

## 10

## Herbst und Winter

Im Herbst kannst du Samen für das nächste Gartenjahr sammeln. Da deine Pflanzen aus Bio-Saatgut gewachsen sind, sind auch ihre Samenkörner besonders fruchtbar.

Lass einfach immer eine schöne und kräftige Pflanze solange stehen, bis sie blüht und dann vertrocknet. Sammle dann deren Samenkörnchen und befreie sie von Schalen und Häuten, falls sie davon umgeben sind. Einfach leicht in der Hand hin und her reiben!



Nun trockne das Saatgut ein paar Tage auf der Fensterbank. Nach ein paar Tagen, wenn alles gut abgetrocknet ist, nimmst du kleine Briefumschläge, beschriftest diese mit Jahr und Namen der Pflanzen und verwahrst alle an einem warmen und trockenen Ort bis zum nächsten Frühjahr, wenn das neue Gartenjahr beginnt.

## Wintergemüse - extra Vitamine in der kalten Jahreszeit!

Gemüsesorten, wie Rote Beete, Möhren und Kartoffeln, können gut an einem kalten und trockenen Ort gelagert werden. Wasche sie nicht, denn eine dünne Dreckschicht bewahrt vor dem Austrocknen. Am besten, du benutzt eine Holzkiste, um dein Gemüse zu lagern und wickelst jedes einzelne Gemüsestück mit Zeitungspapier ein.



Auch ein Frühbeet kann im Winter zum Lager umfunktioniert werden! Du kannst bei gutem Wetter sogar das Fenster einen Spalt offen lassen. Nur wenn es regnet, stürmt oder frostet, sollte es gut verschlossen sein.



In einem kalten, trockenen und dunklen Keller kann man sehr gut Kohlköpfe lagern und zwar so: Einfach eine stabile Wäscheleine nehmen und die Kohlköpfe mit den Stielen daran gut festbinden, so viel Platz zwischen den Köpfen lassen, dass sie sich nicht berühren und somit nicht faulen können. Dann alles an stabilen Pfosten aufhängen, und schon hast du auch im Winter deine eigenen Vitaminreserven.

Eine antike Konservierungsmethode ist das Lagern in Sand. Wurzelgemüse bleibt dort besonders frisch. Einfach eine Holzkiste mit mitteltrockenem Sand füllen, das Gemüse einzeln darin eingraben und immer wieder mit Sand bedecken. Ganz oben verhindert dann eine dünne Schicht aus Plastikfolie das Austrocknen.



## Beetpflege

Sobald es kühl wird, müssen Auberginen, Paprika, Tomaten und Zucchini sofort abgedeckt werden. Rhabarber musst du an der Knolle teilen und versetzen. Alle Beete sollten mit einer mitteldicken Schicht Kompost bedeckt werden, der leicht untergeharkt wird. Das schützt den Boden bei den langsam fallenden Temperaturen.






Himbeer- und Johannisbeerbüsche müssen zurückgeschnitten werden, und alle trockenen und dünnen Äste kannst du entfernen. Am besten, du trägst dicke Lederhandschuhe, die Stacheln sind nicht zu unterschätzen!

## Kälteunempfindliche Pflanzen

Einige Gemüse- und Kräutersorten haben kein Problem mit den sinkenden Temperaturen im Herbst. Einige Beispiele hierfür sind Zwiebeln, Kürbis, Weiß- und Rotkohl, Möhren, Kartoffeln, Wirsing, Rote Beete, Salbei, Estragon, Fenchel, Schnittlauch und Borretsch.



Hier einige Gemüsesorten, die auch bei leichten Frösten ausharren und somit das ganze Jahr angebaut werden können. So hast du auch im Winter eine gesicherte Vitaminzufuhr.

	Feldsalat	Rübe	Rosenkohl	Grünkohl	Palmherzen	Chicorée
						
<b>Familie</b>	Blattpflanze	Wurzelpflanze	Blattpflanze	Blattpflanze	Blattpflanze	Wurzelpflanze
<b>Aussehen</b>	Kleine Rosetten	Bis 1,50 m hohe Pflanze mit Blüten	Wintergemüse, das an seinem Stängel jede Menge kleiner Kohlköpfe bildet	Gekräuselte, harte Blätter	Dunkelgrüne, bis 80 cm lange Blätter	Normalerweise sind die Blätter grün. Wenn man sie unter einem Blumentopf bleicht, sind sie weiß, aber haben weniger Vitamine.
<b>Aussaat</b>	Juli und September	Braucht sandige Erde, so dass sich die Wurzel entwickeln kann; im Juni aussähen	April bis Mai, Setzlinge ab Juni	Mai bis Juni	Mai bis Juni	Juni
<b>Ernte</b>	Frühling, Herbst und Winter	Oktober bis Februar	November bis Februar	Oktober bis März	Oktober	November
<b>Essbare Teile</b>	Ganze Pflanze	Wurzel	Kleine Röschen	Junge Blätter	Kleinere und mittlere Blätter	Blätter



Wenn du wilde Beerenbäume im Garten hast, können deren Früchte zwischen September und Dezember geerntet werden. Beeren sind ebenfalls eine tolle Vitaminquelle in der kalten Jahreszeit!

	Aussehen	Pflege	Mikronährstoffe	Ernte	Verbrauch
Sanddorn	weidenähnliche Blätter, gelbe Früchte, tiefreichende Wurzel	sandiger Boden und sonnig	Vitamine C und E, B-Vitamine, essentielle Aminosäuren	September bis November	Marmelade, Saft, Tee
Schlehe	bis 4 m hoher Strauch, kleine, blaue Steinfrüchte	kalkhaltiger und sandiger, nährstoffarmer Boden	Vitamin C, essentielle Aminosäuren, Pflanzenstoffe	Oktober bis Dezember	Saft, Marmelade, Tee
Mispel	bis 5 m hoher Baum, die weißen Blüten erscheinen nur kurz im Mai	sonnig, lockere und lehmhaltige Böden	Kalium, Kalzium, Vitamin C	Oktober bis Dezember	Marmelade, Extrakt kann als Heilmittel verwendet werden
Eberesche	gefiederte Blätter, weiße Blüten und dicke, rote Früchte	Halbschatten	Vitamine C und A, Gerbstoffe, Parasorbinsäure	August bis Oktober	Marmelade, Gelee
Baby-Kiwi	Kletterpflanze, die bis 7 m hoch wächst, man braucht männliche und weibliche Pflanzen	Halbschatten, muss alle zwei Jahre zurückgeschnitten werden	Vitamine C und E, Kalium, essentielle Aminosäuren	Oktober und November	roh, Marmelade, Salate
Kornelkirsche	bis zu 8 m hoher Baum mit gelben Blüten und kirschähnlichen Früchten	nährstoffreiche, kalkige Böden, sonnig	Vitamin C, Apfelsäure	August bis September	roh, Saft, Marmelade
Quitte	mittelgroßer Baum mit birnenähnlichen Früchten	sonniger, warmer und windgeschützter Ort, Jungpflanzen brauchen bei Frost Abdeckung	Kalium, Zink, Eisen, Vitamin C, Gerbstoffe	Oktober	roh, Marmelade, Gebäck, Saft

**Während des Winters kann der Garten ruhen, aber stelle sicher,**



dass alle Beete mit einer dicken Schicht Stroh und Kompost abgedeckt sind, um die Mikroorganismen vor Frost zu schützen.



dass eine Katze im Keller auf Mäusejagd geht, und dein Wintergemüse vor Ratten und Mäusen geschützt ist. Wenn du keine Katze hast, verschließe alles dicht und stelle tierfreundliche Lebendfallen auf, die du dann regelmäßig checkst und weit entfernt entleerst.



Falls die Bäume länger als drei Tage dick mit Schnee bedeckt sind, nimm einen Besen und schüttele den Schnee von den Ästen. Zuviel Gewicht über einen längeren Zeitraum schädigt die Baumsubstanz.

Nachdem du dieses Buch gelesen und dich ein Jahr lang mit dem Gärtnern vertraut gemacht hast, kannst du alle Deine Erfahrungen für das nächste Gartenjahr in ein Gartentagebuch schreiben. Dieses hält die wichtigsten Erkenntnisse fest, und du wirst mit jedem Jahr besser. Viel Erfolg!

**P.S. Schick eine E-Mail an [info@movement-of-life.org](mailto:info@movement-of-life.org) und sende uns Bilder aus deinem Garten. So können andere von deinen Erfahrungen lernen!**



Ich danke Paul Anthony Taylor für das Lektorat. Lieber Paul, danke für Dein Wissen und Deine Anregungen. Ich danke Martina Heister für das gewissenhafte Editieren. Liebe Martina, von Herzen danke! Ohne Dich wäre das nicht möglich gewesen.





## Baue deine eigenen Zell-Vitalstoffe an!

Mirjas siebtes Buch erklärt dir wie. Sie hat  
altes Gartenbau-Wissen ausgegraben und  
mit der Erfahrung erfolgreicher Bio-Gärtner  
vermengt. Jetzt bist du unabhängiger vom Su-  
permarkt und kannst den Spaten der Gesund-  
heit selbst in die Hand nehmen.

ISBN 978-94-92173-09-6



9 789492 173096