



ulmer

Natalie Faßmann

# MEIN WUNDERVOLLER NASCH BALKON

MIT OBST,  
GEMÜSE UND  
KRÄUTERN  
IDEENREICH  
GESTALTET



# MEIN WUNDERVOLLER NASCH BALKON









Natalie Faßmann

# MEIN WUNDERVOLLER NASCH BALKON





# Einfach gärtnern ohne Garten

Als ich vor ein paar Jahren anfang, auf meinem Balkon mit Obst, Gemüse und Kräutern zu experimentieren, wurde ich von meinen Freunden und Bekannten belächelt. Warum soll man sich denn die Mühe machen, Obst und Gemüse in Töpfen anzubauen? Das gibt es doch einfacher auf dem Markt und eigentlich braucht man einen Garten, um genügend ernten zu können. Und wenn schon! Ich habe weitergemacht, und aus meiner Lust am Probieren ist dieses Buch entstanden. Mein Südbalkon überrascht mich selbst nach mehr als zehn Jahren Zusammenleben immer wieder, wie viel Ernte trotz Sommerhitze und viel Wind möglich ist. Balkongärtnern ist heute einfacher als je zuvor. Denn es gibt viele balkontaugliche Sorten, sowohl für Obst als auch für Gemüse, es gibt leicht verfügbare Bio-Dünger und Bio-Erden, Wurm- und ausgeklügelte Bewässerungssysteme. Doch uns Stadtgärtnern sind die Balkone nicht genug. Wir erobern Hinterhöfe, Plätze und Brachen, stellen Bäckerkisten, Reissäcke und

große Eimer auf und bauen Hochbeete aus Paletten. Und was wächst in den Gefäßen? Richtig, Naschgemüse und Naschobst: Tomaten, Salat, Erdbeeren ... Urban Gardening hat eine Bewegung in Gang gesetzt, die es geradezu darauf anlegt, sich in der Stadt selbst mit frischen Lebensmitteln zu versorgen, unabhängig davon, ob man einen Garten hat oder nicht. Machen Sie mit und verwandeln Sie Balkone, Dachterrassen und Hinterhöfe zu Gärten für sich selbst und für Ihre Nachbarn. Besonders in Städten hilft jede Begrünung dabei, die hohen Sommertemperaturen zu senken. Und wenn wir unser Obst und Gemüse wieder selbst anbauen, hilft es uns, unsere Selbstwirksamkeit zu spüren und uns ein Stück Verantwortung zurückzuholen.

**Viel Spaß beim Lesen, Stöbern und Probieren!**

*Natalie Föbmann*





## Kräuter

*ab Seite 7*

Kräutertöpfchen finden auf jedem Balkon ein Zuhause, selbst auf dem kleinsten. Welche Heil- und Gewürzkräuter, Duft- und Blütenpflanzen sich für Ihr Kräutergärtlein eignen, erfahren Sie in diesem Kapitel. Übrigens auch, wie Sie diese Schätze für den Winter konservieren, zum Beispiel als Basilikum-Limetten-Sirup auf Seite 18.



## Gemüse

*ab Seite 49*

Ist es ein Geheimnis, wie man viele Tomaten erntet? Wenn ja, lüften wir es auf Seite 58. Und die vielen anderen Kniffe, zum Beispiel wie Sie schnell viel Salat ernten können, welche Gemüse selbst gesät oder besser als Setzling in der Gärtnerei gekauft werden und welche Gemüsearten viel zu schön zum Ernten sind.



## Obst

*ab Seite 83*

Eine Obstplantage auf Balkonen ist möglich, wenn auch nur im Miniaturformat. Welche Äpfel, Birnen und Beeren sich am besten für solch ein ehrgeiziges Projekt eignen, erfahren Sie in diesem Kapitel. Und was Sie mit Ihrer bunten Beeren-Ernte so anstellen können, außer sie direkt zu vernaschen, sehen Sie auf Seite 91.



## Praxis

*ab Seite 107*

Pflanzenpflege ist kein Buch mit sieben Siegeln. Wenn die Basics stimmen, wachsen Pflanzen fast von allein. Hier lesen Sie außerdem, wie Sie die passende Erde finden, wie man alte Erde recycelt und wie aus Pflanzenresten wertvoller Kompost entsteht. Wer da unerlaubt an Ihren Pflanzen knabbert, sehen Sie auf Seite 124.

## Balkonfreu(n)de

*Serviceseiten ab Seite 131*









# AM ANFANG SIND DIE KRÄUTER

Wer kann Kräutern schon widerstehen? Ich jedenfalls nicht und so bekommt das Basilikum aus dem Supermarkt, der Zitronen-Thymian vom Gemüsehändler oder die frisch duftende Minze aus dem Gartencenter bei mir ein neues Zuhause. Lesen Sie auf den folgenden Seiten, welche Kräuter sich noch für Töpfe und Kästen eignen und wie sie bestens versorgt werden.





Schnittlauch lässt sich  
gut aus Samen ziehen.  
Die Samen sind jedoch  
nur ein Jahr keimfähig.



# Schnittlauch, Dill & Co.

Schnittlauch gehört für mich zur Grundausrüstung auf dem Balkon, genauso wie Dill und Petersilie. Klar, man kann sie fast das ganze Jahr über im Supermarkt kaufen. Aber haben Sie den Supermarkt-Schnittlauch schon mal blühen sehen? Eben. Schnittlauch im Topf (oder im Garten) blüht im späten Frühjahr mit puscheligen rosa oder seltener weißen Blütenkugeln (z. B. bei der Sorte 'Elbe'). Bei mir durfte der Schnittlauch jahrelang in einem großen Balkonkasten aus Terrakotta wuchern. Irgendwann wurde ihm der Kasten dann doch zu klein und ich habe den Schnittlauch geteilt. Ein Teil wurde wieder in den Terrakotta-Kasten gesetzt, wo er fröhlich weiterwuchert. Der andere Teil wächst nun in schlanken Rosentöpfen,

die in einer Reihe auf dem Fensterbrett stehen. Das sieht sehr edel und einfach très chic aus! Die Blütenkugeln sind übrigens essbar. Einfach abzupfen und übers Quarkbrot streuen! Schnittlauch ist ein robustes Kraut. Fürs gute Wachstum seiner Lauchblätter braucht er alle 3 bis 4 Wochen eine halbe Dosierung Flüssigdünger, vor allem nach einer größeren Ernte. Auch wenn ich Schnittlauch liebe, ernte ich nie mehr als zwei Drittel einer Pflanze! Das schwächt den Schnittlauch und er wird leichtes Opfer für Blattläuse. Die sitzen an der Basis der Lauchblätter. Da hilft es nur noch, die Pflanzen auszutopfen, die Läuse auszuwaschen und die Pflanzen in frische Erde zu setzen.

## Petersilie

Hätten Sie es gewusst? Petersiliensamen zählen zu den meistverkauften Samen im Handel. Das zeigt, wie beliebt die Petersilie ist. Am beliebtesten ist übrigens die 'Mooskrause' mit stark gekrausten Blättern, die typische Deko-Petersilie eben. Ich mag lieber die mit den glatten Blättern, wie sie in Südeuropa gern genommen wird, zum Beispiel 'Gigante di Napoli' und 'Einfache Schnitt'. Um Petersilie jedoch auszusäen, bin ich viel zu ungeduldig. Denn es kann schon mal 3 bis 4 Wochen dauern, bis die ersten Samen aufgehen. Wohlgemerkt die ersten, nicht alle! Ich setze da auf Setzlinge, die es im Frühling in jeder Gärtnerei gibt. Sie sind schon aus dem Gröbsten raus und nach kurzer Zeit kann ich ernten. Wer es dennoch mal mit der Aussaat probieren möchte, wartet bis Mai oder Juni. Der Boden ist dann warm genug, denn Petersiliensamen mögen keine kühle, nasse Erde. Wie bei Schnittlauch

lohnt es auch hier, einen großen Kasten zu bepflanzen. Bis in den Herbst treibt die Petersilie unermüdlich Blätter, und selbst im Winter bleibt sie bei milden Temperaturen grün. Im zweiten Jahr blüht die Petersilie. Ihre Blätter sind dann recht derb und schmecken nicht mehr. Eine Pflanze kann man aber blühen lassen, um die Samen für die kommende Aussaat zu ernten.



## Dill & Fenchel

Dill sät sich jedes Jahr zuverlässig selbst aus. Ein bisschen helfe ich trotzdem nach: Im Herbst streife ich die flachen, braunen Samen von den Dolden und streue sie in meine Kästen und Töpfe. Im Frühjahr freue ich mich dann über die ersten zarten Dillblättchen für Gurkensalat und Quark. Die Dillblüten sind den Schwebfliegen und Marienkäfern vorbehalten, denn die sind ganz wild auf die gelben Blüten dolden. Und als Dank machen sich die nützlichen Insekten über Blattläuse und andere Schädlinge her.

Dill wird ab April direkt in Kästen oder große Töpfe gesät. Kompakte, 30–60 cm hohe, für Töpfe gut geeignete Sorten sind 'Delikat' und 'Brevi'. Andere Sorten werden ungefähr einen Meter hoch. Eine schöne, standfeste Blütensorte ist 'Vierling'. Um ein paar Samen verlustlos zu ernten, zum Beispiel für russische Kohlgerichte, stülpe ich, sobald sich die Samen braun färben, Butterbrottüten über einige Samenstände und binde den unteren Tütenrand zusammen.



Fenchel ist eine Pflanze für große, sonnige Balkone. Denn eine ausgewachsene Fenchelpflanze braucht schon einen halben Quadratmeter für sich allein. Die großen, den Dill ähnlichen Doldenblüten locken im Sommer zahlreiche Insekten an, selbst in die 13. Etage! Die fein gefiederten, nach Anis duftenden Blätter werden ganz ähnlich wie Dillblättchen verwendet: in Quark und Frischkäse oder zu Fischgerichten. Gesät wird ab April direkt in große Töpfe. Obwohl der Fenchel mehrjährig und winterfest ist, säe ich ihn meist jedes Jahr neu aus. Eine sehr hübsche Sorte ist der Bronze-fenchel mit lilabräunlichen Blättchen. Die ungewöhnliche Färbung kommt jedoch nur in der vollen Sonne zum Vorschein.



**Der hohe Fenchel braucht einen schweren Topf aus Ton oder Terrakotta, damit es ihn bei einem Windstoß nicht umweht.**



# Koriander

Eines vorweg: Ich liebe Koriander. Ich weiß, da scheiden sich die Geschmäcker, doch über Wokgerichten kann ich mir nichts Besseres vorstellen. Koriander säe ich ab April alle 3 bis 4 Wochen neu aus. So kann ich über den ganzen Sommer frische Blättchen ernten. Ein paar Pflanzen lasse ich blühen, um später die grünen, pfeffrig-scharfen Samenkörner zu ernten. Im Sommer braucht Koriander einen kühlen, eher schattigen Platz, um gut zu wachsen. Blatt-Sorten wie 'Cilantro' produzieren besonders viele Blätter, bevor sie

zu blühen beginnen. 'Confetti' hat gefiederte, dillähnliche Blätter.

In der Asia-Küche auch gut aufgehoben ist der Schnitt-Knoblauch (*Allium tuberosum*). Er ist mit dem Schnittlauch verwandt, hat aber flache Blätter mit deutlich knoblauchigem Aroma und ist ähnlich leicht aus Samen zu ziehen.





## Bohnenkraut

Mein Winter-Bohnenkraut (*Satureja montana*) ist im Frühling über und über mit winzigen rosafarbenen Blüten übersät. Es ist mehrjährig und überdauert den Winter. Das einjährige Garten-Bohnenkraut (*Satureja hortensis*) wird ab Mitte Mai direkt in Töpfe gesät. Winter-Bohnenkraut und Garten-Bohnenkraut mögen Standorte in der vollen Sonne. Ihre Blättchen haben ein pfeffriges Aroma und sind die perfekten Gewürz-Partner für Bohnengerichte. Aber nicht nur: Bohnenkraut passt auch zu anderen Gemüsearten wie Tomaten, Paprika und Zucchini ... Pfeffrig mit frischer Zitrusnote ist das Zitronen-Bohnenkraut. Ein Sammlerkräut für Zitronenfans! Es ist eine Unterart des Winter-Bohnenkrauts und ebenfalls mehrjährig. Winter-Bohnenkraut und Zitronen-Bohnenkraut sind sicher frostfest und können im Freien überwintert werden. An frostfreien Tagen werden die immergrünen Pflanzen ab und an gegossen, damit sie nicht vertrocknen.

## Majoran

Der Majoran (*Origanum majorana*) ist eng mit dem Oregano verwandt (siehe Seite 31). Seine Blüten ziehen viele Bienen und Hummeln an. Blätter und Blüten haben ein zartes, leicht pfeffriges Aroma. Ich verwende den Majoranam liebsten frisch für Kartoffelpuffer oder Kartoffelstampf. Getrockneter Majoran ist auch als Wurstgewürz, zum Beispiel für Bratwurst, bekannt. Majoran wird jedes Jahr ab April neu ausgesät. In milden Jahren überwintert er sogar und treibt wieder neu aus.

## Estragon

**Für Estragon-Essig vier lange Zweige in einen halben Liter Weißweinessig legen. Nach einer Woche ist der Essig aromatisiert und wird abgeseiht.**

Estragon ist nicht gleich Estragon, sagen die Kräuter-Feinschmecker. Der Französische Estragon (*Artemisia dracunculus*) hat ein besonders feines Aroma. Er kann nur als Pflanze erstanden werden, denn er bildet keine Samen aus. Manchmal wird er auch Deutscher Estragon genannt. Im Gegensatz dazu ist der Russische oder Sibirische Estragon weniger aromatisch. Sein Vorzug ist seine robuste Art. Er kommt mit kühlem Klima besser klar und kümmert nicht so schnell. Der Französische ist da heikler. Beide Estragon-Varietäten vertragen auch Halbschatten. Da es dem Französischen Estragon auf meinem Balkon zu sonnig und trocken ist, habe ich mich für den Russischen Estragon entschieden. Im Sommer ernte ich regelmäßig die Triebspitzen, so bleibt der Estragon kompakt. In großen Töpfen mit ausreichend Wurzelraum können die Pflanzen bis zu einem Meter hoch werden. Und aus den geernteten Triebspitzen mache ich mir jedes Jahr ein, zwei Flaschen Estragon-Essig.