

Melanie Öhlenbach

KOSMOS

MIT KOSMOS MEHR ENTDECKEN
Mit
Musterkästen
— zum —
Nachpflanzen
& Naschen
SEIT 1822

Pflückbar

Balkonobst & Topfgemüse

Melanie Öhlenbach

Pflückbar

*Balkonobst &
Topfgemüse*

Mit
Musterkästen
zum
Nachpflanzen
& Naschen

KOSMOS

Inhalt

4 Basics

- 6 Mach deinen Balkon (zur) Pflückbar!
- 8 Lage, Licht und Mikroklima
- 10 Essentials für deine Pflückbar
- 14 *Extra*: Vertical Gardening
- 16 Jetzt wird's grün!
- 18 *Extra*: Aussäen und pikieren
- 20 Hegen und pflegen
- 24 Ungebetene Gäste: Krankheiten und Schädlinge
- 26 *Extra*: Grundrezept für pflanzliche Stärkungsmittel

28 Pflückbar im Frühling

- 30 Die Pflückbar ist eröffnet
- 32 Fit in den Frühling
- 34 Eine Salatbar für die ganze Saison
- 36 Pflücksalate
- 38 Salate für deine Pflückbar
- 40 Radieschen
- 42 Rucola/Rauke
- 44 Spinat
- 46 Frühlingsfrischer Kräutergenuss
- 50 *Extra*: Frisches Pesto

52 Sommerernte

- 54 Voller Genuss
- 56 Minziger Cocktailkasten
- 58 Tomatenglück
- 60 Mehr als ein Augenschmaus
- 62 Gurke
- 64 Hirschhornwegerich
- 66 Karotte/Möhre
- 68 Mexikanische Minigurke
- 70 Gemüsepaprika
- 72 Tomate
- 74 Tomaten für deine Pflückbar
- 76 Zucchini
- 78 Zuckererbse
- 80 Basilikum
- 82 *Extra*: Kräuter trocknen
- 84 Minze
- 86 *Extra*: Aroma-Lounge
- 88 Essbare Blüten
- 90 Kapuzinerkresse
- 92 Borretsch
- 93 Speise-Chrysantheme
- 94 Hornveilchen, Kornblume
- 95 Parakresse, Ringelblume
- 96 Blaubeere/Heidelbeere
- 98 Brombeere
- 100 Erdbeere
- 102 Himbeere
- 104 Johannisbeere
- 106 Stachelbeere
- 108 *Extra*: Vegane Nicecreme
- 110 Aprikose
- 111 Mirabelle, Pflaume, Zwetschge
- 112 Kirsche
- 114 Feige



116 **Ab Herbst genießen**

- 118 Die Saison verlängern
- 120 Gesundes Obst
- 122 Herbst- und Winterschmaus
- 124 Apfel
- 126 Physalis/Andenbeere
- 128 Wein- und Tafeltraube
- 130 Asia-Salate
- 132 Feldsalat
- 134 Winterpostelein/Winterportulak
- 136 *Extra:* Drinnen gärtnern

138 **Service**

- 138 Bezugsquellen, Zum Weiterlesen
- 139 Register
- 142 Bildnachweis
- 143 Impressum



Dos und Don'ts für die erfolgreiche Ernte auf dem Balkon.

—> Hier erfährst du, worauf es wirklich ankommt.



A close-up photograph of a person's hand gently touching a small green plant in a garden bed. The background is blurred, showing more greenery and a wooden structure. A large white circle is overlaid on the bottom right of the image, containing text.

Basics

*Grundlagen für eine
reiche Ernte*

Mach deinen Balkon (zur) Pflückbar!

Vom Liegestuhl aus Tomaten und Himbeeren naschen. Frisches Basilikum im Vorbeigehen ernten für leckere Dips und coole Drinks. Klingt paradiesisch? Ist es auch! Und dieses Paradies ist nur wenige Meter entfernt – auf deinem Balkon, deiner Terrasse und sogar auf deinem Fensterbrett.

Nachhaltig genießen

Von Apfel über Marokkanische Minze bis Zuckerschote: Obst, Kräuter und Gemüse wachsen nicht nur im Beet, sondern auch in Töpfen, Kübeln und Kisten. Lange Transportwege gibt es nicht – das spart CO₂. Auch beim Aroma hat die eigene Ernte die Nase vorn: Voll ausgereift schmecken frisch gepflückte Früchte am besten. Vom persönlichen Genuss mal abgesehen, gibt es noch weitere gute Gründe für eine Pflückbar: Ein begrünter Balkon kühlt das Stadtklima, kann Insekten und Vögeln Lebensräume bieten und schafft kleine Oasen, in denen wir dem Alltag entfliehen und entspannen können.

... und relaxen

Entspannung ist überhaupt ein wichtiger Aspekt beim Gärtnern. Nicht alles klappt – auch bei mir nicht. Mal zerpfücken die Spatzen den Jungspinat, mal kränkelt die neue Himbeere, weil sie zu schattig steht. Das ist normal und gehört dazu. Gärtnern heißt, Geduld zu haben,

mit den Pflanzen und auch mit sich selbst. Mit der Zeit wirst du deinen Balkongarten und seine Bewohner besser kennen lernen, kleine und große Wunder erleben, aus Fehlschlägen lernen und Erfolge ernten. Daher: Lass dich nicht stressen und genieße dein grünes Paradies. Bei meinen Workshops sage ich gern: Irgendwas wächst immer – nur vielleicht nicht unbedingt das, was wir ausgesät haben!

Von der Hand in den Mund

In diesem Buch stelle ich dir Gemüse, Obst und Kräuter vor, die du grundsätzlich gleich verzehren kannst. Gesunde, saubere Früchte direkt vom Strauch zu naschen, gehört für



Gemeinsam gärtnern und voneinander lernen – das klappt auch prima über Social Media. Teile deine Erfahrungen auf Instagram: **#meinepflückbar**. Ich bin gespannt!



Viel Leckeres anzubauen, ist auch in Kübeln und Kästen möglich. Hier: Johannis- und Erdbeeren, Salat und Tomaten.

mich zu den schönsten Erlebnissen im Balkon-
garten. Das mache ich ohne Bedenken: Mein
Balkon liegt, unter einem Dach geschützt zum

Hinterhof hin, entfernt von Flug-, Bahn- und
Autoverkehr. Dieser Schutz ist wichtig: In der
Stadt angebaute Früchte können mit Abgasen
und Feinstaub belastet sein. Die Proben seien
jedoch weniger belastet, wenn die Pflanzen
entfernt von Straßen aufwüchsen oder es Bar-
rieren wie Gebäude oder dichte Gehölze gebe,
so eine Studie der TU Berlin.

Checkliste

- Was möchte ich in meiner Pflückbar ernten?
- Welche Lage hat mein Balkon?
- Wie viel Gewicht kann er tragen?
- Wie geschützt sind Pflanzen vor Wind und Regen?
- Was muss ich wirklich (neu) kaufen?
- Wer kümmert sich im Urlaub um meine Pflückbar?
- Wo ist mein Platz zum Entspannen?

Los geht's

Die Pflanzenporträts findest du geordnet nach Jahreszeiten, in denen du sie (mindestens) ernten kannst. Damit das klappt, muss natürlich vorher gesät und gepflanzt werden. Du kannst jederzeit loslegen: im Frühling, Sommer und sogar im Herbst! Die wichtigsten Aufgaben findest du zu Beginn der Jahreszeiten-Kapitel, Details zum Anbau in den Porträts. Und mit den Basics starten wir jetzt.

Lage, Licht und Mikroklima

Morgenrot oder Abendlicht? Die Lage deines Balkons hat Einfluss darauf, welche Pflanzen sich in deiner Pflückbar wohlfühlen. Sonnenanbeter wie Tomaten, mediterrane Kräuter und Feigen werden im Schatten verkümmern, hitzeempfindliche Salate und Radieschen in der Sommersonne leiden. Die gute Nachricht: Für jeden Standort gibt es die passenden Gewächse.

Licht und Schatten

Die Himmelsrichtung allein ist jedoch nicht entscheidend dafür, wie viel Licht deinen Balkon erreicht. Neben der Jahreszeit hat auch die unmittelbare Umgebung einen Einfluss auf die Helligkeit: Bäume, Gebäude, Balkone im Stockwerk über oder neben dir können Schatten werfen, ebenso wie das Sonnensegel, das du im Sommer spannst. Fenster und helle Wände

Pflückbar für jeden Standort

Schatten

(Nord, weniger als 4 Stunden Sonne)

Asia-Salate (Sommer), Feldsalat (Sommer), Gartenkresse, Kerbel, Pflücksalat (Sommer), Pimpinelle, Spinat (Sommer), Schnittlauch, Sibirischer Portulak

Halbschatten

(Ost/West, 4–6 Stunden Sonne)

Asia-Salate, Basilikum, Blaubeere, Borretsch, Gurke, Himbeere, Hirschhornwegerich, Hornveilchen, Kapuzinerkresse, Karotte, Kornblume, Mexikanische Minigurke, Minze, Petersilie, Pflücksalat, Radieschen, Ringelblume, Rucola, Sauerampfer, Speise-Chrysantheme, Spinat, Winterpostelein, Zuckererbse

Sonne

(Süd, mindestens 6 Stunden Sonne)

Andenbeere, Apfel, Aprikose, Beerenobst, Feige, Feldsalat, Kirsche, Paprika, Parakresse, Pflaume, Tomate, Weinrebe, Zucchini



Mediterrane Kräuter wie Salbei lieben ein sonniges, warmes Plätzchen auf dem Balkon.

wiederum reflektieren Sonnenlicht und erhel-
len so dunkle Ecken. Lerne diese Besonderhei-
ten kennen und für deine Pflückbar nutzen.

Wind und Wetter

Neben dem Sonnenlicht spielen für Pflanzen
auch Temperatur und Standort eine Rolle. Ein
Balkon ist ein extremer Standort: Gebäude
speichern Wärme und geben sie ab, was im
Winter ein Segen und im Sommer ein Fluch
sein kann. Ein Dach schützt vor Nässe, bedeu-
tet aber auch: Die Pflanzen müssen immer
gegossen werden. Und an exponierten Stellen
reißen Wind und Sturm ungebremst an Pflan-
zen, Gefäßen und Deko. Sichere immer alles
gut und hänge Balkonkästen beispielsweise
besser auf die Innenseite.

Eine Frage des Gewichts

Auch wenn es verführerisch ist, jeden
Quadratcentimeter deines Balkons
zu begrünen: Achte darauf, dass er
das Gewicht tragen kann, wenn die
Pflanzen groß sind und die Erde
frisch gegossen ist. Statiker gehen
bei modernen Balkonen von einer
Traglast von 300 kg/m² aus. Besser
ist es aber, bei deinem Vermieter oder
deiner Vermieterin nach der Traglast
des Balkons zu fragen.

Essentials für deine Pflückbar

Um deinen Balkon in eine Pflückbar zu verwandeln, brauchst du nicht viel. Mit den passenden Gefäßen, guter Erde und ein paar Geräten, die du sogar im Haushalt findest, kannst du sofort loslegen.

Gefäße

Bäckerkisten, Kaffeesäcke, ausrangierte Küchensiebe: Grundsätzlich lässt sich alles bepflanzen, was sich für Lebensmittel eignet und in dem sich kein Wasser staut. Pflanzgefäße brauchen daher in der Regel ein Loch im Boden, durch das das Gießwasser abfließen kann. Im Handel gibt es eine große Auswahl – von kleinen Töpfen bis hin zu Mini-Hochbeeten.



Große Kübel und Kisten sind ganz schön schwer, wenn sie einmal gefüllt sind. Auf einem Rollbrett oder einem Pflanzenroller lassen sie sich leicht bewegen.

Kunststoff

Kunststoff ist bei Balkongefäßen meist das Material der Wahl. Es ist günstig, leicht und in vielen Formen und Farben erhältlich. Pflanzgefäße aus Kunststoff haben Vor- und Nachteile: Dunkle Gefäße erwärmen sich in der Sonne schneller als helle. Im Frühjahr und Herbst ist das ein Gewinn. Im Sommer stresst es jedoch die Pflanzen. Die Sonneneinstrahlung lässt das Plastik zudem mit der Zeit spröde werden. Gib den Gefäßen daher ein Sommerkleid aus Jute oder einem hellen Stoff.

Natürliche Materialien

Mit Blick auf Nachhaltigkeit gärtne ich zunehmend in Gefäßen aus natürlichen Materialien. Mein Favorit: Kisten aus Holz – selbst gebaut (60 x 40 x 30 cm) oder gebraucht vom Wochenmarkt, Obstbauern oder von Weingütern (meist etwa 30 x 40 x 20 cm oder 50 x 40 x 30 cm). Bei gleicher Größe lassen sie sich lückenlos nebeneinanderstellen oder sogar zum Hochbeet stapeln. Bei Balkonkästen stelle ich auf gebrauchte Spankörbe (38 x 15 x 11 cm) um, in denen auf dem Markt Erdbeeren oder Pilze verkauft werden. Damit keine Erde herausrieselt, lege ich sie mit Zeitungspapier oder Wollvlies aus. Außerdem verwende ich Töpfe, Kübel und Schalen aus Terrakotta. Unglasiert sind sie luftdurchlässig und verdunsten Wasser über die Oberfläche, erkennbar an der weißen Patina. Keramikgefäße sind schwerer, teurer und zerbrechlicher als ihre Plastikpendants und



Die wächst noch: Tomaten brauchen einen großen Topf und nährstoffreiches, lockeres Substrat.



Schmale Spankisten sind natürlich schöne Balkonkästen, müssen aber nach etwa zwei Jahren ersetzt werden.

auch nicht immer frosthart. Geht ein Topf zu Bruch, lassen sich die Scherben weiterverwenden, z. B. als Namensschilder für Pflanzen und als Drainage (siehe S. 12).

Die richtige Größe

Die Größe des Gefäßes hat einen Einfluss auf das Wachstum und die Gesundheit der Pflanzen. Manche bringen besondere Vorlieben mit. In den Porträts findest du ausführliche Tipps. Bei mehrjährigem Obst ist es immer ratsam, sich nach der passenden Kübelgröße zu erkundigen. Ich nutze grundsätzlich lieber ein großes Gefäß statt mehrere kleine – hier trocknet die Erde nicht so schnell aus und ich muss seltener gießen.

Mein Tipp

Gefäße für deine Pflückbar musst du nicht neu kaufen oder selber bauen. Balkonkästen, Kübel und Kisten gibt es zuhauf über Secondhand. Verwende Töpfe von gekauften Jungpflanzen für die Anzucht – das schont Ressourcen.



Erde

Gute Erde ist die Basis für gesunde Pflanzen und eine üppige Ernte. Meine grünen Mitbewohner wachsen ausschließlich in torffreiem Substrat – und es wäre super, wenn auch du dich dafür entscheidest: So bleiben die Moore als wertvoller Lebensraum und CO₂-Speicher erhalten. Perfekt ist eine torffreie „Bio“-Erde. Sie enthält keinen aufwändig hergestellten Kunstdünger, sondern organischen Dünger aus Pflanzen oder Tieren (siehe S. 22). Auf Spezialerden kannst du in der Regel verzichten. Sie sind nur bei Blaubeeren nötig (siehe S. 96), die einen sauren Boden mögen; oder wenn du Gemüse und Kräuter selber vorziehen willst (siehe S. 18). Torffreie Anzuchterde gilt als keimfrei und enthält weniger Nährstoffe als normale Erde. So wird Pilzbefall verhindert und die Sämlinge bilden ein gutes Wurzelwerk aus. Andere Substrate kannst du bei Bedarf selbst mischen – mit Sand, Ziegelsplitt oder einer Extraportion festem Bio-Dünger. Entsprechende Empfehlungen findest du in den Porträts.

Alte Erde aufbereiten

Pflanzenerde musst du nicht jedes Jahr neu kaufen. Gebrauchtes Substrat lässt sich aufbereiten. Wie, das kommt auf die Qualität der alten Erde an. Mein Grundrezept: Große Wurzeln entfernen und in einem Eimer gebrauchte Erde und Kompost im Verhältnis 2:1 mischen. Sackt die Erde zusammen, einen Teil des Substrats durch frische Erde, Rindenhumus oder Fair-Trade-Kokosfaser ersetzen. Außerdem: fester, organischer Dünger als Langzeitreserve sowie Sand oder Ziegelsplitt, um die Erde durchlässig zu machen.

Drainage

Staut sich Wasser in der Erde, faulen die Wurzeln. Bei Kunststoffgefäßen kann eine Drainage sinnvoll sein, damit die Wurzeln von unten belüftet werden und überschüssiges Wasser durch die Öffnung im Boden besser abfließen kann. Der Klassiker: eine Schicht aus Blähton, Ziegelsplitt, Scherben von Terrakottagefäßen oder Kiesel. Trenne Drainage und Erde mit Wollvlies oder einem alten Baumwolltuch. Das speichert Wasser und du kannst die Schichten beim Umtopfen leichter trennen.

Geräte

Für deine Pflückbar brauchst du keine Hacke und keinen Spaten. Zum Graben reicht eine kleine Schaufel oder ein Löffel, zum Lockern der Erde eine Gabel und zum Gießen eine Kanne oder eine Karaffe. Als Untersetzer eignen sich ausrangierte Servierplatten und Teller. Allein für eine gute Gartenschere, die sich reinigen und reparieren lässt, lohnt der Kauf.



Auf einem nicht überdachten Balkon schützen Haube und Frühbeetkasten die Aussaaten im Frühjahr und ab Spätherbst vor Kälte, Wind und zu viel Regen.



In gestapelten Kisten lässt es sich bequem gärtnern.



Eine Drainage aus Blähton verschafft den Wurzeln Luft.



Wenn keine Gießkanne zur Hand ist: Ollas (siehe S. 21) fülle ich auch mal mit Wasser aus einem Krug auf.