem Teller landen, sondern eigentlich auswachsen und zur Saatgutproduktion hergenommen werden. Hier würde ein Salat von der Menge an Saatgut absolut ausreichen. Wer auf Nummer sicher gehen will, lässt einen zweiten auswachsen.

Viele Gemüsearten sind Selbstbefruchter, bei denen Kreuzungen weitgehend ausgeschlossen sind. Fremdbefruchter hingegen sind auf Bestäubung angewiesen, was zu den oben beschriebenen, unerwünschten Kreuzungen führen kann. Zeigt ein selbst vermehrter Salat plötzlich rote Ränder oder andere neue Eigenschaften, ist das jedoch unbedenklich: Es kann sich um eine natürliche Standortanpassung oder eine zufällige Kreuzung handeln. Zudem wird eine intensivere Rotfärbung bei einigen Sorten schlicht durch kühlere Temperaturen ausgelöst.

Besonders Blumen und Kräuter lassen sich sehr gut über Saatgut vermehren. Die Pflanze sollte nur genug Zeit zur Ausreifung des Saatgutes haben. Hier ist bei vielen Pflanzen wichtig, sie im Frühjahr möglichst zeitig zu pflanzen.

Für eine erfolgreiche Saatgut-Vermehrung lohnt es sich, ein eigenes Beet dafür zu reservieren. Da Gemüsebeete im Laufe der Saison oft mehrfach abgeerntet und neu bepflanzt werden, sind dort verbleibende Samenträger meist im Weg. Ein extra Vermehrungsbeet schafft hier Abhilfe. Ein toller Nebeneffekt: Im Herbst verwandelt es sich durch die verschiedenen Samenstände in ein echtes optisches Highlight im Garten.

Saatgut sollte generell trocken und nicht zu warm gelagert werden. Neben der

Lagerung ist es ebenfalls wichtig, die Namen und das Erntejahr auf Gläser oder Sackerl zu schreiben. Nicht jedes Saatgut ist gleich lang keimfähig. Es gibt Saatgut, das über Jahrzehnte keimfähig ist, anderes leider nur ein paar Monate. Für die private Verwendung sind Keimproben nicht unbedingt erforderlich, jedoch für Kinder eine interessante Art, sich mit der Biologie auseinanderzusetzen. Meist hat man viel mehr Samen als wirklich gebraucht werden.

Wer sich nicht sicher ist, wie die Saatgutvermehrung funktioniert, kann sich im Internet umsehen oder entsprechende Bücher wälzen. Es gibt aber noch eine kreative Möglichkeit: Ich beobachte die Pflanzen und schaue, wie sie sich in der Natur vermehren.

Neben der einfachen Abnahme der Samen gibt es noch die **Nassreinigung** z. B. bei Tomaten.

Die Nassreinigung der Tomaten ist ein sehr gutes Beispiel für die Anwendung des typischen Zyklus der Frucht. Die Tomaten reifen, fallen herunter und verfaulen. Genau der Schimmelprozess wird in der Nassreinigung nachgestellt und somit dem Samen die Keimung in der nächsten Saison erleichtert und für den Gärtner durch gleichmäßigere Keimung vereinfacht. Das Prinzip wird in Großbetrieben bei der Herstellung von Saatgut ebenfalls angewendet.

Die Tomaten-Nassreinigung Schritt für Schritt:

- **Schritt 1 (Samen ernten):** Vollreife Tomaten aufschneiden und die Samen samt dem umgebenden Glibber (Gallerthülle) auslöffeln und in ein Glas geben. Der Boden des Glases sollte gut bedeckt sein, damit der Glibber nicht austrocknet.
- **Schritt 2 (Wasser zugeben):** Wenn zu wenig Glibber mit Samen vorhanden ist, kann etwas lauwarmes Wasser und optional eine Messerspitze Zucker hinzugefügt werden, um die Gärung anzukurbeln.
- **Schritt 3 (Gären lassen):** Das Glas unverschlossen, aber mit Stoff oder Papier abgedeckt und gegen Insekten geschützt, an einen warmen nicht sonnigen Ort stellen. Sobald sich eine leicht weißliche Schicht auf der Oberfläche bildet und die Samen zu Boden sinken, ist der Prozess abgeschlossen.
- **Schritt 4 (Abspülen):** Der Inhalt wird abgegossen und immer wieder mit Wasser aufgefüllt bis das Wasser klar ist und der Samen sauber aussieht. Vor dem Abgießen kurz warten bis die Samen auf den Boden sinken.

- **Schritt 5 (Trocknen):** Die Samen am besten auf einen Kaffeefilter streichen (nicht auf Küchenrolle, da sie dort festkleben) und auf den Rand die Sorte schreiben oder die Tomate beschreiben, wenn die Sorte unbekannt ist. Danach das Saatgut an einem schattigen, luftigen Ort einige Tage vollständig durchtrocknen lassen und bis zum Frühjahr (Februar/März) aufbewahren.



Tomate aufgeschnitten mit Samen ©Birgit Eker



Tomaten-Glibber vor dem Schimmelprozess ©Birgit Eker



Käsepappel-Saatgut ©Birgit Eker



Salat-Saatgut vor der Reinigung ©Birgit Eker

Marthas Tipps - Samengewinnung bei Kraut- und Kohlsorten

Weißkraut, Rotkraut und Kohl, ob mit runden oder spitzen Köpfen zählen zu den „Kohlgewächsen“ und sind zweijährig, das heißt: im ersten Jahr bilden sich Kohl- oder Krautköpfe und im zweiten Jahr kommen sie zur Blüte in deren sich nach erfolgter Bestäubung die Samen bilden.

Zur Samenernte werden nur arttypische und gesunde Exemplare ausgewählt. Es sollen immer mindestens drei Exemplare (im Hausgarten) zur Saatgutgewinnung ausgewählt werden. Man erntet bei trockenem Wetter die ganze Pflanze, schneidet den Kopf heraus und entfernt auch die restlichen Blätter. Es ist nicht notwendig die ganze Pflanze ins frostfreie, helle Winterquartier zu bringen, es genügt der Strunk mit den Wurzeln, auch in ihnen sind die Erbanlagen gespeichert.

Im zeitigen Frühjahr werden diese dann in ein nicht frisch gedüngtes Gartenbeet gepflanzt. Sobald diese Pflanzen aus den Blüten Schoten bilden und diese blassgelb und trocken (dürr) sich zeigen, kann geerntet werden. Die Samen aus den Schoten lösen, Pflanzenreste entfernen und in einem warmen Raum nachtrocken. Die Lagerung soll dann kühl, trocken und dunkel erfolgen.

Damit aus den selbst geernteten Samen Pflanzen gedeihen, die die gleichen Merkmale wie die Ursprungspflanzen aufweisen, ist ein sortenreines Saatgut notwendig. Deshalb soll zur selben Blütezeit immer nur eine Sorte im Garten angepflanzt werden.

Gemüseanbau im Ennstal – passende Sorten und regionale Spezialitäten

Woran erkenne ich eine gute Jungpflanze?

Eine gute Jungpflanze sollte über einen starken, gesunden Wurzelballen, kompakten Wuchs und gesunde Blätter verfügen. Oft sind die untersten Blätter, die Keimblätter, gelb. Das ist für die Qualität nicht entscheidend, da diese Blätter, nachdem sie nach der Keimung ihre Arbeit erledigt haben, bei vielen Arten einfach abfallen.



Endiviensalat sehr gut durchwurzelt ©Birgit Eker

Haben die Pflanzen eine gute Durchwurzelung so können sie daheim im Garten schnell weiterwachsen. Kommen die Pflanzen aus beheizten Gewächshäusern, in denen sie auf Nährlösungen stehen, dauert es eine Zeit lang, bis sie sich an das Klima und die Bedingungen im Garten angepasst haben und weiterwachsen.

Größer ist bei Jungpflanzen nicht immer besser. Viel wichtiger für den späteren Erfolg im Beet sind kompakte Pflanzen mit kräftigen Stängeln. Wachsen die Keimlinge hingegen lang und dünn in die Höhe, nennt man das ‚Vergeilen'. Das passiert besonders oft bei der Fensterbank-Anzucht von Tomaten oder Paprika, wenn das Verhältnis von zu viel Wärme und zu wenig Licht nicht stimmt. Die Pflanzen knicken später leicht um und tun sich schwer mit der Blüten- und Fruchtbildung. Ein häufiger Fehler im Gartencenter ist zudem der Griff zu Pflanzen, die schon im Topf Früchte tragen. Diese Pflanzen stehen später unter Stress und brauchen im Gartenbeet eine gefühlte Ewigkeit, um überhaupt anzuwurzeln und dann nach den ersten Früchten weiterzuwachsen.

Regionale Spezialitäten:
Als „DIE regionale Spezialität“ muss man den Grazer Krauthäupl wohl landläufig bezeichnen. Nur ist Graz bei uns nicht wirklich regional. Leider wird er immer wieder in der Öffentlichkeit angepriesen. Hier bei uns im Bezirk haben jedoch schon einige Menschen die Erfahrung gemacht, dass der Grazer Krauthäupl oft nicht die erste Wahl im Ennstaler Klima ist.

In den letzten Jahren hat es hierzu beim Regionalmanagement Bezirk Liezen (RML) in Hausgärten und Marktgärtnereien gegeben. Fazit der Versuche: Die Vergleichssorten Maravilla de Verano und Tarengo funktionieren im Anbau besser, sind ebenfalls “resch” und kommen mit unserem Klima besser klar, da sie die Köpfe nicht ganz schließen und bei regnerischen Phasen das Wasser ableiten. Ein weiterer regionaler Star unter den Salaten im Ennstal ist der Forellenschluss. Jahrelang eher von den erfahrenen Hobbygärtnern gewünscht, erfährt er derzeit eine Renaissance.



Links: Tarengo, rechts: Maravilla de Verano, resche Alternativen zum Grazer Krauthäupl ©Naturpark Sölktäler

Der Forellenschluss ist sehr schön an seinen roten Sprenkeln zu erkennen. Hier in der Steiermark wird er als Salat, also kalt, gegessen. Im Wiener Raum ist er als Kochsalat bekannt und hat als solcher eine große Tradition.



Forellenschluss als kräftige Jungpflanze ©Birgit Eker

Pflücksalate werden immer beliebter und passen hervorragend in die moderne, oft schnelle und gesunde Küche, da hier nicht der ganze Kopf abgeerntet wird und der Salat über einen längeren Zeitraum nachwachsen kann. Hier gibt es eine sehr bunte Vielfalt. Neben Lollo Rosso und Lollo Bionda, die wohl die bekanntesten sind, sollte hier im Ennstal der Red Salad Bowl und sein grüner Bruder, sowie Till und Venezianer beachtet werden.



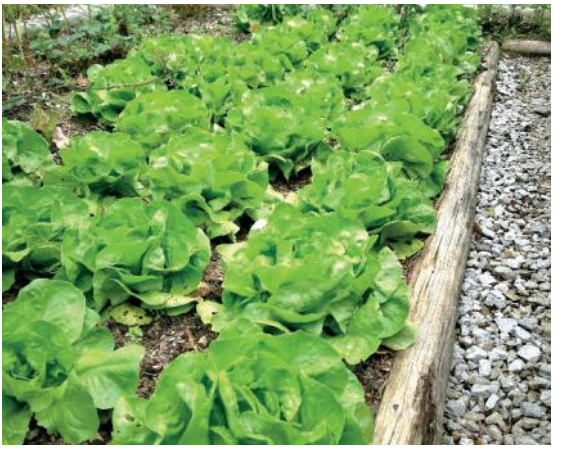
Red Salad Bowl und Till als Jungpflanze ©Birgit Eker

Beide sind sehr dekorativ sowohl im Garten als auch auf dem Teller und sind in den letzten Jahren auf vielen Standorten im Ennstal besonders gut gewachsen.

Bei den Kopfsalaten, ennstalerisch Butterhäupl, gibt es ebenfalls sehr viele verschiedene Sorten. Sicherlich funktionieren viele Sorten und jeder Gärtner hat seine Vorlieben, aber die besten Erfahrungen, ebenfalls im RML-Versuch des letzten Jahres, haben die Gärtner mit der Sorte Summertime gemacht.

Für jeden Geschmack gibt es auch hier im Ennstal die passenden Sorten und eine große Vielfalt obendrein.

Besonders gut ist bei den Salaten zu beobachten, dass Samen, die im Ennstal vermehrt wurden, eine sehr gute Keimfähigkeit in unserem Klima aufweisen und mit den Witterungsbedingungen besonders im Frühjahr sehr gut zurechtkommen.



Wunderschöner Summertime ©Naturpark Sölktäler

Neben Salaten können, bei richtiger Sortenwahl, viele Gemüsearten sehr gut gedeihen.

Sogar Spargel ist eine Option, die im Hausgarten überlegt werden sollte, wenn man Spargel mag. Grünspargel ist hier sicherlich die einfachste und zeitsparendste Variante, da das Anhäufeln entfällt. Wenn man Rhizome (unterirdische Wurzelstöcke) pflanzt, kann man über Jahre hinweg ohne viel Aufwand im Frühjahr ernten. Im Sommer dürfen die letzten Triebe auswachsen und sind mit ihren fedrigen Blättern ein Blickfang im Garten. Nach der Schneeschmelze mit Kompost düngen, das Beikaut regulieren und bei Frost abdecken. Vielmehr Aufwand braucht der Spargel nicht.

Bei den unterschiedlichen Kohlsorten kommt es auf den Boden an. Kohlarten (Brassica oleraceae) sind generell Starkzehrer. Hier sollte auf die Nachbarschaft geachtet werden und der Boden gut mit Nährstoffen versorgt sein. Auch die Fruchtfolge der vergangenen Jahre sollte beim Anbau berücksichtigt werden.

Hier ist eine genaue Dokumentation wirklich wichtig.

Ein Tipp: Die digitale Dokumentation kann sehr schnell und hilfreich sein. Einfach immer wieder Fotos machen! Im Winter kann man anhand der Fotos alles Revue passieren lassen und die ein oder andere Veränderung für das nächste Jahr mitnehmen und die Fruchtfolge planen.

Bei den Kohlsorten bleibt noch zu erwähnen, dass natürlich besonders für den Herbstanbau robuste und/oder schnelle Sorten gewählt werden sollten.

Bei Karotten und anderem Wurzelgemüse kommt es ebenfalls im Ennstal auf die Sorten an. Wenn die Möglichkeit besteht, regional produzierte Samen zu bekommen, dann ist das sicher von Vorteil. Auch hier gilt, wie oben bereits mehrfach erwähnt, die Kulturdauer besonders zu beachten. Es gibt Karottensorten, die 140 Tage brauchen und es gibt welche, die 90 Tage oder weniger brauchen.

Erbsen, Bohnen und Co.
Besonders gute Erfahrungen haben viele Gärtner im Ennstal mit den selbstvermehrten Sorten gemacht. Kapuzinererbse im Jesuitengarten, Erbsen von der Samengruppe.

Bohnen funktionieren auf vielen verschiedenen Standorten und und sind besonders gut für den Boden durch die Knöllchenbakterien, so wie alle anderen Legominosen auch.

Hier sollte vom Anbau zwischen Busch- und Stangenbohnen unterschieden werden. Bei der Ernte sollte man darauf achten, ob man eine Trockenbohne oder eine Fisole ernten will. Für Fisolen sollte eine Sorte gewählt werden, die möglichst „fadenlos“ ist. Im Ennstal sind gute Erfahrungen mit der Black Turtle gemacht worden. Hier ist das Saatgut schwarz, daher der Name. Die grüne Bohne Maxi hat ebenfalls lange Jahre gut funktioniert, aber leider in den letzten Jahren nachgelassen. Besonders bei der Auswahl an Bohnen gibt es bei der Saatgut-Gruppe aus dem Bezirk sehr viele gute Erfahrungen, die beim Gartentag oder diversen Treffen auch weitergegeben werden.

Trockenbohnen sind wieder vermehrt im Trend, da sie besonders für Veganer, Vegetarier und Sportler eine wichtige pflanzliche Eiweißquelle sind. Auch in Bezug auf eine energieunabhängige Lagerhaltung können Bohnen ein wichtiger Teil zu einer Sicherstellung der Ernährung in herausfordernden Zeiten sein.

Die steirische Käferbohne ist Teil der Anbauversuche vom RML. Die Käferbohne hat aufgrund ihrer langen Kulturdauer im Ennstal oftmals Probleme mit der Reife im Herbst. Alternative Sorten größerer Bohnen sind derzeit im Ennstal ein Thema und werden hoffentlich in den nächsten Jahren vermehrt in Versuchen ausprobiert.

Falls gerade kein perfekter Platz für Pflanzen, die die direkte Sonne ganztägig nicht so bevorzugen, vorhanden ist, kann durch andere Pflanzen ein solcher geschaffen werden.

Tipp für die Planung der Gemüsearten:
Besonders viel Spaß macht es im Jänner oder im Februar nach den jeweiligen Sorten der Gemüsearten zu suchen. Bei den meisten Saatgut-Händlern stehen viele Informationen zu den einzelnen Sorten bzgl. Kulturdauer, Resistenzen usw. Wenn der heimische Handel unterstützt werden soll, einfach ein paar Sorten heraussuchen und in den Geschäften nachfragen. Leider sind auf vielen Saatgut-Sackerln, die fürs Ennstal wichtigen Informationen, nicht beschrieben.



Sonnenblumen spenden Schatten für Petersilie ©Birgit Eker

Herbstanbau
Immer beliebter wird der Herbstanbau. Mittlerweile lässt auch das Ennstaler Klima den Anbau zu. Neben Endiviensalaten, Eissalaten, Chinakohl, Zuckerhut und anderen Zichorien können auch Radieschen ausgesät werden. Bei den verschiedenen Kohlsorten ist auf eine gute Winterhärte und eine schnelle Kulturdauer besonders im Herbst zu achten. Kohlrabi sind im Herbst ebenfalls noch möglich und der Grünkohl braucht sogar kühle Temperaturen und Frost um den Geschmack nochmals zu verbessern.

Es sollte bei der Aussaat und beim Setzen der Jungpflanzen im Hochsommer dringend darauf geachtet werden, dass eine gute Wasserversorgung möglich ist. Während im Frühjahr die Luftfeuchte und der Niederschlag ausreichend Wasser bringen, sind die Hitzewellen im Sommer mittlerweile problematisch. Mulchen ist im Sommer bei den frisch gepflanzten Jungpflanzen immens wichtig. Schäden durch die ersten Nachtfröste können mit Vliesabdeckung dann oftmals verhindert werden. Hier ist ratsam das Vlies bei hohen Tagestemperaturen abzunehmen oder entsprechend zu lüften.

Generell kann man die Vielfältigkeit im Gemüsegarten nicht nur auf den Teller bringen, sondern auch im Beet bewundern. Nicht nur Blumen können dekorativ als Gartenschmuck angepflanzt werden, auch ein Gemüsebeet setzt wunderschöne Highlights.

Marthas Praxistipps Flach- und Tiefwurzler

Berücksichtigt man bestimmte Eigenschaften von Gemüsesorten, können z. B. mit Flach- und Tiefwurzlern optimale Bedingungen für ein gesundes Wachstum geschaffen werden.

Werden auf einem Beet Tief- und Flachwurzler miteinander oder nacheinander gepflanzt, können die Nährstoffe im Boden besser genutzt werden. Pflanzt man nur Flachwurzler, dazu zählen: Salate, Erbsen, Porree, Spinat, Gurken, Kohlrabi und Kohlrüben, Zwiebeln und Radieschen, werden die tiefer liegenden Nährstoffe nicht genutzt und umgekehrt, werden nur Tiefwurzler, dazu zählen: Tomaten, Bohnen, Kürbisse, Mangold, Karotten, Pastinaken und viele Kohlsorten gepflanzt, bleiben die vorhandenen Nährstoffe in den oberen Schichten ungenutzt. Berücksichtigt man diese Eigenheit können auch hübsche Arrangements entstehen, z. B. Tomatenpflanzen umgeben von Salat und Porree und dazwischen Basilikum.

Wer verträgt sich mit wem?
Pflanzen kommunizieren untereinander mit gasförmigen Stoffen, die sie sowohl unterirdisch über die Wurzeln, als oberirdisch ausscheiden können und damit die Nachbarpflanzen positiv beeinflussen, so z. B. Sellerie und Kohlgewächse, aber Kohlgewächse vertragen sich erfahrungsgemäß dagegen nicht mit Zwiebeln und Knoblauch.

Andere Pflanzen wiederum setzen deren Duftstoffe frei, um Schädlinge zu vertreiben. So pflanzt man zu Karotten Zwiebeln oder/und Lauch als Schutz gegen die Gemüsefliege und das Bohnenkraut soll die schwarze Bohnenlaus von den Bohnen fernhalten.

Mairübe, Rettich und Radieschen werden gerne vom Erdfloh heimgesucht – Kopfsalat und Spinat können diesen Schädling zurückhalten.

Die Wurzeln von Tagetes enthalten Substanzen die zwischen Kohlgewächsen gepflanzt, Nematoden erfolgreich bekämpfen können.

Stangenbohnen beschatten niedrige Kulturen wie Spinat und Salat, sodass der ungeschützte Boden nicht austrocknen kann.

Je mehr unterschiedliche Pflanzen gemeinsam auf einem Beet stehen, desto eher werden Schädlinge auf der Suche nach Wirtspflanzen abgelenkt.

Eine wilde Ecke mit Brennnesseln und einjährigen / mehrjährigen Wildblumen ist nicht nur eine Nektarbar, sondern auch Kinderstube für viele Insekten und Schmetterlinge.

Ackerschachtelhalmbrühe, verdünnt im Verhältnis 1:5 ist ein Stärkungsmittel, welches Kraut- und Braunfäule bei Tomaten vorbeugt!

Knoblauch mit seinen pilzhemmenden Eigenschaften kann Erdbeeren vor Fruchtfäule schützen!

Im Herbst eine Gründüngung mit Winterroggen, Senf oder Phacelia, (die Senfsaat nicht auf ein Beet, auf dem im Jahr darauf Kohlgemüse angepflanzt werden soll) ausgebracht, schützt den Boden vor Auswaschung und Abtragung!

Mischkulturen tragen zur Pflanzengesundheit bei!

Basilikum zu Gurken gepflanzt, wirkt erfahrungsgemäß gegen den echten Mehltau!

In rauen Lagen kann über einen in der Mitte des Beetes eingeschlagenen Pfosten gespannte Folie ein kleines Frühbeet entstehen!

Marktgärtnereien im Ennstal

Wie bereits erwähnt, haben früher viele Familien ihren eigenen Gemüsegarten im Bezirk Liezen nicht als Hobby, sondern als Lebensgrundlage genutzt. Das Gemüse wurde ausgesät bzw. gepflanzt, gepflegt, geerntet und verarbeitet. Außerdem wurde Saatgut für das kommende Gartenjahr abgenommen und aufbereitet.

Im Wandel der Zeit ist die Art der Versorgung in den meisten Familien aufgrund von Zeit- und Platzmangels, aber auch von einem, augenscheinlich vielfältigen Angebot im Supermarkt, verlorengegangen. Es hat auch in der Versuchsanstalt HBLFA Raumberg-Gumpenstein Gemüseanbau-Versuche gegeben. Leider ist viel Wissen, sowohl aus den privaten Gärten als auch aus der Versuchsanstalt im Laufe der Jahre verloren gegangen. Seit einiger Zeit werden im Bio-Institut von der HBLFA Raumberg-Gumpenstein wieder Gemüseversuche durchgeführt, allerdings nicht direkt vor Ort.

Ungefähr um die Jahrtausendwende hat das Konzept der Marktgärtnereien eine Renaissance erlebt. Auch in Österreich haben immer mehr Menschen dieses Konzept verfolgt. Gemüsegärtner, die früher belächelt wurden, konnten nun mit einem regionalen und saisonalen Angebot neue Wertschätzung finden und vor allem auch Konsumenten ansprechen. In diesem Zug sind in vielen ländlichen Regionen die Selbstbedienungs-Hütten und Bauernläden entstanden.

Auch im Ennstal gibt es vermehrt Hütten, in denen mehrere Landwirte unterschiedliche Produkte anbieten.

Die erste offizielle Marktgärtnerei im Ennstal dürfte „Garten am Berg“ von Michael Windberger in Pichl-Preunegg sein. Er startete 2019.

Seit einigen Jahren läuft das Projekt Marktgärtnerei über das Regionalmanagement Liezen (RML). Im Zuge dieses Projektes wurden Betriebe in Rottenmann „Villmansdorf Garten“, sowie in Raumberg „Gemüse vom Grunglitzer“ in den letzten Jahren eröffnet. 2026 ist ein Betrieb in Gröbming „Vom Föd“ offiziell hinzugekommen.

Privatpersonen, die ebenfalls im Zuge des RML Projektes Gemüse anbauen, geben den Überschuss auch immer wieder gerne ab.

Die Betreiber der Marktgärtnereien im Ennstal sind gut vernetzt und immer wieder motiviert, ihre unterschiedlichen Konzepte weiter zu entwickeln, um ein größeres Wissen um das heimische Gemüse zu verbreiten.

Hier stellt sich die Frage, ob es wirklich erforderlich ist, Gemüse und Obst im Supermarkt zu kaufen, das tausende Kilometer transportiert und unter oft fragwürdigen Bedingungen angebaut wurde, oder ob man den Betrieben im Ennstal mehr Vertrauen schenkt und heimisches Gemüse bevorzugt, das frischer, reichhaltiger und haltbarer ist.

Die o.g. Marktgärtnereien sind zum Teil bereits bio-zertifiziert und alle Betriebe sind bereit über ihre ökologisch wertvollen Anbaumethoden jederzeit zu berichten.

Neben den Betrieben, die als Marktgärtnereien geführt werden, gibt es einige Landwirte, die ebenfalls den Gemüse- und Getreideanbau im Ennstal aufleben lassen.

Wildkräuter – Ärgernis oder Nutzen?

Wer ärgert sich nicht über die lästigen sogenannten UNKRÄUTER?! Eigentlich heißen sie ja Beikräuter oder besser noch Wildkräuter. Das Beikraut-Management, oder auch unter Beikraut-Regulierung bekannt, kann Arbeit aber auch Nutzen sein. Viele dieser Wildkräuter sind kulinarisch nutzbar und in der Spitzengastronomie mittlerweile auch Delikatessen. Wenn man die Wildkräuter in seine Kochgewohnheiten regelmäßig aufnimmt, wird durch die Ernte eine unerwünschte Ausbreitung eingedämmt. Einige haben es sogar geschafft, den Giersch damit aus dem Garten zu entfernen, was sie aber im Nachhinein dann doch bereut haben.

Als Kräuterpädagogin freue ich mich über vieles, was direkt vor meiner Haustür wächst. So schön Kräuterwanderungen alleine oder in der Gruppe auch sind, zur Einbindung in die tägliche Ernährung eignen sich frische Wildkräuter am besten im eigenen Garten oder sogar auf dem Balkon. Außerdem kann die Gefahr von Verwechslungen damit erheblich reduziert bis ausgeschlossen werden, als Beispiel, die Verwechslungen von Bärlauch und Maiglöckchen oder Aronstab, die immer wieder medial verbreitet wird. Kleiner Tipp am Rande: wenn man den Knoblauch-Geschmack vom Bärlauch gerne mag, sich aber bei der Bestimmung nicht sicher ist, hat die Natur hier auch eine Alternative parat – die Knoblauchsrauke im Frühling ist weit verbreitet. Generell ist sie milder als Bärlauch aber geschmacklich sehr

gut. Die Knoblauchsrauke ist anfangs mit der Gundelrebe (essbares Wildkraut) und später mit der Brennnessel oder Taubnessel (ebenfalls essbar) unter Umständen zu verwechseln.

Warum Wildkräuter?
Wildkräuter sind als erstes im Frühjahr verfügbar. Außerdem sind sie reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Da kommen Kräuter aus beheizten Gewächshäusern einfach nicht mit.

Auch kulinarisch können sie Hausmannskost geschmacklich und optisch aufwerten (z.B. Blüten vom Ackerstiefmütterchen oder vom Veilchen)

Außerdem kosten sie nichts, nur etwas Aufmerksamkeit.

Was geht sonst noch mit den Wilden?
Neben der Kulinarik haben viele Wildkräuter durch ihren hohen Anteil an Wirkstoffen auch eine entsprechende Heilwirkung und werden in Tees oder Tinkturen eingesetzt. Es gibt einige Apotheken im Bezirk, die sich immer mehr mit dem Thema Pflanzenmedizin beschäftigen. Das wohl bekannteste Beispiel ist „Aspririn“. Der Wirkstoff im Aspirin ist in der Weidenrinde und im Mädesüß zu finden und daraus früher gewonnen worden. Näheres zu dem Thema, wie bereits oben erwähnt, gibt’s in verschiedenen Apotheken. Einfach mal nachfragen.

Neben der Verwendung als Heilmittel können Auszüge aus Wildkräutern auch in der Kosmetik verwendet werden. Die Kosmetik ist bei einer naturnahen Lebensweise ebenfalls ein Faktor, der nicht außer Acht gelassen werden sollte. Einfach bei der Gesichtscreme, dem Deo oder dem Duschgel auf die Inhaltsstoffe schauen und sich dann überlegen, ob es nicht bessere Möglichkeiten gibt. Leider sind auch teure Produkte nicht immer unbedingt besser oder verträglicher mit den jeweiligen Inhaltsstoffen.

Hier drei Beispiele der „lästigsten“ Wildkräuter in unseren Gärten:

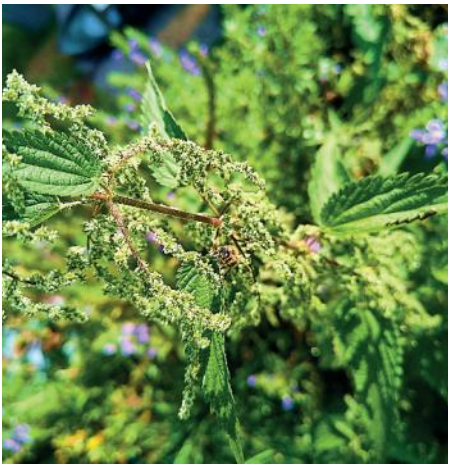
Die Brennnessel

Die Brennnessel ist vielfach nutzbar. So wurden aus den Stängeln früher Fasern für Gewand gewonnen. Die Blätter können roh (für die ganz harten unter uns) und gekocht verarbeitet werden. Rollt man mit einem Nudelwalker über die Blätter werden die Brennhaare entfernt und die Blätter können weiter zu Spinat, Aufstrichen, in Salaten, in Suppen und paniert frittiert verarbeitet werden. In Kräutersalzen oder Kräuterbutter, Ölen, Essig, Likören oder einem Sirup kann die Brennnessel konserviert werden. Getrocknet als Tee ist sie sehr wohlschmeckend. Auch die Samen der Brennnessel sind nutzbar. Sie gelten als wahre „Kraftwerke der Natur“ und können es locker mit den sogenannten importierten „Superfoods“ aus dem Supermarkt (z.B. Chiasamen) aufnehmen.

Aber Vorsicht: die Brennnessel ist auch ein Heilkraut und wirkt entwässernd!



Brennnesselblatt ©Birgid Eker



Samenstand der Brennnessel perfekt für die Ernte ©Birgit Eker

Die Vogelmiere

Auch bekannt als „Hühnerdarm“ ist sie eine der ersten Pflanzen, die im Frühjahr bei uns wachsen. Sie ist besonders widerstandsfähig und auch während Trockenperioden oftmals zu finden. Wie bei anderen Wildkräutern ist die Liste der Inhaltsstoffe lang. Sie wächst ähnlich wie das Gänseblümchen die ganze Vegetationsperiode über und ist immer verfügbar.



Eine aufgehende Blüte der Vogelmiere im Hochsommer ©Birgit Eker

In der Küche kann sie vielfältig verwendet werden. So können Salate aufgewertet werden, auch in der traditionellen Gründonnerstags-Suppe ist sie zu finden, dementsprechend natürlich auch in anderen Suppen nutzbar. Püriert man die Vogelmiere in Milch, so kann man daraus ein grünes Kartoffelpüree oder einen grün-weißen (vielleicht steirischen?) Marmorkuchen zaubern. So kann auf künstliche Färbemittel verzichtet werden und obendrein sind auch noch viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in den Gerichten.

Der Giersch

„3 3 3 bist beim Giersch dabei“

Zur Erkennung wiederholt sich beim Giersch überall die Zahl 3. Neben der Fiederung der Blätter ist auch der Stängel 3-eckig.



Gierschblatt ©Birgit Eker



eckiger Stängel ©Birgit Eker

Mein liebstes Rezept ist der sogenannte „Wiesendudler“. Einfach ein paar Stängel Giersch mit den Blättern voran in eine Kanne Apfelsaft hängen, eine Zeitlang stehen lassen und später mit Mineralwasser aufspritzen. Auch in Kräuterpestos, Vinaigrette oder anderen Würzpasten und Speisen jeglicher Art findet der Giersch Verwendung.

Dem Giersch wird in der Volksheilkunde eine Wirkung gegen Gicht und Rheuma nachgesagt.

Generell sollten Wildkräuter mehr Beachtung finden und entsprechend im Garten nutzbar gemacht werden.

Die „Wilden“ sind für die Biodiversität unersetzlich. So gibt es bestimmte Insekten, die ohne bestimmte Pflanzen nicht existieren können. Das bekannteste Beispiel ist hier wohl die Brennnessel und viele Schmetterlingsarten, darunter auch Tagpfauenauge und der Admiral.

Damit finden wir in unseren Gärten vielleicht eine Ausrede, nicht immer alles jäten zu müssen!

Wo bekomme ich was?

Bezugsmöglichkeiten im Ennstal und Online:

- **Kompost**anlage Aich
- **Schafwollpellets** Bio-Bergbauernhof Schmiedhofer, Biobauernhof Forchner
- Heimische **Obstgehölze** Naturpark Eisenwurzen
- **Saatgut** Tauschbörsen, Garteninteressierte
- **Jungpflanzen** Lebenshilfe Ennstal Gartenbau, Gärtnereien im Bezirk
- **Dünger bzw. Stallmist** beim Bauern in der Umgebung anfragen, am besten bei Bio-Betrieben
- **Holz** für Hochbeete z. B. Bergholz Admont
- **Gemüse** – Marktgärtnereien im Ennstal https://region-liezen.at/kategorie/unsere-region/einkaufsmoeglichkeiten-fuer-heimische-produkte
- Biosaatgut Lang www.bio-saatgut-lang.de Bio
- Rühlemanns https://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de/
- Garten der Vielfalt www.therapiegarten.at (Marlies Ortner) Bio
- Reinsaat www.reinsaat.at/ Bio
- Austrosaat https://www.austrosaat.at/ kleiner Bio-Anteil
- Samen Maier https://www.samen-maier.at/
- Dreschflegl https://dreschflegel-saatgut.de/
- www.saat-und-gut.de
- https://shop.arche-noah.at/
- Bingenheimer https://www.bingenheimersaatgut.de/

Bitte besonders bei den Produkten auf die Herkunft achten und regionale Produzenten und Händler unterstützen.

„Das beste Gemüse wächst um uns herum“

Literaturliste

Broschüren von NATUR im GARTEN – Steiermark
www.naturimgarten-steiermark.at

- Mulchen – die Erde schonend zudecken
- Mischkultur – altes Wissen neu entdeckt
- Brühen, Jauchen und Tees selbst gemacht
- Kompostieren – so einfach geht´s

Alte Gemüsearten neu entdeckt – Heide Haßkerl – Leopold Stocker Verlag
Handbuch Bio-Gemüse, Sortenvielfalt für den eigenen Garten
Andrea Heistinger – Löwenzahn
Gemüseraritäten & Sortenspezialitäten in Garten und Küche
P. Zipser & R. Öllerer & V. Haas - ARCHE NOAH & LAKO NÖ. – Eigenverlag

Quellenverzeichnis:

[1] **Open Street Map**

[2] **Open Street Map**

[3] **Politik & Sortenerhalt:** ARCHE NOAH | ÖBV - Via Campesina Austria

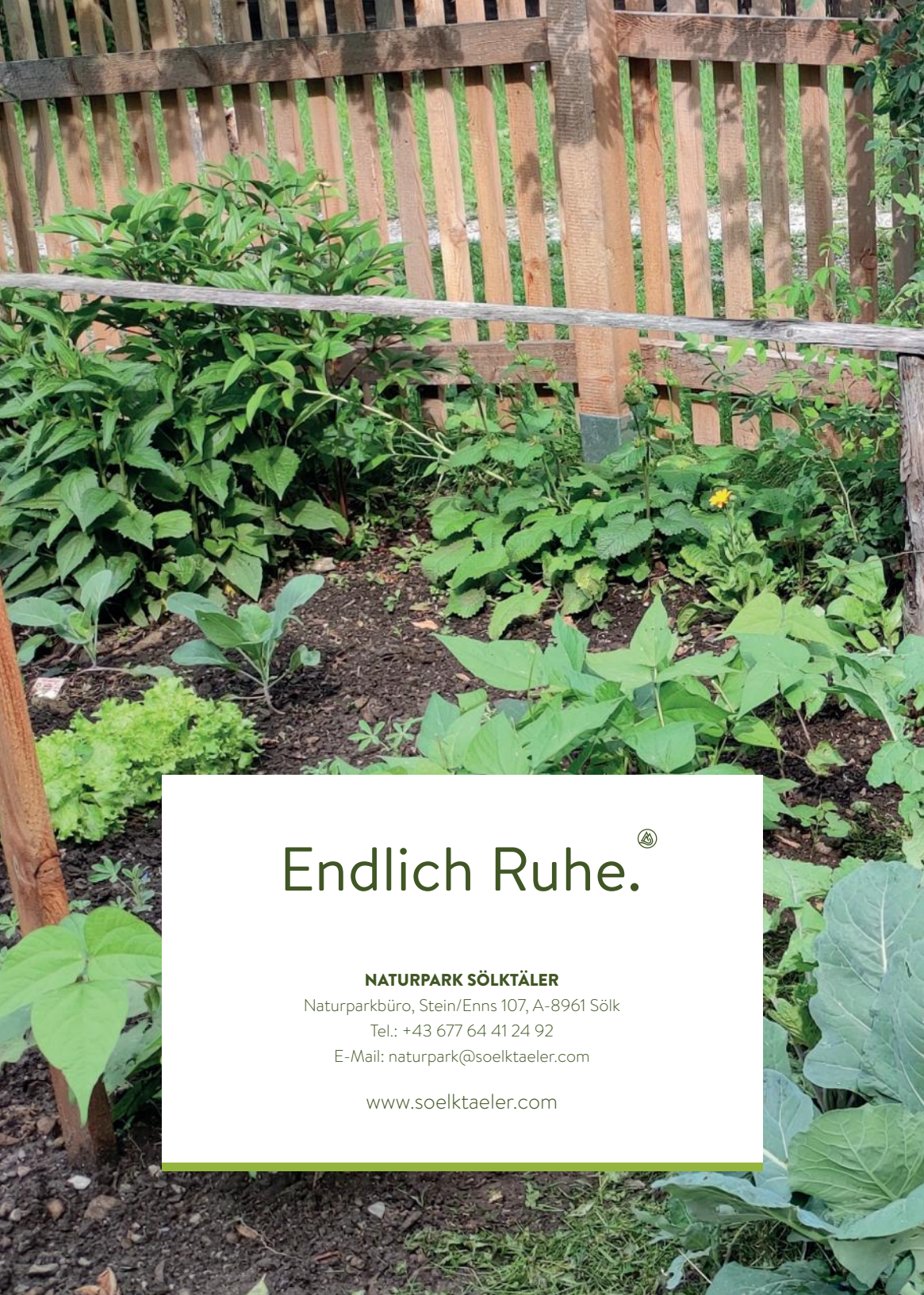
Beratung vor Ort: Samengruppe Naturpark Sölktäler | Garten der Vielfalt (Marlies Ortner)

Behörden & Prüfung: AGES (Pflanzengesundheit) | BAES (Sortenzulassung) | Genbank.at

Wo immer möglich, streben wir eine geschlechtsneutrale Formulierung an. Alle Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen und schließen alle Geschlechter gleichermaßen ein.

Wir produzieren verantwortungsvoll.

Weitere Informationen und Tipps von Martha und Birgit zu verschiedenen Themen wie Stecklingsvermehrung, Hochbeetbau, Sortenlisten mit erprobten Sorten fürs Ennstal sind unter folgendem QR-Code abrufbar!



Endlich Ruhe.

NATURPARK SÖLKTÄLER
Naturparkbüro, Stein/Enns 107, A-8961 Sölk
Tel.: +43 677 64 41 24 92
E-Mail: naturpark@soelktaeler.com

www.soelktaeler.com