

Agnes & Mauritz Larsson Stormgaard

# BLÜMEN, KRÄUTER & SALAT



Aus dem Garten auf den Teller  
• Anbau & Rezepte •

**Agnes & Mauritz Larsson Stormgaard**

**BLUMEN KRÄUTER &  
SALAT**

**Aus dem Garten auf den Teller**

~

**Anbau & Rezepte**



# **Inhalt**

**Vorwort**

**Anbau**

**Anbau von Kräutern**

*Kräuter-Rezepte*

**Anbau von Blumen**

*Blumen-Rezepte*

**Anbau von Salat**

*Salat-Rezepte*

**Register**



# Vorwort

**Es ist ein früher Oktobermorgen. Der erste Frost ist da, bei 2 °C peitscht uns Schneeregen ins Gesicht, als wir den Wagen mit den leeren Gemüsekisten zum Kohlfeld fahren. An solchen Tagen - es gab schon einige Morgen wie diesen, wir stehen vor unserer neunten Saison - fragen wir uns manchmal, warum wir gerade diesen Beruf gewählt haben. Doch die Sehnsucht danach, jedes Jahr die ersten Samenkörner in die Erde zu legen, überwiegt alles.**

**„Sein eigenes Gemüse anzubauen und auf den Tisch zu bringen, ist der größte Luxus überhaupt.“**

Oft hat es einen anderen Geschmack als gekaufte Lebensmittel. Man stellt sich einfach selbst eine große, wunderbare Speisekammer aus Kräutern und Blüten, Salat und Gemüse zusammen.

Gartenbau ist uns zur Lebensweise geworden, wobei unser Ausgangspunkt das Essen war. Schon vor vielen Jahren erwachte unser Interesse dafür, als wir in den Küchen und Speisesälen bekannter Restaurants in Stockholm arbeiteten. Es veranlasste uns schließlich, die Restaurantwelt zu verlassen und mehr über den Anbau von Pflanzen zu lernen.

Vor acht Jahren begann das Abenteuer mit unserem eigenen Hof „Karshamra“ in Grödinge bei Stockholm. Wir

wollten gesunde und nahrhafte Lebensmittel auf nachhaltige Weise produzieren. Unser beruflicher Neustart gelang. Es ist fantastisch – und manchmal sehr stressig –, sich nach dem Wetter und den Jahreszeiten zu richten, also nach dem Willen der Natur zu leben und mit ihr zusammenzuarbeiten.

Wir hoffen, dass das vorliegende Buch Sie inspiriert. Danke an unsere wunderbaren Kinder Elsa, Tyra und Uma – ihr seid alles für uns!



## Kapitel 01

# Anbau

**Sein eigenes Essen anzubauen gehört zu den magischsten Dingen, die man tun kann. Neben vielen leckeren Gemüsesorten bekommt man auch ein Gefühl dafür und Respekt davor, wie viel Zeit und Energie es kostet, Rohstoffe zu produzieren. Der Anbau von Pflanzen kann freilich auch frustrierend sein, wenn etwas schiefgeht. Wenn man zum Beispiel viele Wochen in eine Kultur investiert hat und dann kaum etwas erntet.**

**In diesem Kapitel berichten wir aus unseren Erfahrungen im Anbau von Kräutern und Gemüse. Sie erhalten handfeste Tipps, die Ihnen den Erfolg erleichtern und hoffentlich helfen, die größten Fehler zu vermeiden. Und mit den Jahren lernt man die unterschiedlichen Herausforderungen und Vorteile, die eine solche Zusammenarbeit mit der Natur mit sich bringt, immer besser kennen.**

**Ökologischer Anbau ist für uns selbstverständlich. Uns ist wichtig, dass wir nicht nur Nahrungsmittel herstellen, sondern uns auch für eine bessere Bodenqualität und Biodiversität einsetzen. Mit der Natur**

**zusammenzuarbeiten bedeutet, ihr Verhalten zu fördern und das Beste zu nutzen, was sie zu bieten hat. Mit Giften, Kunstdünger und Monokulturen funktioniert das nicht. Die Natur bietet doch eine große Vielfalt an Arten, die Verschiedenes zum großen Ganzen beitragen. Wir sind fest davon überzeugt, dass diese Form des Wirtschaftens gesündere Pflanzen voller Nährstoffe und Geschmack hervorbringt. Und wir sind stolz darauf, den nachfolgenden Generationen einen lebendigen, fruchtbaren Boden zu hinterlassen, den sie weiter nutzen können.**

# Vorziehen

**Damit Pflanzen stark werden und viel Ertrag liefern, ist es wichtig, dass sie gut vorgezogen werden, bevor sie ins Freiland kommen. Viele Dinge spielen dabei eine Rolle: die Jahreszeit, die verwendete Erde, was Sie wo anbauen, wie Sie gießen, die Temperatur und so weiter.**

## Zeit

In Nord- und Mitteleuropa haben wir nur eine begrenzte Zeit im Jahr, um Gemüse anzubauen. Die Planung der Anzucht hängt davon ab, wann wahrscheinlich der erste und der letzte Frost kommen. Das variiert sehr stark. Wenn Sie in einer Gegend leben, wo es ab dem zeitigen Frühjahr keinen Frost mehr gibt, können Sie viel früher damit beginnen als in nördlicheren Lagen.

Sie können recherchieren, wann die Frostgefahr in der Regel vorbei ist. Aber vertrauen Sie diesen Informationen nicht völlig, sondern behalten Sie den Wetterbericht genau im Auge. Jeder Ort hat zudem sein eigenes Mikroklima, kann geschützter oder exponierter liegen. Es gibt wohl niemanden, der so oft nach dem Wetter schaut wie Landwirte und Gärtner.

Wenn Sie Setzlinge vorziehen, können Sie diese viel früher auspflanzen, als wenn Sie direkt ins Freiland aussäen. In der Sicherheit eines Gewächshauses oder auf der Fensterbank kann eine Pflanze kräftig werden, während draußen die letzte frostige Nacht die Beete auskühlt. Ist nach einigen Wochen die Zeit zum Auspflanzen gekommen,

ist Ihre Pflanze schon weiter, als wenn sie ins Beet gesät worden wäre. Frühere Anzucht verspricht meist frühere Ernte.

## **Kraft**

Das Auspflanzen ins Freiland ist immer ein großes Ereignis. Die Pflanzen kommen aus der sicheren und kontrollierten Umgebung in Gewächshäusern und Frühbeeten auf eine große, offene Fläche, die Unkraut und Ungeziefer, Wetter und Wind ausgesetzt ist. Als Gärtner geben Sie sozusagen einen Teil der Kontrolle ab. Da ist es ein gutes Gefühl zu wissen, dass Sie eine starke und gesunde Pflanze auspflanzen. Dass sie bereits ein Stück gewachsen ist, ist sehr hilfreich, um gut auf sie achtgeben zu können. Denn es ist einfacher, Unkraut fernzuhalten, wenn schon deutlich zu erkennen ist, was die eigentliche Pflanze und was Unkraut ist. Wenn Sie mit dem Unkrautjäten in Rückstand geraten – was immer mal passiert, egal, ob Sie Profi sind oder nicht –, kann die Pflanze sich trotzdem behaupten, da sie größer und stärker ist als das Unkraut um sie herum.



**Salatpflanze**



### **Thymian in der Anzuchtschale**

Eine kräftige und gesunde Pflanze mit gut ausgebildeten Wurzeln etabliert sich zudem schneller im neuen Boden und ist witterungs- und windstabiler. Je größer sie ist, desto besser kann sie auch Angriffen von Schädlingen standhalten, da es deutlich mehr Ungeziefer braucht, um eine große Pflanze zu vernichten, als für eine kleine.

## Planung

Durch das Vorziehen können Sie sichergehen, dass Sie so viele Pflanzen bekommen, wie Sie möchten. Mit ein paar zusätzlichen Samen garantieren Sie, dass die Menge ausreicht, und können die besten, stärksten Exemplare auswählen. Meist bleiben ein paar schöne Pflanzen übrig, die Sie verschenken oder gegen andere interessante Pflanzen tauschen können.

## Abstand & Menge

Vorgezogene Setzlinge können Sie sofort im richtigen Abstand pflanzen. Auf diese Weise sparen Sie das Ausdünnen, falls Pflanzen zu eng stehen, und vermeiden zu weite Abstände, falls die Saat schlecht aufgegangen ist. Sie sparen zudem Saatgut, da Sie beim Vorziehen eine genauere Anzahl einbringen können als beim Aussäen.

## Bessere Voraussetzungen

In einer kontrollierten Umgebung mit der richtigen Temperatur, dem richtigen Boden, der richtigen Bewässerung und so weiter hat ein Samen größere Chancen zu keimen als im Freien unter wechselnden Bedingungen.



## **Zubehör**

### **Anzuchtschalen & Töpfe**

Da wir pro Jahr sehr viele Pflanzen vorziehen, verwenden wir Anzuchtschalen aus Kunststoff mit vielen kleineren Einzelzellen und Löchern im Boden. Sie sind in verschiedenen Größen und Ausführungen erhältlich und können über Saatgutunternehmen bestellt werden. Unser Favorit sind die sogenannten 96er. Sie verfügen über 96 Zellen pro Schale. Je mehr Zellen eine Schale hat, desto kleiner ist die einzelne Zelle und umgekehrt.

Für uns und sicherlich für die meisten Hobbygärtner mutet es wie ein großes Tetris-Spiel an, im Gewächshaus ständig Platz für neue Setzlinge zu schaffen. Daher sind einheitliche Anzuchtschalen, die sich leicht aneinanderreihen und herumtragen lassen, am praktischsten. Abgesehen davon eignen sich zum Vorziehen beliebige Gefäße von Toilettenpapierrollen und Milchpackungen über Konservendosen bis hin zu Töpfen in allen Größen. Das Wichtigste ist, dass das Behältnis mit Erde befüllt werden kann und Löcher im Boden hat. Gerade Pflanzen wie Kürbis und Zucchini ziehen wir gerne in Töpfen vor, weil sie schnell wachsen und gedeihen.



## Erde

### Erde

Erde bildet die Grundlage für das Pflanzenwachstum. Sie sollte alle Voraussetzungen bieten, damit der Setzling wächst und kräftig wird. Je höher die Bodenqualität, desto besser für die Pflanze. Daher legen wir beim Vorziehen Wert

auf Bio-Erde. Diese basiert auf viel Naturdünger und steckt voller Nährstoffe und Leben.

Es gibt jede Menge verschiedener Erden für unterschiedliche Anwendungsgebiete, was verwirrend sein kann. Wir machen es uns leicht und verwenden für alle unsere Kulturen grundsätzlich die gleiche Pflanzenerde, die wir in großen Säcken kaufen. Es handelt sich dabei um gut kompostierte Erde, die über viele Nährstoffe verfügt, ohne für kleine Wurzeln zu kräftig zu sein. Sie weist eine gröbere Struktur als Anzuchterde auf und bleibt dadurch luftig, auch wenn sie dicht gepackt ist. Mit Anzuchterde, die oft viel Sand enthält, bestreuen wir die Saat, da kleine Sprossen sie leicht durchdringen können. Anzuchterde wird gern für Samen verwendet, die in weniger nährstoffreichen Böden besser keimen.

### **Ausdrücker & Pikierstab**

Da wir sehr viele Samen aussäen, müssen wir so effektiv wie möglich sein. Deshalb besitzen wir ein spezielles Werkzeug dafür: eine Kunststoffscheibe mit vielen Spitzen, die man auf die mit Erde gefüllte Anzuchtschale legt und hineindrückt, um kleine Löcher für die Aussaat zu erhalten. Es gibt verschiedene Scheiben für unterschiedliche Zellengrößen zu kaufen. Mithilfe derselben Scheibe können Sie später auf der Unterseite der Schale die fertigen Setzlinge herausdrücken, wenn es Zeit zum Auspflanzen ist. Natürlich können Sie die Löcher auch mit den Fingern oder einem Stock bohren.



**1. Erde sieben**



## **2. Andrücker**

### **Erde sieben**

Ein Holzrahmen, an dem ein feines Metallnetz befestigt ist, lässt sich leicht selbst bauen. Damit sieben wir nach dem Säen die Anzuchterde über die Anzuchtschalen und stellen so sicher, dass kein großer Erdklumpen oder Ähnliches einen Keim daran hindert, nach oben zu wachsen.

## **Andrücker**

Dieses Werkzeug haben wir selbst gebaut. Wir haben ein Brett mit einem Holzstück als Griff versehen - eine ganz einfache Konstruktion. Sie können alles verwenden, was flach ist und worauf sich leicht drücken lässt. Damit drücken Sie bei der Aussaat die Erdoberfläche glatt, damit das Saatgut und die Erde miteinander in Kontakt kommen.



### **3. Pikierstab und Löffel**



### **4. Vermiculit**

#### **Pikierstab & Löffel**

Dieser Stab sieht wie ein dickerer Stift aus und dient zum Pikieren von Pflänzchen. Sie können damit kleine Löcher in die Erde bohren und ihn als Hilfe bei der Aussaat nutzen.

Wir verwenden einen normalen Esslöffel. Er ist das beste Werkzeug für winzige Saaten wie beispielsweise Salatsamen. Anstatt zu versuchen, die Samen aus einer verschwitzten Handfläche mit Daumen und Zeigefinger zu fassen – was bei solch kleinen Größen fast unmöglich ist –, geben wir einige Samen auf den Löffel. Dann gehen wir von Loch zu Loch und schieben mit einem Bleistift oder einem Pikierstab einen kleinen Sämling in jede Zelle. Eine mühsame Arbeit, aber immer noch einfacher als mit der Hand.

### **Vermiculit**

Mit diesem Pulver bestreuen wir die fertigen Anzuchtschalen. Es besteht aus einem glimmerähnlichen Gestein und zeichnet sich durch ein sehr gutes Wasserhaltevermögen aus. Dadurch trocknet die Bodenoberfläche nach dem Gießen nicht so schnell aus. Das ist eine Voraussetzung dafür, dass die Samen keimen können. Zudem reflektiert die Einstreu das Licht und wirkt Moos- und Schimmelbildung auf der Bodenoberfläche entgegen. Und es glitzert wunderschön!

### **Etiketten**

Sie sind nützlich, um den Überblick darüber zu behalten, was Sie gesät haben. Pflanzen derselben Familie sehen sich oft verwirrend ähnlich, wenn sie noch jung sind. Ohne Etiketten mit Namen kann es schwierig werden, zwischen den verschiedenen Tomaten- oder Kohlsorten zu unterscheiden. Außerdem merkt man sich auf diese Weise spezielle Sortennamen besser, zum Beispiel von einem leckeren Salat, den man wieder anbauen möchte.

Auf das Etikett schreiben wir zudem das Datum der Aussaat. Das ist praktisch, wenn wir zu unterschiedlichen Zeitpunkten säen. Und wer die Anzucht genau

dokumentiert, kann am Saisonende auswerten, was gut und was schlecht funktioniert hat.

Da wir viele verschiedene Arten anbauen, verwenden wir kleine weiße Plastiketiketten, die wir in größeren Mengen kaufen. Wir befestigen an jeder Anzuchtschale eines und beschriften alle mit Bleistift, sodass sie wiederverwendet werden können. Ansonsten muss man sie im Anschluss sorgfältig einsammeln und recyceln, damit sie nicht in der Natur landen.

Natürlich können Sie auch Ihre eigenen Etiketten herstellen. Alte Speiseeis- oder Milchpackungen eignen sich hervorragend zum Ausschneiden solcher Namensschildchen, die in die Erde gesteckt werden können.

### **Notizbuch/Tagebuch**

Die Daten von Aussaat und Pflanzung, Temperatur, Arbeiten an bestimmten Tagen usw. zu notieren ist wertvoll. Und es macht Spaß, auf das vergangene Jahr zurückzublicken und zu vergleichen mit dem, was Sie aktuell tun. Das Schwierigste am Aufschreiben ist, es nicht zu vergessen. Bei uns läuft das meistens zu Beginn der Saison noch sehr gut

...



# Anzucht

**Wie zieht man gute und starke Pflanzen? Wie in allen praktischen Belangen macht auch hier Übung den Meister. Genau wie beim Radfahren oder Schwimmen geht der Pflanzenbau in das Körpergefühl bis in die Fingerspitzen über. In vielerlei Hinsicht ist es ein einfacher Prozess, einen Samen zu säen, aber ein paar Dinge gilt es zu beachten. Wir säen auf zwei Arten.**

## **Einzelsaat**

Wir verwenden in Zellen unterteilte Anzuchtschalen, die wir zunächst mit Erde füllen. Das mag einfach klingen, aber es gibt eine Technik, die viel bewirkt: Die Erde muss verdichtet werden.

Stellen Sie mehrere Anzuchtschalen nebeneinander und geben Sie einen Beutel Erde darüber. Verteilen Sie diese so auf die Schalen, dass jede Zelle gefüllt ist. Drücken Sie dann die Erde mit den Fingern in die Zellen. Mit mehr Erde auffüllen, andrücken und nachfüllen. Plötzlich haben Sie mehr als doppelt so viel Erde in einer Zelle, als wenn Sie nicht verdichtet hätten. Da die von uns verwendete Pflanzenerde so luftig und strukturiert ist, lässt sie sich erheblich verdichten. Es wird dennoch genug Lücken im Boden geben, durch welche die Wurzeln ihren Weg finden.

Doppelt so viel Erde bedeutet auch doppelt so viele Nährstoffe. Durch das Verdichten schaffen wir einen Ort, an

dem sich die Pflanze viel länger mit Nährstoffen versorgen und somit größer werden kann, als wenn sie nur halb so viel davon zur Verfügung hätte. So erhalten wir größere und gesündere Pflanzen, die alles haben, was sie brauchen. Gleichzeitig haben wir mehr Zeit bis zum Auspflanzen, weil sie mehrere Wochen lang in der Anzuchtschale bleiben und sich entwickeln können. Das Verdichten der Erde ergibt einen dichten Klumpen, der, wenn die Pflanze fertig ausgebildet ist, vollständig von Wurzeln durchdrungen ist, die ihn zusammenhalten. Das ist praktisch, wenn Sie die Pflanze aus ihrer Zelle schieben und auspflanzen.

Wenn die Anzuchtschale gefüllt ist, drücken wir Löcher zum Einsäen hinein. Als Faustregel gilt, dass das Loch doppelt so tief sein sollte, wie der Samen groß ist, aber das muss nicht unbedingt ganz exakt eingehalten werden. Dann legen wir die Samen einzeln in jedes Loch. Wenn zu viele hineinrutschen, versuchen wir, sie wieder herauszusammeln, sodass wirklich nur ein Samen pro Loch bleibt. Für größere Saat benutzen wir die Finger, für kleine einen Löffel. Sobald jede Zelle einen Samen enthält, füllen wir das Erdsieb mit Anzuchterde und sieben eine gleichmäßige Schicht über die Anzuchtschale.

Anschließend wird die Erde mit dem Andrücker festgedrückt, indem wir ihn über die Anzuchtschale legen und herunterdrücken. So können wir sicher sein, dass Saatgut und Erde in Kontakt kommen und sich keine Lufteinschlüsse in der Nähe des Samens befinden. Beginnt der Samen zu keimen, sendet er eine kleine Wurzel aus, die den Kontakt zur Erde mit ihren Nährstoffen sucht. Ist zu diesem Zeitpunkt zu viel Luft zwischen Erde und Samen, kann es passieren, dass die winzige Wurzel ihr Ziel nicht erreicht, sodass der Samen verrottet, anstatt zu wachsen.

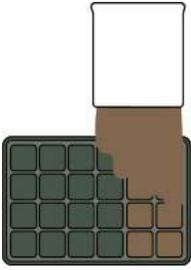
Anschließend streuen wir mit einer kleinen Schaufel oder einem Glas eine Schicht Vermiculit darüber, bis sie den

Boden bedeckt. Wir beschriften ein Etikett und kleben es an die Anzuchtschale. Zum Schluss gießen wir alles an.

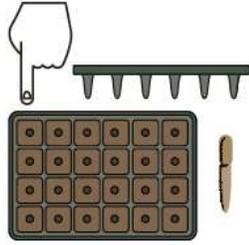
Selbst das Angießen von Samen ist eine Kunst. Optimal ist eine sanfte Dusche aus der Düse, vorzugsweise aus größerem Abstand. Wenn Sie die Möglichkeit haben, stellen Sie Ihre Anzuchtschalen ins Freie oder in die Spüle, dann wird es einfacher. Gießen Sie kurz mit einem weichen Strahl. Lassen Sie das Wasser einsickern, gießen Sie noch einmal. Lassen Sie das Wasser wieder einsickern und gießen Sie erneut.

In trockener Erde sammelt sich das Wasser an der Oberfläche. Wenn Sie zu viel auf einmal wässern, spült es leicht die Erde weg. Durch mehrmaliges Gießen dringt das Nass bis zum Boden der Zellen vor, sodass die gesamte Erde durchfeuchtet ist. Man glaubt gern, beim ersten Mal schon genug gegossen zu haben, aber die Gefahr besteht, dass nur die Oberfläche nass geworden ist, während der Rest trocken bleibt. Gleichmäßig angefeuchtete Erde hingegen bietet beste Bedingungen für gleichmäßiges Keimen.

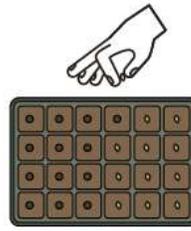
Stellen Sie die Anzuchtschalen an einen warmen, geschützten Ort und beobachten Sie, wann die Keimlinge während des Wachstums mehr Wasser benötigen, indem Sie mit den Fingern die Ober- und Unterseite der Schale betasten. Unterschiedliche Samen keimen bei verschiedenen Temperaturen am besten. Wir ziehen aber immer bei 20 bis 25 °C vor. Bei der Temperatur muss man nicht ganz genau sein. Das Wichtigste ist, dass es nicht zu kalt ist, sonst verrottet die Saat.



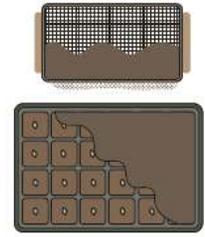
1. Anzuchtschale füllen



2. Löcher hineindrücken



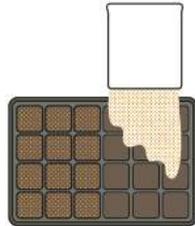
3. säen



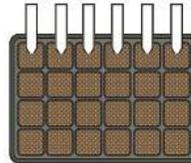
4. Erde daraufsieben



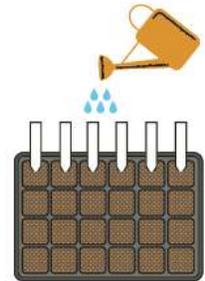
5. Erde andrücken



6. mit Vermiculit bestreuen



7. Etiketten beschriften  
und ankleben



8. gießen





**1. Erde andrücken**



## 2. Breitsaat

### **Breitsaat**

**Pflanzen wachsen auf unterschiedliche Weise. Manche lassen sich Zeit und bleiben schön kompakt, andere schießen in ihrem Streben nach Licht in die Höhe, obwohl sie eigentlich genug davon erhalten.**