

# GRÜNER GEHT'S NICHT

KOSMOS

MELANIE ÖHLENBACH

NACHHALTIG  
GÄRTNERN  
AUF DEM  
BALKON

MIT KOSMOS MEHR ENTDECKEN  
OHNE TORF,  
*plastikfrei*  
& BIENEN —  
FREUNDLICH  
SEIT 1822



## **MELANIE ÖHLENBACH**

hat ihren tristen Stadtbalkon in einen bunten Mini-Garten verwandelt. Auf sechs Quadratmetern baut sie rund 50 unterschiedliche Sorten an Gemüse, Kräutern, Obst, Blumen und Wildpflanzen an. Nachhaltiges Gärtnern auf kleinem Raum vermittelt die Bremer Garten-Journalistin auf ihrem Blog Kisten-grün, in Seminaren und nun auch in diesem Buch. Durch die Radiosendung „Grüner wird's nicht“ auf Bremen Eins ist sie auch einem breiten Publikum in Norddeutschland bekannt.

MELANIE ÖHLENBACH

# GRÜNER GEHT'S NICHT

---

NACHHALTIG  
GÄRTNERN AUF  
DEM BALKON

KOSMOS

# INHALT

- 4 Nachhaltig auf dem Balkon gärtnern
- 6 Nachhaltige Ausrüstung**
- 10 Gefäße und Geräte
- 13 **DIY:** Pflanzkasten aus Weide
- 14 **DIY:** Mehrstöckiges Pflanzenregal aus Paletten
- 20 **DIY:** Flaschenbrause
- 23 Die richtige Pflanzenerde
- 28 Pflanzenwahl**
- 30 Pflanzen und Saatgut
- 36 Pflanzen vermehren
- 39 **DIY:** Stecklinge schneiden
- 41 **DIY:** Tomatensamen gewinnen
- 42 Erfolgreich pflegen**
- 45 Wässern mit Augenmaß
- 48 Stromlose Bewässerungshilfen
- 49 **DIY:** Olla selber bauen
- 50 Nahrung für die Pflanzen
- 55 Natürliche Dünger aus dem Haushalt
- 56 Mischkultur und Fruchtfolge
- 60 Von wegen Unkraut
- 62 Vor Krankheiten und Schädlingen schützen
- 67 **DIY:** Ackerschachtelhalm-Brühe
- 68 Schutz in der kalten Jahreszeit
- 70 Gemüse und Obst**
- 72 12 lohnenswerte Bakongemüse
- 73 Rettet die Sortenvielfalt
- 75 **DIY:** Kisten bepflanzen
- 76 Bohne, Dicke Bohne
- 77 Etagenzwiebel, Feldsalat
- 78 Kartoffel, Kohlrabi
- 79 Kürbis, Mangold
- 80 Möhre, Paprika und Chili
- 81 Radieschen, Rote Bete
- 82 Salat, Spanischer Salat
- 83 Tomate

Bei den genannten Personenbezeichnungen wird jeweils nur die männliche Form, zum Beispiel Gärtner, verwendet. Das Buch wird dadurch leichter lesbar. Bitte habt dafür Verständnis.

- 84 Wilde Rauke, Zucchini,  
Zuckerschote
- 85 **DIY:** Rankhilfe aus Weiden bauen
- 86 8 beerige Obstsorten
- 87 Naschen erlaubt:  
Obst für den Balkon
- 89 **DIY:** Erdbeeren vermehren
- 90 Andenbeere, Aronia
- 91 Blaubeere, Brombeere
- 92 Erdbeere, Himbeere
- 93 Johannisbeere, Stachelbeere

## 94 Kräuter

- 96 10 Kräuter für Küche  
und Hausapotheke
- 97 Basilikum, Borretsch, Liebstöckel
- 98 Minze, Oregano, Petersilie
- 99 Rosmarin, Salbei, Schildampfer
- 100 Schnittknoblauch, Schnittlauch,  
Thymian
- 101 Waldmeister, Zitronenmelisse,  
Zitronenverbene

## 102 Blumen

- 104 Mit 10 bienenfreundlichen  
Blumen durchs Balkongarten-Jahr
- 105 Blumen: Nützliche Augenweiden
- 106 Herbst-Aster, Bienenfreund
- 107 Purpur-Fetthenne, Goldmarie
- 108 Hornveilchen, Krokus
- 109 Schmuckkörbchen, Schneehaide
- 110 Sonnenblume, Wucherblume
- 111 Noch mehr Blütenpracht für  
Kasten und Kübel
- 113 Wildpflanzen für den Balkon

## 114 Paradies für Tiere

- 116 Tierfreundlich gärtnern
- 118 **DIY:** Kleines Insektenhotel  
in der Dose
- 119 **DIY:** Mini-Teich für Tiere
- 120 Vögel unterstützen
- 121 **DIY:** Futterglocken  
für Vögel basteln

## 122 Service

- 124 Register

# Nachhaltig auf dem Balkon gärtner

---

von Melanie Öhlenbach

Bahn fahren, Bio-Lebensmittel kaufen, faire Kleidung tragen: Nachhaltigkeit hat in vielen Lebensbereichen Einzug gehalten. Wir machen uns Gedanken, wie wir unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern können. In meinem Fall habe ich ein Konto bei einer nachhaltigen Bank, beziehe Ökostrom, kaufe bio und secondhand ein und versuche, Müll so weit wie möglich zu vermeiden.

Meinen Balkongarten jedoch hatte ich lange Zeit aus meinen nachhaltigen Überlegungen ausgeklammert. Gärtner – das klingt doch an sich schon grün und gut: Pflanzen verwandeln das Großstadtgrau in eine grüne Oase, produzieren Sauerstoff und leckeres Essen, das ich nicht mehr kaufen muss. Und wenn dann auch noch eine Hummel von Blüte zu Blüte brummelt, umso besser.

Doch je mehr ich mich mit dem Thema Garten und Nachhaltigkeit beschäftigte, desto mehr wurde mir bewusst, dass mein schöner Balkongarten in vielerlei Dingen alles andere als nachhaltig war: Die Gefäße waren neu und aus Plastik, die Erde enthielt Torf und die Pflanzen stammten nicht immer aus biologischem Freilandanbau. Ich hatte einfach das gekauft, was es im Handel gab. Frei nach dem Motto: Hauptsache Grün auf dem Balkon! Dass es auch grüner gehen könnte – darüber hatte ich mir ursprünglich keine Gedanken gemacht

Alternativen zu finden, ist aber auch gar nicht so einfach. Traurigerweise spielt das Thema Nachhaltigkeit in der grünen Branche (noch immer) eine untergeordnete Rolle. Im Handel, in den schönen Verpackungen, hinter den blumigen Worten und den bunten Comic-Bildchen von glücklichen Bienen finde ich leider meist nicht das, was ich unter nachhaltig verstehe.

Was ist das eigentlich, Nachhaltigkeit? Unter Gärtner\*innen offensichtlich vor allem eine Frage der persönlichen Philosophie: Während manche ausschließlich Bio-Pflanzen kaufen, setzen andere auf regionale, heimische Gewächse. Gefäße aus Plastik sind für die einen okay, wenn sie aus Recyclingmaterial oder zweiter Hand stammen. Für andere sind sie ein absolutes No-go.

In meinem Balkongarten versuche ich inzwischen, komplett auf Plastik zu verzichten. Stattdessen nutze ich das, was ich habe, und mache vieles selbst. Mein Ziel: Müll vermeiden und sinnvolle Kreisläufe schließen – angefangen bei Gefäßen und Geräten über Pflanzen bis hin zu Wasser und Dünger. Das schont Ressourcen und spart außerdem Geld. Das Herz meines Balkongartens bilden torffreie Erde und ökologische Pflanzen. Biologisch aufgewachsen und clever eingesetzt, unterstützen sie sich gegenseitig und spenden Tieren Nahrung. Davon profitiere schließlich auch ich, weil ich köstliche, gesunde Lebensmittel ernten kann. Mein Wissen, meine Erfahrungen und die Ergebnisse meiner Recherchen haltet ihr nun in euren Händen. In diesem Gartenbuch findet ihr Ideen, Anregungen und Anleitungen, wie ihr euer kleines Paradies nachhaltig gestalten könnt.

Mein Dank geht an alle, die mich bei der Entstehung und Erstellung des Buches sowie beim nachhaltigen Balkongärtnern mit Rat, Tat und Geduld unterstützt haben und es in Zukunft tun wollen: Wenn ihr tolle nachhaltige Balkonideen habt, freue ich mich über eure Nachricht!

Lasst uns die Balkone grüner machen – nachhaltig!





# NACHHALTIGE AUSRÜSTUNG





# Gefäße und Geräte

---

Wer auf dem Balkon gärtnern will, braucht keine teure Ausrüstung. Mit Kreativität finden sich schnell passende Gefäße. Hochwertige Geräte halten bei guter Pflege meist ein Leben lang.

**A**n meinen ersten Besuch als frisch gebackene Balkongärtnerin im Gartencenter kann ich mich noch recht gut erinnern. Was glaubte ich nicht alles kaufen zu müssen: Töpfe, Kübel und Balkonkästen samt Halterungen, Untersetzern und Übertöpfen. Eine kleine Schaufel und eine Handhacke. Handschuhe für trockene und feuchte Gartenarbeiten. Fertige Rankhilfen, Stäbe und Stangen in verschiedenen Größen. Eine große, praktische und eine schicke, kleine Gießkanne. An der Kasse musste ich dann ziemlich schlucken. Dabei hatte ich noch nicht einmal Erde, Pflanzen und Dünger mitgenommen und immer das billigste Produkt ausgewählt!

Heute kann ich über mein Verhalten nur den Kopf schütteln. Nicht nur, weil vieles aus meiner Erstausrüstung inzwischen kaputt gegangen ist. All diese Gefäße und Geräte von vornherein neu

anzuschaffen, war nicht gerade clever – und in der Summe alles andere als nachhaltig. Denn so ziemlich alles, was wir an Gefäßen und Geräten für den Balkongarten benötigen, bekommen wir kostenlos bei Gemüsehändlern und auf dem Wochenmarkt oder haben wir im eigenen Haushalt: Obstkisten zum Bepflanzen, Zeitungen zum Auslegen, Karaffen zum Gießen. Was fehlt und wir nicht selber machen können, findet sich auf Flohmärkten, in Kleinanzeigen, in der gartenverrückten Nachbarschaft oder im Familien- und Bekanntenkreis. Vielleicht könnt ihr auch etwas teilen oder leihen?

Das Geld, das wir auf diese Weise sparen, ist in guter Erde, ökologischen Pflanzen und nicht zuletzt in einer hochwertigen Gartenschere nachhaltiger angelegt. Die hatte ich damals in meinem Shoppingwahn tatsächlich vergessen.



1

## KÄSTEN, KÜBEL & CO

Was im Garten das Beet, ist auf dem Balkon das Pflanzgefäß. Neben klassischen Kübeln und Kästen können Kräuter, Gemüse und Blumen in clever upgecyclten Gegenständen nachhaltig Wurzeln schlagen.

### Die Krux mit dem Plastik

Kunststoff ist das Material, in dem wohl die meisten Balkonpflanzen wohnen. Es ist leicht und zerfällt nicht sofort in Scherben, wenn das Gefäß herunterfällt.

Doch Kunststoff hat seine Tücken. Ist es nicht UV-beständig, können sich Weichmacher durch Sonneneinstrahlung lösen. Das macht die Gefäße spröde und brüchig. Vollständig zersetzen tut sich Plastik nicht: Es zerfällt im Laufe von Jahrhunderten in immer kleinere Teile, dem Mikroplastik. Das Recycling ist nicht einfach. Die schwarzen Töpfe, in denen Jungpflanzen verkauft werden, können wir zwar in den Gelben Sack und die Wertstofftonne geben. Dass das Material wiederverwendet

wird, scheitert aber bislang an der Technik: Die meisten automatischen Sortiermaschinen erkennen sie aufgrund ihrer Farbe nicht. Besser geht es bei gelb- oder blaugefärbten, die schon zum Teil aus recyceltem Plastik bestehen.

Balkonkästen und Kübel aus Kunststoff müssen in der Regel im Restmüll oder Sperrmüll entsorgt werden, da sie keine Verpackungen sind.

Problematischer sind Gefäße aus Fiberglas. Diese glasfaserverstärkten Kunststoffe können – wenn überhaupt – nur aufwändig aufbereitet werden. Schlimmstenfalls landen sie jedoch auf der Deponie und in der Verbrennungsanlage.

So praktisch Kunststoffgefäße also sind: Für einen nachhaltigen Balkon eignen sie sich nur bedingt. Wer darauf nicht verzichten will, findet im Bekann-tenkreis, über Kleinanzeigen und auf dem Sperrmüll sicherlich noch intakte Exemplare, die es so lange wie möglich zu nutzen gilt. Für den Anbau von Essbarem sind Gefäße aus lebensmittelechtem Kunststoff ratsam. Und wenn es doch etwas Neues sein muss, nehmt Töpfe aus Recyclingmaterial.



2

1. Erhöhte Beete machen das Gärtnern bequem.
2. Pflanztaschen gibt es inzwischen auch aus gefilterter Jute.
3. Plastikfreie Pflanzentöpfe auf einer Gartenfachmesse. Im Handel haben sie sich noch nicht durchgesetzt.



3

### Natürliche Materialien

Nachhaltiger, aber schwerer und teurer sind Kübel und Töpfe aus Keramik, Ton und Terrakotta, die regional hergestellt und nicht aus Niedriglohnländern importiert werden. Unglasiert sind sie wasser- und luftdurchlässig: Die Wurzeln werden gut mit Sauerstoff versorgt, müssen aber häufiger gegossen werden. Frostfeste Gefäße können im Winter draußen bleiben.

Kisten und Kästen aus unbehandeltem, heimischen Holz eignen sich für den Anbau von Gemüse, Obst und Kräutern. Hängeampeln lassen sich mit einem Vlies aus Wolle auslegen. Und Pflanzsäcke gibt es nicht nur aus recyceltem Kunststoff, sondern auch aus Jutefilz. Leider stammt die natürliche Faser überwiegend aus Südostasien und die Produktionsbedingungen sind nicht immer optimal. Das trübt die nachhaltige Bilanz.

**Mein Tipp:** aus ungefärbter Wolle Töpfe und Kübel filzen sowie Gefäße aus regionalem Hanf und Holz verwenden. Bio-Plastik ist wegen seiner Abbaubarkeit umstritten.

### Zu gut zum Wegwerfen

Aus Bestehendem etwas Neues zu machen, liegt bei einem nachhaltigen Balkongarten nahe. Sicherlich gibt es auch in eurem Haushalt viele Gefäße, die sich mit wenig Aufwand upcyclen lassen.

Tomaten, Salat und Fenchel wachsen in Drahtkörben, Weinkisten und Obststiegen, die mit ausrangierten Baumwolltüchern, Naturvlies oder Zeitung ausgeschlagen sind. Schmale Spannkörbe für Pilze und Beeren sind ein toller Ersatz für Balkonkästen. In Reissäcken gedeihen Kartoffeln und Mangold. Kräuter wachsen in einem selbst gebauten Hochbeet aus Paletten (Seite 13), Weidenkörben und -kisten.

Alte Siebe könnt ihr als Erdbeerampeln von der Decke hängen lassen. In großen Dosen blühen Bienenweiden, ausrangierte Töpfe werden zum Mini-Teich und Sukkulente zieren angeschlagene Tassen. Drainagelöcher nicht vergessen – oder vorsichtig gießen! Eurem Balkon könnt ihr so ein individuelles Flair verleihen: shabby chic, romantisch oder minimalistisch.

2



1



3



**1.** Pflanzentreppen bieten unterschiedliche Klimazonen auf kleinem Raum. Pflanzt Sonnenanbeter nach oben, windempfindliche Gewächse nach unten.

**2.** Willkommen an der Blumenbar! Bei diesem platzsparenden Barhocker-Upcycling profitiert der untere Topf vom überschüssigen Wasser.

**3.** Der genügsame Hauswurz gedeiht selbst in einer Suppenkelle.



## IN DIE HÖHE GÄRTNERN

Mit Eckregalen, Pflanztreppen und schmalen Mini-Hochbeeten lässt sich auf dem Balkon die Anbaufläche vergrößern. Wer Löcher in Wände bohren darf, kann selbst genähte Pflanztaschen, Kästen oder ein Brett befestigen, in dem Blumentöpfe eingelassen sind. Auf windgeschützten Balkonen können Blumenampeln, Körbe und bepflanzte Küchensiebe von der Decke hängen. Achtet darauf, dass alles sicher befestigt ist und die Wände trocken bleiben.