KRAUT & RÜBEN

AUS DER NACHBARSCHAFT

Rezepte zum Weltverbessern aus dem KulturEnergieBunkerAltonaProjekt

IMPRESSUM

2. Auflage August 2021

Herausgeber:	KulturEnergieBunkerAltonaProjekt - KEBAP e.V. www.kulturenergiebunker.de Bunkeradresse: Schomburgstraße 6, 22767 Hamburg Postadresse: Stresemannstraße 374, 22761 Hamburg
Text:	Saskia Capell, Marie-Theres Langer, Marlene Stadie, Vera Stadie
Schlussredaktion:	Mia Matzen, Vera Stadie
Fotografie:	Heike Breitenfeld, Marlene Stadie
Collagen aus historischen Illustrationen:	Madeleine Meixner
Technische Zeichnungen:	Gunther Heitmann
Grafische Konzeption:	Madeleine Dewald
Gestaltung:	Madeleine Dewald, Madeleine Meixner
Klimaneutraler Druck auf Recyclingpapier:	dieUmweltDruckerei GmbH Sydney Garden 9, Expo Park 30539 Hannover

Gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit

NATIONALE KLIMASCHUTZ INITIATIVE

INHALT

VORWORT ... 7
KEBAP ... 8
DER GARTEN ... 9
URBAN GARDENING ... 11

JANUAR
Der Garten im Januar ... 15
Zum Nachbauen: Kartoffelturm ... 18
Zum Beobachten: Rapunzel ... 19
Zum Nachdenken: Solidarische Landwirtschaft ... 20
Zum Nachkochen: Orangeat, Orangen-Avocado-Salat ... 22
Zum Nachdenken: Gemeinschaft ... 24

FEBRUAR
Der Garten im Februar ... 27
Zum Nachbauen: Hochbeet, Frühbeet ... 30
Zum Beobachten: Sellerie ... 32
Zum Nachkochen: Kohlsuppe, Gemüsebrühe ... 33
Zum Nachdenken: Permakultur ... 34

MÄRZ
Der Garten im März ... 39
Zum Nachbauen: Vogelhäuser ... 42
Zum Beobachten: Vogelwelt ... 43
Zum Nachkochen: Wildkräutersalat ... 44
Zum Nachdenken: Saatgut ... 45

APRIL
Der Garten im April ... 49
Zum Nachbauen: Insektennistplätze ... 51
Zum Beobachten: Wildbienen ... 52
Zum Nachkochen: Rhabarberkuchen, Hefezopf, Spanakóriso, Spinat ... 54
Zum Nachdenken: Insektenschutz, Imkern ... 57

MAI
Der Garten im Mai ... 61
Zum Nachbauen: Lastenfahrrad ... 65
Zum Beobachten: Wildkräuter ... 66
Zum Nachkochen: Wildkräuter-Küche, Holunderküchle ... 68
Zum Nachdenken: Pestizide ... 72

JUNI
Der Garten im Juni ... 75
Zum Nachbauen: Lehmofen ... 78
Zum Beobachten: Früchtezeit ... 80
Zum Nachkochen: Sturm & Salat, Zuckerschoten, Sauerteigbrot ... 81
Zum Nachdenken: Leben ohne Supermarkt ... 84

JULI
Der Garten im Juli ... 87
Zum Nachbauen: Solardörrschrank ... 89
Zum Beobachten: Dicke Bohnen ... 91
Zum Nachkochen: Dicke Bohnen, Bunter Wok, Karotten-Antipasti ... 92
Zum Nachdenken: Gemeinsames Kochen ... 94

AUGUST
Der Garten im August ... 97
Zum Nachbauen: Bewässerungsanlage ... 100
Zum Beobachten: Kulturkräuter ... 102
Zum Nachkochen: Peperoni für die Armen, Ratatouille, 3 Salate ... 104
Zum Nachdenken: Wasser ... 108

SEPTEMBER
Der Garten im September ... 111
Zum Nachbauen: Rocket-Stoves ... 114
Zum Beobachten: Hollerbusch ... 118
Zum Nachkochen: Hollersaft, Sugo, Grüne Tomaten, Superfood ... 119
Zum Nachdenken: Nachbarschaft ... 122

OKTOBER
Der Garten im Oktober ... 125
Zum Nachbauen: Kompost ... 126
Zum Beobachten: Mais ... 128
Zum Nachkochen: Inka-Food, Kürbissuppe, Succotasch ... 129
Zum Nachdenken: Kreisläufe, Humus und Boden ... 131

NOVEMBER
Der Garten im November ... 135
Zum Nachbauen: Kompost-Trenntoilette ... 137
Zum Beobachten: Kohl ... 139
Zum Nachkochen: Kartoffelsalat, Mangold-Quitten-Curry ... 140
Zum Nachdenken: Mitgestalten & Teilhabe ... 142

DEZEMBER
Der Garten im Dezember ... 145
Zum Nachbauen: Solaranlage ... 146
Zum Beobachten: Igel ... 148
Zum Nachkochen: Lebkuchen, Punsch ... 149
Zum Nachdenken: Selbermachen ... 150

NACHWORT ... 152

DEZEMBER

Wenn unser Igel schläft, checkt Gunther vorsorglich schon mal die Solaranlage. Nach dem Event ist ja vor dem Event. Und bei uns passiert ja immer viel. Im Winter stellen wir Hausmittel her und wärmen uns unterm Hollerbusch am Hollerpunsch aus Altonaer Fliederbeeren.
Auf ein Neues! Kommt mal vorbei.

DER GARTEN IM DEZEMBER

Jetzt ist nicht mehr viel zu tun im Garten; die Arbeit hat sich in meine Wohnung verlagert mit dem Saatgut, das getrocknet, katalogisiert und auf meinem Dachboden zum Überwintern gelagert werden muss.

Jedes Jahr ist anders im Garten. Der Sommer 2015 war kalt und regnerisch, aber im Herbst hatten wir eine rekordverdächtige Kartoffelernte. 2016 war feucht und warm, und alles ist total ins Kraut geschossen. Aber Kürbisse und Gurken gediehen prächtig. 2017 hat es von April bis Ende des Jahres durchgehend geregnet. Den Bohnen hat das nichts ausgemacht. Wir wussten gar nicht, wohin mit so vielen Bohnen. Dass dann der Bohnenkäfer einen Großteil des Bohnensaatgutes für das nächste Jahr vernichtet hat, war daher zu verkraften. Außerdem hatten wir uns am Anfang des Jahres viele Pastinaken gewünscht, und der Wunsch war in Erfüllung gegangen: Aus scheinbar nicht keimfähigem Saatgut hatten wir eine überraschend gute Ernte! Das Jahr 2018 hingegen war ein heißes und trockenes Jahr. Es war eine Dürre, wie selbst die Älteren unter uns es noch nie erlebt hatten. Bis Anfang April hatten wir noch den Regen von 2017. Daher hatten wir erst ab Juli den Wassernotstand. Den Gurken hat das gar nicht gefallen. Aber dafür hatten wir bis in den November hinein noch Tomaten und Paprika. Und wie das nächste Jahr wird, wissen wir natürlich noch nicht. Vielleicht wird es ein Erbsenjahr. Oder wieder ein Kartoffeljahr. Wir lassen uns überraschen …

ZUM NACHBAUEN SOLARANLAGE

Geplant wurde die Solaranlage, um Informationsveranstaltungen und Filmvorführungen am KEBAP-Mobil durchzuführen und eine automatische Bewässerungsanlage in Form von Tropfbewässerung für unseren beständig wachsenden Garten regenerativ zu betreiben beziehungsweise mit Strom zu versorgen. Außerdem wird der Strom für Beleuchtung, Musik und weitere Kleinverbraucher genutzt. Zu diesen Zwecken wurde die Solaranlage als sog. Inselanlage installiert. Das heißt, dass sie im Gegensatz zu sog. netzgekoppelten Solaranlagen nicht ins Stromnetz eingespeist, sondern nur der stationären Versorgung an Orten dient, an denen es keinen Netzanschluss gibt. Um die Spannungsdifferenz zum Wechselrichter von 230 Volt zu der Gleichstromseite gering zu halten, haben wir uns für ein 24-V-System entschieden.

UND SO FUNKTIONIERT DAS:

Die Solarmodule verwandeln Sonnenstrahlung unter Nutzung des fotovoltaischen Effekts in elektrische Energie, die in Form von Gleichstrom und Gleichspannung abgenommen werden kann. Wir haben uns für ein monokristallines 100-Watt-Modul entschieden, welches im Gegensatz zu den etwas günstigeren polykristallinen Modulen einen um ca. drei Prozent höheren Wirkungsgrad aufweist. Die angegebenen 100 Watt sind die Spitzenleistung, die das Modul erbringt, wenn es mit einer Strahlungsleistung von 1000 Watt pro Quadratmeter senkrecht bestrahlt wird. Dieser Wert entspricht ungefähr der Strahlungsleistung der Sonne an einem klaren Sommertag um die Mittagszeit. Die erbrachte Leistung wird über eine Hochleitung in das KEBAP-Mobil zum Laderegler geführt. Dieser lädt den Strom in die Batterien bzw. versorgt die im Betrieb befindlichen Verbraucher.

Der Laderegler moduliert die vom Modul gelieferte elektrische Energie, um die Batterien zu laden und die Gleichstromverbraucher entweder direkt mit Modulstrom oder mit Batteriestrom zu versorgen. Er ist das Herzstück einer Solarinselanlage, da hier alle Komponenten zusammenlaufen und geregelt werden. Das Display informiert in der Grundanzeige über den Ladezustand der Batterien, sowie die allgemeine Funktionstüchtigkeit des Gesamtsystems. (Ist alles in Ordnung, guckt der Smiley freundlich) Fest an dem Laderegler angeschlossene Gleichstromverbraucher sind der Wechselrichter, die Beleuchtung und die über eine Zeitschaltuhr gesteuerten Pumpen. Der Wechselrichter wird vom Laderegler mit 24-V-Gleichstrom versorgt. Er macht daraus 230-V-Wechselstrom, mit dem gewöhnliche Kleinverbraucher über Steckdosen versorgt werden können.

→ Noch genauer könnt ihr das Ganze in unserem Blog nachlesen!

STROMERTRAG

Wir erhalten für ein 100-Watt-Modul durchschnittliche Tageserträge von 343 Wh im April, 420 Wh im Mai und 490 Wh im Juni. Ab Juli gehen diese Werte wieder zurück. Da wir die Verbraucher frühestens im April benötigen, betrachten wir diesen relativ strahlungsarmen Monat für unsere Berechnungen. Pro Woche kämen wir mit diesen Daten auf einen Ertrag von 2400 Wh. Durch Leitungs- und Umwandlungsverluste entsteht noch eine Ertragsminderung, die mit 25 Prozent angesetzt wurde. Somit steht ein wöchentlicher Energieertrag von ca. 1800 Wh zur Verfügung.

STROMBEDARF

Die Pumpen für die Bewässerung haben einen wöchentlichen Energiebedarf von 560 Wh bei einer Stunde Laufzeit am Tag. Dies ergibt einen wöchentlichen Gesamtbedarf von 1010 Wh (bzw. 42 Ah bei 24 V) elektrischer Energie, der von dem 100-Watt-Modul gut gedeckt wird. Es können auch längere Schlechtwetterperioden überbrückt werden und Reserven für weitere Verbraucher stehen zur Verfügung.

ZUM BEOBACHTEN

Igel

Bei uns wohnt mindestens ein Igel. Wir hören ihn manchmal geräuschvoll schnaufen und herumrumoren – „akustische Anwesenheitsmerkmale“ nennen Zoolog*innen solche schnüffelnden Geräusche bei der Beutesuche und das Fauchen bei Paarung und Kampf. Und ich bin mal ins Nachbarzelt gekrochen, als ein Igel unsere Küchenvorräte entdeckt hatte. Hätte ja auch was Größeres sein können … In Zoologie war ich nie besonders gut und schlag mal bei Parey nach (→ *„Pareys Buch der Säugetiere – Alle wildlebenden Säugetiere Europas“*). Säugetier war klar, nun kommen wir zu den Insektenfressern (Insectivora). Ihre Schnauze ist mehr oder weniger rüsselförmig verlängert, außer den Igeln (Erinaceidae) gehören Maulwürfe und Spitzmäuse dazu. Es gibt bodenlebende, grabende und aquatische Insectivora. Graben tun die Maulwürfe und Spitzmäuse sind wohl meist bodenlebend, aber aquatisch? Schon mal was von Wasserspitzmäusen und Desmanen gehört? Die habe ich wohl in der Zoologievorlesung montags um acht versäumt.

Dass Igel oben stachlig und unten flauschig sind, kann man beim genaueren Hinsehen entdecken. Aber nicht im November. Die Tiere sind von Oktober bis April im Winterschlaf. Dafür rollen sie sich zu einer Kugel ein und die Stacheln richten sich auf. Für die Aufzucht seiner Jungen und den Winterschlaf braucht der Igel ein Nest in einer Hecke, einem Laub- oder Reisighaufen, unter Baumwurzeln oder in einer selbst gegrabenen Erdhöhle. Trifft sich gut, dass wir nicht alles wegräumen und mit einer immer dichteren Hecke Raumnahme auch für die Tierwelt von Altona betreiben. Als Hinweis für die Umgestaltung des Altonaer Grünzugs sei noch hinzugefügt, dass auch Igel ausgesprochene Parkliebhaber sind, sehr ortstreu und mit fester Bindung an ihren Lebensraum. Und der soll abwechslungsreich sein mit ausreichenden Versteckmöglichkeiten.

Wenn sie aus ihren Verstecken kommen, werden immer wieder Igel überfahren, wegen ihrer geringen Fluchtbereitschaft. Sie bewegen sich ja auch so langsam, mit eingeknickten Beinen. Aber neulich in der Abendstunde habe ich unseren stachligen Nachbarn beim schnellen, hochbeinigen Trippeln erwischt. Dabei fällt mir ein, dass ich voller Entsetzen als Kind in „Abenteurer des Schienenstranges“, worin Jack London seine Zeit als Landstreicher beschreibt (Mädchenbücher gingen gar nicht), las, wie man einen Igel brät. Aber sicher haben die Tramps als Fußgänger nicht so viele Igel umgebracht wie heutzutage die Motorisierten. Das brutale Rezept behalte ich für mich und greife zu Kurt Tucholsky. „Wenn die Igel in der Abendstunde still nach ihren Mäusen gehen“, so beginnt sein Liebesgedicht. Er hat nicht nur bei seiner Anna-Luise genau hingeguckt. Der Igel ist tatsächlich ein überwiegend nachtaktiver Einzelgänger und er frisst nicht nur Insekten, sondern auch Schnecken, Regenwürmer und gelegentlich „nestjunge Kleinsäuger“, zum Beispiel Mäuse. Die halten keinen Winterschlaf und stehen auf einem ganz anderen Blatt.

OMAS PFEFFERKUCHEN

Für unsere Weihnachtsfeier müssen wir nichts mieten. Wir feiern draußen beim Bunker. Mit Hollerpunsch, Bratäpfeln und Pfefferkuchen mit Andasol-Orangeat und -Zitronat *(→ siehe „Zum Nachkochen“ Januar)*. Nach dem handgeschriebenen Rezept meiner Großmutter braucht man ein halbes Pfund Honig, ein halbes Pfund Zucker, ein Pfund Mehl, je knapp 5 g Hirschhornsalz und Pottasche, etwa 125 g Fett, drei Eier, Gewürze, sowie Mandeln, Nüsse, Rosinen, Orangeat, Rosenwasser nach Belieben.

Du erhitzt Honig, Zucker und Fett vorsichtig zusammen; verrührst das Mehl mit Mandeln, Nüssen, Rosinen, Orangeat und Gewürzen (in meiner Familie schwor man auf Staesz Pfefferkuchengewürz: Pomeranze, Zitrone, Zimt, Nelken, Sternanis, Ingwer, Muskat, Cardamom), verrührst Hirschhornsalz und Pottasche mit etwas Rosenwasser und gibst sie zum Teig, fügst zum Schluss die Eier hinzu und lässt das Ganze 24 Stunden ruhen. Dann fettest du ein Backblech oder eine Fettpfanne ein, bestreust es/sie mit Mehl und drückst den Teig hinein. Du kannst jetzt Form und Größe der Lebkuchen durch leichtes Einschneiden andeuten, Ei mit Wasser verrühren, den Teig damit bestreichen, jedes Stück mit drei bis fünf Mandeln belegen. Du backst sie 25 bis 30 Minuten bei 160 bis 180 Grad und lässt sie 5 bis 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen. Dann musst du zusehen, dass du auch einen abbekommst. Frohes Feiern!

HOLLER-PUNSCH

Das angenehmste Mittel, die Glieder bei Winterkälte wieder aufzuwärmen, ist ein heißer, würziger Punsch. An Deutschlands Nordküste trinkt man Punscharten verschiedener Stärke und den kleineren Bruder des Punsches, den Grog. „Rum muss, Zucker kann, Wasser braucht nicht“, heißt es an der Waterkant. Wir schwören neben Grog und Glühwein auf ein alkoholfreies Heißgetränk.

Du brauchst: Fruchtsaft (Apfel-, Trauben-, Johannisbeer-, Holunder-, Kirsch- oder anderen Fruchtsaft); schwarzen Tee, Saft und Schale von Orange und/oder Zitrone, Stangenzimt, Nelken, Zucker.

Wenn da ist: Tee aus getrockneten Waldbeeren (Vera nimmt gemischten Beerentee aus dem polnischen Urwald Bialowiezca), Hagebuttentee, Fliederbeersaft vom Bunker, schwarzer Tee, Saft und Schale einer Zitrone und Orange, gemischtes Glühweingewürz, ein Stück Stangenzimt, zwei Nelken, die Gewürze und getrockneten Beeren eine Weile köcheln lassen, mit dem Fruchtsaft (außer Hollersaft kann man auch Apfel-, Trauben-, Johannisbeersaft nehmen) und dem abgegossenen Tee vermischen. Der selbstgemachte Hollersaft *(→ „Zum Beobachten“ und „Zum Nachkochen“ September)* bereichert den alkoholfreien Punsch bei unserer Outdoor-Weihnachtsfeier dermaßen, dass auch Wein- und Rumfreunde zur Kindervariante greifen.

ZUM NACHDENKEN SELBERMACHEN

Selbermachen ist nicht nur nachhaltig, sondern macht auch Spaß und fühlt sich gut an – denn wenn wir viel selbst machen, ermächtigen wir uns und machen uns unabhängiger von Konsumgütern und somit großen Wirtschaftskonzernen. Und gemeinsam ist das natürlich noch viel schöner, denn jede*r bringt andere Ideen und kreative Lösungen mit, man unterstützt und hilft sich gegenseitig, unterschiedliche Erfahrungen und Fähigkeiten ergänzen sich, sodass am Ende alle mehr davon haben.

Wenn im Winter der Garten schläft, juckt es uns doch in den Fingern, weiter miteinander zu lernen, zu experimentieren, gemeinschaftlich nachhaltig zu wirken. So kam uns eines Winters die Idee, es mal mit der Herstellung von Hausmitteln zu probieren – mit durchschlagendem Erfolg. Das Interesse an den Workshops war so groß, dass sich die Reihe bis in den Sommer fortsetzte. In industriell hergestellten Hausmitteln und Hygieneprodukten sind meist viele unnötige Zusatzstoffe, die oft umweltschädlich und ungesund sind. Hausmittel aus natürlichen Zutaten sind daher nachhaltiger und gesünder und aufgrund der einfachen Zutaten oft auch günstiger.

Wir haben euch ein paar der beliebtesten Rezepte zusammengestellt. Ihr wollt tiefer einsteigen? Dann sei euch das Buch „5 Hausmittel ersetzen eine Drogerie“ von smarticular ans Herz gelegt. Auch auf der Seite www.smarticular.net findet ihr viele tolle Rezepte. Und nicht vergessen: gemeinsam macht‘s mehr Spaß!.

NÄGEL MIT KÖPFEN

Mehr Nachbarschaft geht nicht. Marys Salon „Nägel mit Köpfen“ ist das Wohnzimmer von Altona-Altstadt. Hier kann man sich ausweinen, bekommt ein Pflaster auf die Seele oder aufs Knie, kann schöne und schreckliche Erlebnisse teilen, bekommt die müden Füße massiert und die wüsten Augenbrauen frisiert. Mary und ihre Mitarbeiterin Antonia bieten neben Seelsorge Kosmetik, Maniküre, Massagen. Und sie machen was aus Naturstoffen, zum Beispiel Seife mit Orgiva-Orangen, aber auch mit Lavendel, Kaffeepeeling und Haarseife mit Vanille. Beim Tag der Gemeinschaft, den KEBAP alle zwei Jahre veranstaltet, haben sie uns gezeigt, wie man natürliche Deos selber mischt und vor allem: Wie man sich gegenseitig Hände und andere Körperteile massiert. Wohlsein und herzlichen Dank euch beiden!

→ „5 Hausmittel ersetzen eine Drogerie“, www.smarticular.de

REZEPTE SELBSTGEMACHTE HAUSMITTEL

SELBSTGEMACHTES WASCHPULVER

100 g Kernseife
150 g Soda
150 g Natron
optional ätherisches Öl (z.B. Zitrusdüfte oder Lavendel)

Kernseife mit einer Küchenreibe fein reiben. Alle festen Zutaten gründlich mischen. Das Pulver luftdicht, z.B. in einem Einmachglas, aufbewahren.

→ Diese beiden Rezepte findet ihr unter:
www.smarticular.net/oekologisches-waschpulver-aus-eigener-herstellung
www.smarticular.net/zahnpasta-schmerzstillend-minze-ingwer-selber-machen
© smarticular.net

SELBSTGEMACHTE ZAHNPASTA

1 TL geriebenen Ingwer
1 EL Pfefferminzblätter
2 EL feine Heilerde
2 EL Wasser
optional 1 TL sehr feines Natron

Ingwer, Minze, Natron und Wasser im Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren. Masse durch ein Mulltuch oder einen Nussmilchbeutel gießen, die Flüssigkeit auffangen. Heilerde zu der Flüssigkeit geben und zu einer cremigen Masse verrühren. In ein sauberes Glas oder einen Tiegel füllen und kühl aufbewahren. Gekühlt ist die Zahnpasta mehrere Wochen haltbar. Lege zur Entnahme am besten einen kleinen Löffel bereit und streiche die Paste damit auf den Bürstenkopf. Dadurch verhinderst du eine Verunreinigung der Zahnpasta und erreichst eine möglichst lange Haltbarkeit. Alternativ kannst du eine Zahncremetube reinigen und wiederbefüllen oder wiederbefüllbare Tuben, Salbentiegel oder ein Schraubglas verwenden.

„Wieso trauen sich diese knapp zwei Dutzend Altonaer Handwerker*innen und Denker*innen, von ihren paar Hochbeeten und Low-Tech-Anlagen auf die ganze Welt zu schließen? Warum lernen aus Erfahrungen und Beobachtungen in einem Stadtteil-Garten, der je nach Sichtweise mal nach Kraut & Rüben, mal nach Paradies aussieht?

Weil es gar nicht anders geht. Nur vor Ort und zusammen begreifen wir, wie wir gemeinschaftlich eine menschen- und umweltfreundlichere Welt bauen. Los geht's oder „denn man tau", wie Hamburger*innen sagen:

Wir servieren euch das ganze Büffet und ihr greift nach Lust und Laune zu: Genießt Madeleines gärtnerisches Gesamtkunstwerk; verliebt euch in Heikes und Marlenes Fotos; haut nach Saskias Vorbild in euren eigenen Urban Gardens rein; traut euch á la Gunther an noch so komplizierte nachhaltige Nachbauten; geht mit Vera auf innerstädtische Expedition; schnibbelt und brutzelt nach unseren regionalen und saisonalen Rezepten; lasst euch von Marie-Theres und anderen zum Nachdenken bringen; unterstützt uns und euch – gegenseitig – und zu aller Wohl. Einfach nur, weil es froh und munter macht. Denn man tau!"