

## Der Gemüsegarten im 4-Jahres-Rhythmus

### **Auf die Fruchtfolge kommt es an.**

Auch wenn ein Garten seit langem Kulturland ist und die Beete ausreichenden Nährstoffnachschub in Form von reifem Kompost und Gesteinsmehl erhalten, kommt es zur Bodenmüdigkeit, wenn immer wieder die gleichen Gemüsesorten am selben Platz stehen. Diese aber führt im Laufe der Jahre dazu, dass manche Nährstoffe stärker reduziert werden als andere, dass die Pflanzen trotz gleichmäßiger Versorgung mit Dünger Mangelerscheinungen zeigen, dass Schädlinge und Pilzkrankheiten Überhand nehmen. Fruchtwechsel heißt deshalb das Zauberwort.

Zu den klassischen Gartenweisheiten gehört die Regel, dass den Starkzehrern unter den Pflanzen möglichst schwach zehrende, also den Boden nur wenig beanspruchende folgen sollten und umgekehrt. Ich selbst habe in vielen Gartenjahren die Erfahrung gemacht, dass noch etwas anderes eine wichtige Rolle spielt, nämlich ob die essbaren Teile unter oder über der Erde wachsen. So folgen in unserem Garten den Pflanzen, die ihre Früchte unter der Erde haben (z.B. Kartoffeln, Rote Beten, Zwiebeln, Mohren), solche Gemüse nach, die über der Erde fruchten. Und auch bei ihnen wechseln wir zwischen „wasserzügigen“ Pflanzen wie Blattsalaten und Kohl einerseits und Hülsenfrüchten wie Bohnen und Erbsen andererseits.

**Vom Segen der Brache.** Wir erinnern uns aber auch an die überlieferte Dreifelderwirtschaft unserer Vorfahren und vergessen nicht, dass Gartenbeete und Äcker nach Jahren mit guten Erträgen wieder einmal brach liegen müssen, damit der Boden rasten und sich erholen kann.

Besonders Klee ist gut geeignet, einem Beet „im Ruhestand“ den nötigen Schutz zu geben und ihm wichtige Nährstoffe zuzuführen. Aber auch Lupinen und Phacelia („Bienenfutter“, siehe Bild rechts) tun gute Dienste und sehen noch dazu wunderschön aus, wenn sie in Blüte stehen; ebenso eine Mischung aus Roggen und Lupinen oder von Klee und Phacelia. Da ich selbst auch an meine Bienen zu denken habe, lasse ich das „Bienenkraut“ Phacelia erst einmal kräftig blühen. Für den Boden aber ist es natürlich am besten, die Gründung nach der Aussaat mit reifem Kompost zu versorgen, sie noch vor der Blütenbildung abzumähen und als Mulch auf dem Beet liegen zu lassen, während der Neuaufwuchs wieder eine Düngergabe bekommt. So geben wir dem Boden auf sinnvolle Weise zurück, was er uns an Erträgen geschenkt hat.



### **Vierjahresrhythmus im Gemüsegarten**

**1.Jahr:** Fangen wir der Einfachheit halber mit der Kartoffel an. Durch sie wird der Boden bestens vorbereitet; außerdem ist sie ideal für verschiedene Folgekulturen. Als Selbstversorger brauchen wir für unsere sechsköpfige Familie etwa 60 Quadratmeter Kartoffelland. Den Frühkartoffeln, die bereits im Juli geerntet werden können, folgen Wintersalate wie Zuckerhut Chinakohl und Endivien. Haben wir uns in diesem ersten Jahr für Spätkartoffeln entschieden (denen frühe Salate vorausgegangen sind), so können wir erst im September ernten. Anschließend säen wir nach einer Kompostgabe im Herbst nur noch für die Gründung Phacelia aus. Diese Kultur treibt schon nach zehn Tagen durch die Mulchdecke, die schützend auf dem Beet liegt, und wird bis Allerheiligen noch 10-15 Zentimeter hoch. Erst dann lässt sie der erste Frost zusammenfallen.

**2. Jahr:** Die gut vorbereitet in den Herbst gegangenen Kartoffelbeete vom letzten Jahr nehmen nun Kohlgewächse auf und lassen Rotkohl, Weißkohl, Wirsing, Blumenkohl, Kohlrabi, Grünkohl, Rosenkohl bestens gedeihen. An die Ränder kommen zur optischen Auflockerung, aber auch weil sie gute Nachbarpflanzen sind, Tagetes und verschiedene Gewürzkräuter. Im Frühjahr sind die ersten Salate, die schon bald ihren Platz wieder freimachen, geeignete Randkulturen. Wegen der Wasserzügigkeit der Kohlgewächse ist den ganzen Sommer lang für eine ausreichende Mulchdecke Sorge zu tragen. Zwischendurch wird das Gedeihen der Gemüse durch einen Guss mit verdünnter Brennnesseljauche unterstützt, und zwar je nach Boden, Witterung und Kultur bis zu zwei Monate vor der Ernte. Mit Kräuterbrühen und dem Auslegen von Wermutzweigen und Geiztrieben der Tomaten beugen wir der Kohlweißlingsraupe, dem „Krautwurm“, vor. Da die Kohlarten erst spät zur Ernte anstehen - das Weißkraut kann bis Allerheiligen zum Sauerkrauteinschneiden gerntet werden - ist die Einsaat von Gründüngung nicht mehr möglich. Wir lockern den verdichteten Boden grobschollig mit der Grabgabel, ohne dabei die Schollen zu wenden. Darüber kommen reifer Kompost und Grasmulch.



**3. Jahr:** Jetzt sind die Gemüse an der Reihe, die im Boden fruchten sollen: Zwiebeln und Karotten abwechselnd in Reihen, dazu Porree und Petersilie und vor allem reichlich Rote Bete (Rohner), für die wir eine besondere Vorliebe haben. Einjährige Kräuter finden an den Beeträndern noch Platz. Schon bald werden die jungen Kulturen mit Kräuterbrühe und Brennnesseljauche versorgt und widerstandsfähig gemacht. Ab Anfang August brauchen Porree und Rote Bete mäßige Gaben von reifem Kompost. Für alle Pflanzen ist Mulchen wichtig, außerdem muss der Boden öfter durch Hacken gelockert werden.

**4. Jahr:** Und wieder ist Fruchtwechsel angesagt. Jetzt bauen wir die verschiedenen Erbsenarten an, außerdem Zuckermais. Wenn wir besonders viel Zuckermais wünschen, räumen wir den hoch wachsenden Pflanzen größeren Raum ein. Eine besondere Nachbarschaft für fast alle Gartenkulturen ist die Aufwertung durch Kapuzinerkresse, je nach

Kultur niederwüchsig oder hochrankend. Bei guter Nährstoffversorgung werden sie bald hochranken, üppig blühen und fruchten. Erbsen und Bohnen mögen sich als direkte Nachbarn nicht besonders, aber man kann sie durch eine Reihe Sonnenblumen oder Lupinen oder eben Kapuzinerkresse auf Abstand halten. Wir bauen Erbsen meist zweimal hintereinander an, denn die zweite Aussaat um Jakobi (25. Juli) versorgt uns mit frischen Erbsen bis Allerheiligen.

Sogar nach dem ersten Kälteeinbruch mit Schnee hatten wir beispielsweise am 8. November 1995 noch eine prächtige Erbsenernte, ebenso bis Ende Oktober 2006. Dort, wo die Bohnen gestanden haben, wird der Boden im Herbst durch Gründüngung (Roggen oder Wicken oder Klee) wieder aufgewertet.

Eine besondere Rolle in unserem „Umtrieb“ haben Erdbeeren, Gurken, Tomaten und Paprika, denn sie alle können mehrere Jahre (Erdbeeren mehr als fünf Jahre) am selben Standort gedeihen und fruchten. Sie finden dort Platz, wo im Vorjahr Brache war oder einjährige Blumen gestanden haben. Soweit die Gewürzpflanzen nicht in der Kräuterspirale Platz finden, bereichern Salbei, Lavendel, Thymian und andere Duftspender den Steingarten und dienen den Polsterstauden als gute und heilwirksame Nachbarn.

*Mit diesem Anbauplan im Vierjahresrhythmus haben wir seit vielen Jahren beste Erfahrungen gemacht; es versteht sich von selbst, dass alle Arbeiten an den Beeten zum richtigen Zeitpunkt, d.h. in der den jeweiligen Pflanzen zugeordneten Mondphase vorgenommen werden, also beispielsweise Maßnahmen für Blattgemüse an Blatttagen, für in der Erde fruchtende Pflanzen an Fruchttagen oder Wurzeltagen. Vorausgesetzt ist dazu immer auch die geeignete Witterung. Bei regennassem Boden hilft auch das beste Zeichen nichts, da haben wir im Garten nichts verloren.*

*Wichtig ist auch, dass wir auf keinen Fall die Blumen vergessen, damit im Frühling, Sommer und Herbst etwas blüht, der Garten voller Farbe und Wärme ist. Denn wir wollen uns ja, wenn wir um die Beete gehen, nicht nur auf die Früchte unserer Arbeit freuen, sondern auch die Schönheit, den Duft und die Aura der Blüten genießen.*

*Wer einen Garten an einem Platz neu anzulegen hat, wo vorher Grünland war oder nach dem Hausbau erst angeschüttet wurde, der tut gut daran, zur Bodenbelebung eine Kleemischung einzusäen und diese immer kurz vor der Blüte abzumähen. Noch tiefer dringen die Wurzeln vom Roggen, am besten mit Lupinensamen gemischt, in den Boden ein und sorgen für eine Anreicherung der Erde mit organischen Stoffen. Erst im folgenden Jahr sollte dann mit dem Anbau von Kartoffeln der Vier-Jahres-Zyklus beginnen.*