

Smartfood 1x1

Dein Lieblingsmagazin für *compassionate food & lifestyle*

frischer und bewusster essen!

Neu!

Vegetarische, vegane
& rohköstliche Lieblingsrezepte
von 10 Autoren
& Kochkünstlern

Endlich ONLINE
Smartfood1x1

Die neue Rezeptplattform
mit dem gewissen Extra für
bewusste Genießer.



Superfoods
Chiasamen
Ein „Must-Have“
in der gesunden Küche

Der neue Trend: Compassionate Food & Lifestyle
Achtsam, liebe- und respektvoll leben
Sonderteil: Life Food Expo, 20./21. Juni in Karlsruhe





Trendthema

Strohballengardening

Ein Erfahrungsbericht von Uschi Sura aus der Schweiz

Ein schöner Frühlingstag in den Glarner Bergen, auf 847 m.ü.M. . Ich sitze mit meinen Glarner Freunden bei einer Tasse Kaffee und erzähle ihnen von meinem neuen Projekt, dem «Strohballengardening». Skepsis macht sich breit. «Was, Gemüse und Kräuter sollen auf Strohballen wachsen?». Mit etwas gedämpfter Zuversicht starte ich mein Strohballen-Experiment.

In einer Gartenzeitschrift las ich über das Pflanzen auf Stroh, welches vom US-Amerikaner Joel Karsten über Jahre hinweg entwickelt wurde. Pflanzen brauchen zum Wachsen und Blühen vier Grundvoraussetzungen: Wasser, Nährstoffe, Licht und etwas, das den Wurzeln Halt gibt. Diese Voraussetzungen sind auch bei Strohballen gegeben. Nachfolgend meine Erfahrungen mit dem Strohballengardening.

Was kann man im Stroh anpflanzen?

Grundsätzlich alle Sorten von einjährigem Gemüse und Kräuter, sowie Sommerblumen. Mehrjährige Kräuter gedeihen ebenfalls im Stroh, allerdings müssen diese im Herbst umpflanzt werden, da der Strohballen am Ende der Saison kompostiert wird.

Die Vorteile auf einen Blick:

- 75% weniger Arbeit
- Niedrige Investitionskosten
- Das Unkrautjäten entfällt zu 95% (sofern das Stroh abgeerntet war)
- Sehr guter Ertrag an Gemüse und Kräutern
- Nicht standortgebunden
- Oberflächen und Seiten sind bepflanzbar
- Überwässerung ist nicht möglich
- Als Werkzeug wird lediglich eine Gartenkelle benötigt
- Schwere Gartenarbeit, wie Auflockern, entfällt
- Produziert hervorragenden Kompost

Materialbeschaffung

Ich habe meine Strohballen an einer Stroh-börse gefunden. Hier lohnt es sich zu vergleichen. Auf landwirtschaftlichen Internetportalen, wie beispielsweise auf www.heu-stroh-börse.de findet man verschiedene Angebote. Achtung: Stroh nicht mit Heu verwechseln, denn auf Heu werden Sie keinen Ernteerfolg erzielen.

Standort

Grundsätzlich kann der Strohballengarten überall anlegt werden, außer auf Holzböden. Diese können sich verziehen oder verrotten mit der Zeit. Wichtig ist ein sonniger Standort (möglichst Nord-Süd-Ausrichtung), weil die Pflanzen mindestens 6-8 Stunden Sonne am Tag benötigen. So können die Pflanzen morgens die ersten Sonnenstrahlen einfangen und der über Nacht gebildete Tau abtrocknen, was wiederum die Anfälligkeit für Krankheiten reduziert. Für mein Vorhaben hatte ich mir ein kleines Wiesenstück ausgesucht, wo ich 5 Strohballen aufstellte. (Joel Karsten empfiehlt übrigens 5 Strohballen/Person, wenn Sie sich eine Saison lang davon ernähren möchten. Dem kann ich nur zustimmen. Die Pflanzen wachsen so gut, dass es schnell sehr eng auf dem Ballen wird.)

Präparieren der Strohballen

Das Präparieren ist primäre Voraussetzung, damit Ihr Strohballengarten so richtig erblühen kann. Wichtig dabei ist die richtige Stickstoff-Phosphor-Kalium = NPK-Mischung. Nähere Angaben dazu finden Sie auf meiner Homepage.

Man unterscheidet:

- Rasendünger. Ist zum Strohballengärtnern nicht geeignet, da Unkraut- und Moosvernichtungsmittel beigemischt sind.
- Mineralischer Dünger (auch Kunstdünger genannt). Enthält Nährstoffe in ihrer mineralischen Form als Salz, die Pflanzen zum Gedeihen benötigen. Gut geeignet zum Strohballengärtnern, da wasserlöslich und sofort wirksam. Beim mineralischen Düngern unterscheidet man zwischen Voll- und Langzeitdünger, beste-





Strohballengardening

hend aus kleinen Düngerkügelchen, die die Nährsalze nach und nach abgeben. Diese Düngerkügelchen sind nicht geeignet.

- Organischer Dünger

Wird aus pflanzlichen oder tierischen Rohstoffen gewonnen. Da diese Nährstoffe nicht wasserlöslich sind, sind diese nicht sofort für die Pflanzen verfügbar. Der Dünger muss im Boden oder im Stroh zunächst von Mikroorganismen aufgeschlossen werden, bevor die Pflanzen ihn in mineralischer Form aufnehmen können.

Ich habe mich für einen Öko-Dünger entschieden. Im Unterschied zum herkömmlichen Dünger ist die zu verwendende Menge des Düngers wesentlich höher und auch der Verrottungsprozess dauert bis zu einer Woche länger. Gemäß dem Plan muss täglich gedüngt und sehr viel gegossen werden. Hierbei ist es wichtig, dass Sie möglichst lauwarmes Wasser benutzen. Idealerweise in einer großen Tonne gesammeltes Regenwasser, da kaltes Wasser den mikrobiologischen Prozess im Inneren des Strohballens verlangsamt und es auch ökologischer ist.

Nach einer Woche kann es sein, dass Ihr neues Projekt einen leicht süßlichen Geruch verströmt, der allerdings sehr schnell wieder verfliegt. Der gesamte Prozess ist spannend, so dass ich es nicht lassen konnte, mehrmals täglich meine Finger in die Strohballen zu stecken, um die Wärme des Zersetzungsvorgangs darin auf zu spüren. Die präparierten Strohballen können sich bis zu 40 Grad Celsius erwärmen.

Helfer

Eines Tages entdeckte ich kleine Pilze auf der Strohballenoberfläche. Diese sind unbedenklich und können einfach aus dem Stroh gezogen werden. Die Pilze sind ein Indikator, dass der Verrottungsprozess im Inneren des Ballens im Gang ist. Andere großartige Helfer sind die Regen- und Kompostwürmer, die durch das feuchtwarme Milieu angezogen werden. Ohne deren Hilfe, nebst den Bakterien, Pilzen und Insekten, wäre eine Strohballenbepflanzung nicht möglich.

Bepflanzung

Dieses Thema ist sehr umfangreich und es würde die Grenzen meines Erfahrungsberichts sprengen.

Nachdem der Verrottungsprozess abgeschlossen ist, kann man die Setzlinge direkt ins Stroh pflanzen. Sie benötigen lediglich eine Gartenkelle, mit der man ein kleines Loch in den Ballen sticht und dann die Setzlinge vorsichtig einsetzt. Bitte vergessen Sie nicht, alle Töpfchen zu entfernen. Für die Samen sollten Sie ein steriles Substrat verwenden, das in einer dünnen Schicht von etwa 3 cm auf die Oberfläche des Strohballens gehäuft wird. Ebenfalls eignet sich das Substrat zum Stopfen entstandener Spalten in den Strohballen oder zum Anhäufen der Setzlinge. Verwenden Sie auf keinen Fall normale Blumenerde, da in dieser oft Unkrautsamen, Bakterien und Pilzsporen sind, welche Krankheiten an den Wurzeln verursachen können.

Unwillkommene Gäste

sind vor allem Schnecken, vorzugsweise bei Regenwetter. Da ich gegen Schneckenvernichtungsmittel bin, habe ich die Schnecken mittels Homöopathie vertrieben. Christiane Maute, qualifizierte Homöopathin, empfiehlt in ihrem Buch «Homöopathie für Pflanzen» ein Mittel namens Helix Tosta D6. Diese Globuli (Kügelchen) werden im Giesswasser angerührt und über die Pflanzen gegossen. Idealerweise schon vor der Bepflanzung. Zwar wurde mein Strohballengarten nicht ganz schneckenfrei, die „Versammlung“ löste sich nach mehrmaliger Verwendung jedoch bis auf wenige Nutznießer auf. Übrigens bekam ich mit Homöopathie auch die Plage weißer Fliegen in den Griff. Was bleibt?

Joel nennt es „Schwarzes Gold“. Nach der Erntezeit wird das zusammengefallene Stroh in einen simplen Kompostbehälter umgelagert und kann über den Winter dort vor sich hin kompostieren. Und im Frühjahr haben sie mit





dem «schwarzen Gold» eine wunderbare Grundlage für neues pflanzliches Leben.

Fazit:

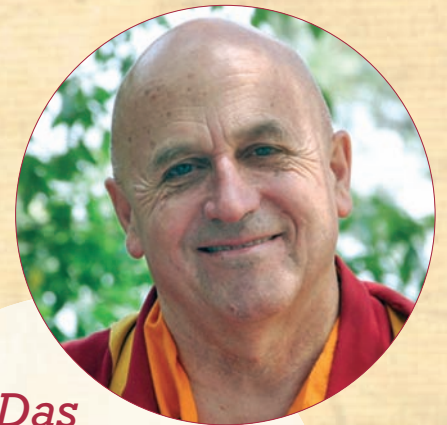
Ein schöner Spätherbsttag in den Glarner Bergen, auf 860 m Höhe. Wieder sitze ich mit meinen Glarner Freunden bei einer Tasse Kaffee und erzähle ihnen von meinem rundum gelungenen Strohballenexperiment. Zustimmende Gesichter und eine anerkennende Bemerkung fällt: «Ja da hetted mir nie globt, das da mögli isch und funktioniärt, da isch wüerkli toll!»

Mehr Infos auf www.strohballengarten.ch

Mehr über Strohballengardening können Sie auch auf der Life Food Expo am 20./21. Juni in Karlsruhe erfahren. Infos: www.life-food-expo.de



7. & 9. Mai 2015 Plädoyer für die Tiere Matthieu Ricard live in Hamburg



*»Das
Leiden der Tiere
verschwindet
nicht, wenn wir
wegschauen.«*

Matthieu Ricard



MATTHIEU RICARD
Plädoyer für die Tiere
Nymphenburger Verlag

Wrage Seminar Service | +49(0)40-41 32 97-15
seminarservice@wrage.de | www.wrage.de



Literatur-Tipps



Gärtnern auf Strohballen

Planung - Anlage - Ernte
Folko Kullmann 12,99 € - blv Verlag
Einfacher gärtnern - mehr ernten: die neue Pflanztechnik mit genialen Vorteilen. Gärtnern auf Strohballen, mobil und flexibel, auf jeder Fläche, unkrautfrei, bequem, schnell erfolgreich. Basics, Beispiele für verschiedene Ballen-Beet-Größen, Anlage, Kletterhilfen, Stützen, Bewässerung. Anbau: Gemüse, Naschobst, Kräuter, Pilze, Blumen...



Genial Gärtnern mit Strohballen

Joel Karsten 17,95 €
Landwirtschaftsverlag
Der Sensationserfolg aus den USA: Joel Karstens revolutionäre Anbaumethode für Balkon, Terrasse oder Garten – einfach, schnell und unkompliziert umsetzen mit den richtigen Tipps und Tricks seines Buches. Strohballen besorgen, präparieren, loslegen und schon nach wenigen Wochen reichhaltige Blumen- oder Gemüseernte einfahren.