



## IMPRESSUM



2. Auflage August 2021

Herausgeber:

KulturEnergieBunkerAltonaProjekt - KEBAP e.V.

[www.kulturenergiebunker.de](http://www.kulturenergiebunker.de)

Bunkeradresse: Schomburgstraße 6, 22767 Hamburg

Postadresse: Stresemannstraße 374, 22761 Hamburg

Saskia Capell, Marie-Theres Langer, Marlene Stadie,  
Vera Stadie

Text:

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

<b>VORWORT</b> .....	7
<b>KEBAP</b> .....	8
<b>DER GARTEN</b> .....	9
<b>URBAN GARDENING</b> .....	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, Holunderkühle .....	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

<b>NACHWORT</b> .....	152
-----------------------	-----



MAI



*Ein schöner und arbeitsreicher Monat ist es. Das widerspricht sich nicht. Arbeiten im Gemeinschaftsgarten ist ebenso gut für die Laune wie Maisonne. Das stellen wir immer wieder fest und erfreuen uns an Salat und Radieschen*



*aus den Hochbeeten genauso wie am Altonaer Wildwuchs. Besonders schön ist auch, wenn eine kreative Gastköchin uns in ihre Geheimnisse einweiht oder eine Fahrraddemo durch die Schomburgstraße rollt und KEBAP als positives Beispiel dient: Stadt geht auch anders.*

## DER GARTEN IM MAI

Im Mai ist Hochsaison der Gartenarbeit. Beete, die noch vom letzten Jahr bepflanzt sind, müssen sortiert werden: Welche Pflanzen sollen als Saatpflanzen stehenbleiben oder umgepflanzt werden? Das Umpflanzen muss geschehen, bevor die Pflanze blüht, denn sonst kann sie keine Wurzeln in der neuen Erde schlagen. Es muss Platz geschaffen werden für neue Saaten und Setzlinge. Anfang Mai werden auch unsere Setzlinge vom Hof vorm Deich abgeholt: Zucchini, Gurken, Kräuter, Kohl, Kohlrabi und Kürbisse. Die Kürbisse werden in Kübel mit Komposterde gepflanzt, die neben den Beeten stehen, an denen eine Rankhilfe vorhanden ist. Im Mai startet ebenfalls die Saison der Workshops und Veranstaltungen. So entstanden in den letzten Jahren durch gemeinsame Arbeit in Workshops z. B. die solarbetriebene Bewässerungsanlage (das bisher umfangreichste Unternehmen), drei Rocket Stoves für das Kochen und ein Solar-Dörrschrank. Außerdem laufen das ganze Jahr über Botanik- und Hausmittel-Workshops und kreative Bunkerführungen.

**D**a an den eigentlichen Gartentagen jetzt so viele Veranstaltungen sind, muss auch in der Woche kontinuierlich im Garten weitergearbeitet werden. Denn es werden immer mehr Beete, Ansaaten und Setzlinge, die zu gießen sind. Und ein ständig wachsender Garten erfordert ständiges Lernen von Organisation.



Weiterhin wird eingesät: Salat, Radieschen, Rettich, Rote Beete, Zuckerschoten und Bohnen. Kohl und Kohlrabi wird gesetzt, Kartoffeln gepflanzt und Kürbiskübel bepflanzt. Auch Blumen werden gesät, gepflanzt und gezogen. In unserem Anzuchtregal ziehen wir weitere Kohl- und Pak-Choi-Pflanzen an. Salat, von dem wir eine mannigfaltige Sortenvielfalt haben, wird nur in Beete gesät, in denen letztes Jahr Starkzehrer, z. B. Kohl gestanden haben. Denn die Salatpflanzen reichern den Stickstoff so sehr an, dass sie zu viel Nitrat enthalten, wenn sie zu sehr gedüngt werden.

Am Pfingstwochenende ist es endlich so weit: Die Tomaten können eingepflanzt werden! Dies hat eine Menge Vorarbeit gekostet: Erst muss das Tomatendach erneuert werden, das bei einem Sturm im Winter kaputtgegangen war. Vor allem aber haben mehrere Mitglieder Tomaten und Paprika zuhause vorgezogen. Ich kann nur von mir berichten, was das im Ernstfall bedeutet: Die Samen



werden flach in Anzuchterde gesät. Die Paprikasamen werden dazu vorher in Wasser eingeweicht. Dann heißt es Geduld haben. Wenn die Keimlinge endlich kommen, ist die Freude zunächst groß. Doch jetzt müssen sie vereinzelt werden, wenn zu den Keimblättern auch andere Blätter erscheinen. Und plötzlich habe ich aus vier kleinen Saatschalen 250 Setzlinge, und die ganze Wohnung steht voll mit Kisten voller winziger Tomatensetzlinge. Obwohl ich diese gehegt und gepflegt habe wie eigene Babys (so kleine Pflänzchen sind auch wirklich süß, wenn sie in der Sonne leuchten, im Wind zittern und ihren Duft verströmen), stellte ich bald fest, dass ich zu wenig Sonne und Wärme in meiner Wohnung habe für so viele Setzlinge... Naja. Das war beim ersten Mal so. Inzwischen habe ich gelernt, mich in der Anzahl der Samen zu beschränken. Tomatensetzlinge sollte man mehrmals umtopfen, da dies die Pflanze stärkt. Am Pfingsttag bringen also alle ihre Setzlinge – und es ist natürlich jedes Mal wieder der Wahnsinn, wie viele das sind!



Einige haben sogar schon Blütenansätze, aber das können auch Notblüten sein, weil die Pflanzen nicht genug Sonne oder zu kleine Töpfe haben. Allen Setzlingen ist anzusehen, dass wir nicht häufig genug umgetopft und gedüngt haben. Dadurch sind die Pflanzen in die Höhe geschossen, anstatt dicker und blattreicher zu werden. Manche sehen auch relativ blass aus: Stickstoff- und Magnesiummangel wird hier sichtbar. Es kann auch Eisenmangel sein. Paprika scheinen hingegen genügsamer zu sein, die sehen alle ziemlich gut aus.



“  
**Tomaten sind eine Wissenschaft für sich: Sie mögen beispielsweise keinen Regen**

“  
**N**achdem wir also die Pflanzen ausgewählt haben, die in die Beete sollen, und einige auch gegen Spende an Interessierte abgegeben haben, geht die Pflanzaktion los: bei Tomaten eine Wissenschaft für sich. Das Pflanzloch wird tiefer gegraben, als der Topf groß ist, in dem der Setzling steckt. In das Loch kommen als Dünger ein paar Hornspäne und etwas Gesteinsmehl. Dann wird die Tomate so eingesetzt, dass sie unten umgebogen ist, also schräg liegt. Denn an dem Stielstück unter der Erde bilden sich noch mehr Wurzeln, was der Pflanze die nötige Stabilität verleihen wird. Tomaten dürfen nicht im Regen stehen (es sei denn, die Sorten sind extra für Freiland gezüchtet) und müssen von unten gegossen werden. Werden die Pflanzen nass, kommt die Braunfäule und bereitet dem Spaß ein Ende. Zwischen die Tomaten pflanzen wir Basilikum. Die Paprika kommen in das abgeerntete Frühbeet an der Bunkermauer, wo es schön warm ist.

## ZUM NACHBAUEN LASTENFAHRRAD

Marke Eigenbau: Wir haben in einem Workshop gemeinsam mit dem Gartendeck ein Lastenfahrrad gebaut, das uns seitdem treue Dienste leistet. Diese Variante ist kostengünstig und die Anleitung ist open source, das bedeutet, dass sie frei im Internet verfügbar ist und jede\*r sie anpassen und verfeinern kann.

→ Die Anleitung findet ihr hier:

[www.werkstatt-lastenrad.de/index.php?title=XYZ-Spaceframe-Vehicles](http://www.werkstatt-lastenrad.de/index.php?title=XYZ-Spaceframe-Vehicles)



---

### ALTONAER FAHRRADDEMO

Bei annähernd 30 Grad hatten wir an diesem späten Samstag im Mai die Paprika ausgepflanzt und die Komposte umgesetzt und das letzte Regenwasser aus der Zisterne gepumpt – nach langer Regenspauze waren die Tanks schon lange leer. Am späten Nachmittag war die 2. Altonaer Fahrrad-demo unter dem Motto „Stadt geht auch anders“ mit 200 Radler\*innen bei uns angekommen, um sich ein positives Beispiel in all dem Altonaer Investoren-Wahnsinn anzugucken.

*Mehr Infos: [www.altonaer-manifest.de](http://www.altonaer-manifest.de)*

---

## Wildkräuter



Die Ersten schieben zartgrüne Spitzen an den trockenen Halmen vom letzten Jahr vorbei. „Ich vermag es mir nicht vorzustellen, dass es Menschen gibt, die sich noch nie an einer Brennnessel gebrannt haben“, schreibt der Apotheker M. Pahlow in seinem Großen Buch der Heilpflanzen und hält daher Anfang der 1990er-Jahre eine Beschreibung für überflüssig. Das mag drei Jahrzehnte später nicht mehr gelten, wir verlassen uns auf Madeleines Illustration und lesen, was er über die Pflanzengattung namens *Urtica* schreibt. Sie ist bekannt für ihre Nesselhaare, deren Inhalt (Acetylcholin, Histamin, Serotonin, alle drei wirken im menschlichen Körper als Botenstoffe) bei Berührung brennenden Juckreiz verursacht. In der Schulmedizin werden seit den 1970er-Jahren Brennnesselwurzeln als Medikament angewendet, in der Volksheilkunde schon viel länger. *Urtica dioica*, die Große und *Urtica urens*, die kleine Schwester tauchen als „wassertreibend“ und als Mittel gegen Gelenkleiden, Rheuma und Gicht, Gallen- und Leberbeschwerden bereits in mittelalterlichen Kräuterbüchern auf. Nach jahrhundertelangen Erfahrungen kurbeln Brennnesselblätter den gesamten Stoffwechsel an, was eine bei all den wissenschaftlich immer noch geheimnisvollen Botenstoffen nicht wundert, und eignen sich als anregende Frühjahrskur: Zwei gehäufte TL mit  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser übergießen, fünf Minuten kochen, abseihen; vier bis acht Wochen lang morgens und abends je eine Tasse mäßig warm schluckweise trinken. Das Tollste: Nebenwirkungen sind nach Auskunft des Apothekers nicht zu befürchten! Warum also in exotische Ferne schweifen ...

Mal ab von den Menschen und ihren Beschwerden. Bei genauem Hinschauen sind auf fast jeder Brennnessel Fraßspuren von Insekten zu finden. Die Raupen vieler Schmetterlingsarten interessieren sich brennend für Nesselgewächse. Für die Raupen von rund 50 Schmetterlingsarten sind bestimmte Brennnesselarten eine Futterpflanze. Der Admiral, das Tagpfauenauge, der Kleine Fuchs, auch als Nesselfalter bekannt, die Silbergraue und die Dunkelgraue Nessel-Höckereule, die Brennnessel-Zünslereule und das

Landkärtchen sind sogar auf die Brennnessel angewiesen, andere Futterpflanzen kommen für diese Arten nicht in Betracht: Diese Abhängigkeit nennt man Monophagie, sie spielt eine große und traurige Rolle beim Artensterben.

Zurück zum Menschen, dem Verursacher dieses Dramas. Auch ihm dient die Große Brennnessel seit Jahrtausenden. Sie taucht daher auch in Märchen auf, beispielsweise in dem von den zwölf Schwanenbrüdern, die von ihrer Schwester mittels Nesselhemden in menschliche Wesen zurückverwandelt werden. Bis ins 18. Jahrhundert nutzte man sie als wichtige Faserpflanze für feste Stoffe, Netze oder Stricke; noch um 1900 galt sie als das „Leinen der armen Leute“, aber wegen mangelnder industrieller Verarbeitbarkeit geriet die Nessel ins Vergessen. Aufgrund einer Baumwollknappheit lebte das Interesse wieder auf. Heute wird eine neu gezüchtete Fasernessel unter anderem für eine Firma im niedersächsischen Lüchow-Dannenberg kultiviert, die daraus Hemden und Hosen herstellt. Ein finnisches Projekt nutzt zur Textilherstellung reine Wildtypen, und Paula vom KulturEnergieBunkerProjekt plant einen Nesselworkshop. Die Fasern werden heutzutage durch mikrobiologische Prozesse freigelegt. Ansonsten setzen wir Brennnesseljauche zum Düngen an. Sie liefert Mineralstoffe und wird wegen der enthaltenen Kieselsäure auch als Pflanzenstärkungsmittel gegen saugende Insekten eingesetzt. In Frankreich wurde das 2006 als „Verkauf, Besitz und Herstellung von nicht zugelassenen Pflanzenschutzmitteln“ bei Strafe verboten. Es kam zum „Brennnessel-Krieg“. Dann billigte die Nationalversammlung die Verwendung von „natürlichen Präparaten aus handwerklicher Fertigung“ wie Brennnessel-Dünger. Aber erst 2011 wurde das Inverkehrbringen von hausgemachter Brennnessel-Jauche zur Verwendung im Pflanzenschutz wieder legalisiert. Die zeitweise kriminelle Pflanze wächst bevorzugt in der Nähe menschlicher Behausungen, in Gärten, an Zäunen, an Weg- und Grabenrändern, auf Schuttplätzen und Ödland, in Parks, und ist kaum auszurotten, weil Staude, das heißt ausdauernde krautige Pflanze, die zwar nicht verholzt, aber aus der Wurzel wieder ausschlägt, wie

wir auch auf unserem den Insekten und Vögeln des Stadtteils gewidmeten „Parkbeet“ bei der Rodung festgestellt haben. Hier folgt ein magischer Hinweis: Frei von Furcht und bei kühlem Verstand zu bleiben scheint in all den Projekten dieser Welt erstrebenswert. Dabei soll es eine\*n unterstützen, fünf Nesselblätter in der Hand zu halten. Wundert euch also nicht bei der nächsten Sitzung...

Wie die Brennnessel gilt der „Bettpisser“, *Taraxacum officinale*, die Kuh- oder Butterblume vielen als lästiges Unkraut – von anderen wird sie allerdings angebaut. Diese Staude bildet eine tiefe Pfahlwurzel, weißen Milchsaft und eine Grundrosette aus sehr unterschiedlich geformten länglichen, grob gezähnten Blättern, deren Form ihr einen ihrer vielen Namen gibt: Löwenzahn. Der gehört zu den Compositae, den Korbblütlern, ihre Blüten bilden Köpfchen oder Körbchen. Einen weiteren Namen verdankt er seinen kleinen Früchten, an ihrer Spitze befindet sich ein federartiger Pappus. Die Pustelblume lässt ihre Fallschirme über Wiesen, Grasplätze, Grünland, Unkrautfluren segeln und wirkt schon beim Zuschauen erleichternd. Die vielen mundartlichen und umgangssprachlichen Bezeichnungen sprechen von Prominenz. Einige beziehen sich auf die harntreibende Wirkung (Diuretikum): Bettnässer, Bettschisser, Bettseecher, Pissblume, Pisser, Pissnelke; der Name Maistock auf die Zeit der ersten Blüte. Bitterstoffe sind die wichtigsten Wirkstoffe des Löwenzahns. Sie fördern allgemein die Ausscheidung und helfen bei Appetitmangel, Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen, bei Störungen im Bereich des Gallenabflusses und zur Anregung der Harnausscheidung bei entzündlichen Erkrankungen und Steinbildung. Die Volksheilkunde nutzt Löwenzahnextrakt und andere aus der Pflanze gewonnene Drogen (legale natürlich) außerdem als leichtes Abführmittel, bei Diabetes, bei rheumatischen Erkrankungen und Ekzemen. In neuerer Zeit wurde nachgewiesen, dass Extrakte aus Löwenzahn auch Krebszellen hemmen. Gut fürs nordische Tsatsiki ist die Knoblauchrauke, auch Knoblauchhederich beziehungsweise *Alliaria officinalis* genannt. Es ist ein Kreuzblütler. Man erkennt die Cruciferae, die Kreuzblütler, an

den vierzähligen Blüten. Zur optimalen Lichtausnutzung trägt die Knoblauchrauke unten relativ große, lang gestielte, nierenförmige Blätter und nach oben hin werden ihre Blätter deutlich kleiner und kurzstielliger. Alle riechen beim Zerreiben intensiv nach Knoblauch. Als Halbschattenpflanze liebt sie Laubwälder. Dort ist sie ursprünglich daheim, gedeiht aber auch in den Gebüsch und Hecken, an den Mauern und Wegrändern, auf den Schuttplätzen, in den Parkanlagen und Gehölzen der Stadt gut – und in schattigen Teilen des KEBAP-Gartens. Dort trägt sie von April bis Juli Trauben aus vielen millimeterkleinen Blüten. Die Knoblauchrauke ist eine krautige, also nicht verholzende, zweijährige Pflanze. Ihr Lebenszyklus von der Keimung bis zur Samenbildung dauert zwei Jahre, genauer zwei Vegetationsperioden. Das sind nicht zwei Jahre im Kalendersinn, sondern eine Vegetationsperiode vor der klimatisch ungünstigen Zeit (bei uns Winter, anderswo Trockenzeit o. a.) und eine danach. Zweijährige Pflanzen unterscheiden sich dadurch zum einen von den einjährigen, die nur eine Vegetationsperiode lang leben, zum anderen von den „echten“ Mehrjährigen, die mehr als zwei Vegetationsperioden lang leben. Denn nach der Reife der Samen sterben, wie die Einjährigen, auch die Zweijährigen ab. Bekannte Beispiele von Zweijährigen sind das Silberblatt und der Wiesen-Bärenklau. Im ersten Jahr nach der Keimung bildet die Knoblauchrauke also nur Wurzeln und Blattwerk aus, um Nährstoffe zu speichern. Die Ausbildung der Blüten und der Früchte mit den Samen erfolgt erst in der zweiten Vegetationsperiode. Knoblauchrauke kann bis zu einem Meter hoch werden, an mageren Standorten wurden aber fruchtende Pflanzen von nur fünf Zentimeter Höhe gefunden, was ein gutes Beispiel für die Anpassungsfähigkeit dieser Art gibt. Der Tagfalter Waldbrettspiel saugt gern an der Knoblauchrauke, sie dient auch dem Aurorafalter als Nektarpflanze. Als Futterpflanze nutzt sie außerdem der stark gefährdete Mehlfarbene Raukenspanner.

Dass wir die hier präsentierten drei Wilden bei uns an diversen Stellen sprießen lassen, genießen nicht nur Insekten, sondern auch Feinschmecker\*innen.

### BRENNESSEL-WAFFELN

„Wilde Küche macht glücklich“, da sind sich die Biologinnen Lore Otto und Katharina Henne einig. Zusammen haben sie über Hamburgs wilde Küche geschrieben und finden, dass für unsere Ernährung nicht allein der Supermarkt zuständig sein muss: „Es ist spannend, vor die Tür zu gehen und mit dem zu kochen, was im Garten oder im Park nebenan wächst“. Lore, nicht nur engagierte Umweltpädagogin sondern auch experimentierfreudige Köchin, hat uns auf die Sprünge ins Wilde um den Bunker herum geholfen. Was grünt da, lecker und superzart? Zum Beispiel junge Blätter und Triebspitzen von Brennesseln. Sie können vom zeitigen Frühjahr an geerntet werden, Haupterntezeit ist April bis Juni. Lore erläutert, die Brennessel sei eine Zeigerpflanze für gut gedüngte Flächen und empfiehlt für den Verzehr darauf zu achten, dass die Düngung weder durch Gülle noch durch spazierengehende Hunde erfolgte. So gesammelt stehen die mitteleuropäischen Brennesselarten - leicht angewelkt brennen sie nicht mehr - als Genuss- und Nahrungsmittel, auch in der „Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen“. Rein zum Genuss bereiten wir mit Lore beim Kochevent im Mai Brennesselwaffeln:

Du brauchst für etwa sechs Waffeln:

100 g zerlassene Butter, 100 g Rohrohrzucker, zwei Eier, ½ TL Backpulver, etwas Kuh-, Soja- oder Hafermilch, 120 g Dinkelvollkornmehl, eine große Handvoll zarte Brennesselspitzen

Du brauchst für eine kleine Horde von neun bis zwölf wilden Gärtner\*innen, von denen manche auch locker zwei Waffeln verzehren: 300 g zerlassene Butter, 300 g Rohrohrzucker, sechs Eier, einen TL Backpulver, etwas mehr (Pflanzen-)Milch, 360 g Mehl, drei große Handvoll Brennesselspitzen

Eier und grob zerkleinerte Brennesselspitzen in einen Blender geben und schreddern. Aus Zucker, flüssiger Butter und der Eier-Brennesselmischung eine cremige Masse rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Mehl mit dem Backpulver mischen und nach und nach unter die Masse rühren. Dabei so

viel Milch zugeben, bis der Teig zähflüssig ist (gut fürs Waffeleisen). Im Waffeleisen backen.

→ *Die Rezepte stammen aus: Katharina Henne & Lore Otto:*

„*Hamburgs wilde Küche – Was wächst denn da & kann man das essen?*“



### HOPFENSPROSSEN FÜR SALAT & WOKGEMÜSE

Er schlingt sich, seit unser erster FÖJler Hannes ihn gepflanzt hat, geheimnisvoll und malerisch über das Gestänge für unsere Bewässerungsanlage. Im Herbst baumeln seine nach Bier riechenden Zapfen überm Sandweg. Im Frühling bilden die ersten frischen Ranken dieses Hanf-Verwandten eine wunderzarte Delikatesse. „Von allen spargelartig anmutenden Wildgewächsen sind die Hopfensprossen weitaus die feinsten und längsten“, schreibt die Schweizer Kennerin Gisula Tschanner in „Hexentrunk und Wiesenschmaus“ und empfiehlt lauwarmen Hopfensprossensalat.

Wir haben für den Urban-Garden-Schmaus 600 ml Essig mit einem halben Teelöffel Salz aufgekocht, die Hopfensprossen (wir haben noch ganz viele andere wilde und halbwilde Sprossen dazu genommen) portionsweise darin blanchiert und gut



abtropfen lassen; dann ein Dressing aus mindestens einem Esslöffel frischer Altonaer Wild- und Gartenkräuter, einer halben gepressten Knoblauchzehe, kaltgepresstem Saboritas-Olivenöl, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz darüber geben, kurz ziehen lassen. Dazu gab es vor Ort gebackenes Sauerteigbrot und satte Gespräche.

Zu den gerösteten Hopfensprossen mit Gartengemüse aus dem Wok schreibt Vicky: „Leicht und ohne viel Aufwand zubereitet. Für die gerösteten Hopfensprossen haben wir die frischen Triebe vom Hopfen abgeschnitten, abgespült und kurz in heißem Olivenöl geschwenkt, bis sie knusprig waren. Beim Abschneiden der Triebe wirklich nur die Spitzen verwenden bis zum ersten Blattansatz.“

Für das Wokgemüse: Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen, in kleine Stücke schneiden und im heißen Öl anbraten, bis die Zwiebeln glasig und die Möhren leicht braun werden. (Man kann einfach den Wok oder die Pfanne mit dem restlichen Öl vom Hopfensprossen-Braten verwenden). In der Zwischenzeit Mangold, Kohlblätter und Spinat waschen. Mangold und Kohl in Streifen schneiden. Stiele und Blätter separat, da die Stiele länger garen müssen und deshalb zuerst in dem Wok zu den Zwiebeln und Möhren kommen. Gut salzen und pfeffern. Ein bis zwei Tassen Wasser mit Tomatenmark mischen und dazugießen. Viel umrühren, damit die frischen Blätter Stück für Stück untergehoben werden. Anschließend die Spinatblätter hinzugeben und alles köcheln lassen, bis alles Blattgrün eingefallen ist (es sieht am Anfang sehr viel aus, fällt aber stark in sich zusammen). Dann nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf etwas Kreuzkümmel, Paprikagewürz und eine Prise Zucker hinzugeben.

Als Beilage eignen sich z. B. Nudeln oder Reis und ein frischer Salat aus Kopfsalat, Rucola und Radieschen (je nach Geschmack mit oder ohne Schnittknoblauch und klein gewürfelten roten Zwiebeln).

### NORDISCHES TSATSIKI

Wie versteinerte Pflanzenreste an Scherben von Tontöpfen aus Neustadt in Holstein zeigen, wurde dieses aromatische Kraut schon vor 4000 v. Chr. als Gewürz benutzt. Damit ist die Knoblauchrauke das älteste bekannte einheimische Gewürz. Im Mittelalter schätzte ihren pfeffrig-knoblauchartigen Geschmack vor allem die ärmere Bevölkerung, die sich teure Gewürze aus Übersee – wo der Pfeffer wächst – nicht leisten konnte. Daher wurde Knoblauchrauke damals in Gärten angebaut. Der Engländer John Evelyn nannte in seinem Kochbuch von 1699 diese Pflanze „sauce alone“, und er wies darauf hin, dass sie „besonders von Leuten auf dem Lande als Salat gegessen werde, wo sie wild unter Bänken und Hecken wachse“. Als Gewürze preisgünstiger und damit für alle Bevölkerungsschichten erschwinglich wurden, geriet die heimische Gewürzpflanze in Vergessenheit und wurde in „gepflegten“ Gärten als Unkraut ausgerupft. Nun entdeckt man sie, ähnlich wie den Bärlauch, wieder. Zum Essen sammelt man die jungen Blätter von April bis Juni. In England werden sie häufig für Sandwichfüllungen verwendet. Ihr scharfer Geschmack ist unter anderem auf ätherische Öle zurückzuführen, beim Kochen verflüchtigt er sich allerdings. Knoblauchrauke muss daher den Speisen in rohem Zustand beigegeben werden.

Im KEBAP-Garten und anderswo mischen Köch\*innen die feingehackten Blätter in Salate und Quark oder Frischkäse. So entsteht nordisches Tsatsiki. Wenn noch keine Gurken da sind, gibt eine\*r auf ein halbes Pfund Quark ein halbes Küchensieb frisch gehackte Knoblauchrauke, etwas Salz, drei EL Olivenöl, etwas Essig und Pfeffer. Als nordischer Pfeffer eignen sich die schwarzen Samen der Knoblauchrauke. Aber Achtung: Sie sind echt scharf!



### GRÜNKRAUT AUF ALTE ART

Völlig verkannt wird auch dieses ausdauernde Kraut, wenn man es nur wütend mit dem Spaten aus dem Rasen sticht. Die gelben Blüten eignen sich zur Herstellung eines wohl-schmeckenden, honigähnlichen Sirups oder Gelees (mit Orange, Zitrone und Zucker) als Brotaufstrich. Die jungen, nur leicht bitter schmeckenden Blätter können als Salat verarbeitet werden. Die Wurzel kann ebenfalls als Salat verarbeitet oder gekocht werden. Aus den im Herbst geernteten inhaltsreichen Wurzeln wurde in den Nachkriegsjahren Ersatzkaffee bereitet und sie dienen heute wieder geröstet als Kaffee-Ersatz.

Bei uns kommt der junge Löwenzahn ins „Grünkraut auf alte Art“ zusammen mit jungem Spinat, jungem Mangoldgrün, jungen Brennnessel- und Kohlrabiblättern, Kerbel und Wegerich. Du schneidest für vier Menschen insgesamt ein Pfund dieses frischen grünen Maikrauts in Streifen, schälst und zerschneidest 200 g Kohlrabi und hobelst die Knollen in Scheiben, schwitzt das Gemüse in Fett an, würzt es mit Salz und Pfeffer, brätst eine Zwiebel aus und gibst sie zusammen mit 200 ml Sahne unter das Grünkraut und lässt es kurz durchziehen. Vor dem Servieren kannst du Brotwürfelchen darüberstreuen. Und wer es norddeutsch mag, mischt eingeweichte Korinthen oder Sultaninen unter das Grünkraut und lässt sie am Ende kurz mitziehen.

### HOLUNDERKÜCHLE

Ganz toll für einen Frühlings-Gartentag: Holunderblütendolden ernten und waschen. Dabei darauf achten, dass sich keine kleinen Insekten mehr in den Blüten verstecken. Einen Pfannkuchenteig zubereiten, die Holunderblüten hineintauchen und in etwas Fett frittieren. Köstlich!





## ZUM NACHDENKEN PESTIZIDE

**S**elbstverständlich verzichten wir auf den Einsatz von Pestiziden. Im ursprünglichen Sinne sind das Mittel zur Bekämpfung tierischer Schädlinge, auf englisch pests genannt. Die Nachsilbe -id kommt vom lateinischen Tätigkeitswort töten. Heute umfassen Pestizide diverse, in der Regel vom Menschen hergestellte und eingesetzte Chemikalien, die als lästig oder schädlich angesehene Lebewesen töten, vertreiben oder in ihrer Vermehrung hemmen sollen. Dazu gehören auch die sogenannten Pflanzenschutzmittel (PSM). Hört sich freundlich an, umgangssprachlich ausgedrückt sind es Schädlings- und Unkrautbekämpfungsmittel, die trotz vieler negativer Auswirkungen unter anderem auf die Artenvielfalt weiterhin nicht nur in der konventionellen, der industriellen, Landwirtschaft, sondern auch von Haus- und Kleingärtner\*innen und auf kommunalen Flächen eingesetzt werden. Insektizide wie Neonicotinoide sollen Nutzpflanzen und deren Erzeugnisse vor Insekten schützen; Herbizide wie das Breitbandmittel Glyphosat unerwünschte Pflanzen – wir sprechen von Wild- oder Beikraut, andere von Unkraut – vernichten, gegen Pilze und Sporen werden Fungizide verwendet. Besonders tückisch sind Neonicotinoide und Alternativsubstanzen mit ähnlicher Wirkung sowie Breitbandherbizide wie Glyphosat. Die Neonicotinoide oder Neonikotinoide sind hochwirksame Insektizide, Nervengifte, die vor allem als Saatgutbeizmittel verwendet werden (→ siehe *Insektenschutz „Zum Nachdenken“ April*) und nicht nur Insekten, sondern auch körner- und insektenfressende Vögel dezimieren. Sie werden daher auch mit dem Rückgang bestimmter Vogelarten in Verbindung gebracht. Allerdings schädigen Neonicotinoide möglicherweise auch die Lern- und Gedächtnisfunktion von Säuglingen und Kleinkindern.

Maschieren wir weiter – zu Monsanto. Dieser weltbekannte Konzern hat in den 1970er-Jahren Glyphosat als Hauptkomponente einiger Breitband- beziehungsweise Totalherbizide unter dem runden Namen Roundup auf den Markt gebracht. Mittlerweile ist es der mengenmäßig bedeutendste Inhaltsstoff von Herbiziden (auf deutsch: Unkrautvernichtern), wird von mehr als 40 Herstellern vertrieben und in Landwirtschaft, Gartenbau, Industrie und Privathaushalten eingesetzt. Es wirkt nicht-selektiv, das bedeutet, dass alle damit behandelten Pflanzen absterben – außer jenen GMO (genetically manipulated organisms = genmanipulierten Organismen), den Nutzpflanzen, die Monsanto & Co. gentechnisch so verändert haben, dass sie gegenüber Glyphosat resistent sind. Es gibt viele Bedenken gegen diese landwirtschaftliche „Kombipackung“, zum einen untergräbt sie die Autonomie der von den Konzernen belieferten Landwirte, zum anderen können resistente „Superunkräuter“ entstehen und es wird auch befürchtet, dass Glyphosat krebserregend sei.

Den Urban-Gardenern weltweit geht es bei ihrem strikten Verzicht auf solche Vernichter und Vertilger nicht nur um die menschliche Gesundheit, um die Vermeidung von Pestizid-Rückständen im von ihnen erzeugten Gemüse, sondern ums Ganze, um die Agrarwende.

In diesem guten Sinne hat Marie-Theres „Highlights vom Subkontinent mit Vorbildcharakter“ kennengelernt: Der nordöstliche kleine indische Himalayastaat Sikkim betreibt seit 2015 ausschließlich ökologische Landwirtschaft – hat also die totale Agrarwende bereits vollzogen! Dafür wurde er 2018 mit dem Future Policy Award ausgezeichnet! Von dem kleinen Nachbarstaat Bhutan könnte sich die Welt der Industrienationen „eine Scheibe abschneiden“: Hier hat die Agrarwende längst stattgefunden – erheblich früher als in Sikkim oder anderswo. Umweltschutz ist explizit in der Verfassung verankert und Unterrichtsfach an Schulen. Alle wirtschaftlichen Unternehmen sind dem Umweltschutz untergeordnet. Wälder dürfen nur nachhaltig bewirtschaftet werden, Brandrodung steht unter Strafe! Darüber hinaus hat sich Bhuthan verpflichtet, dauerhaft CO<sub>2</sub>-neutral zu bleiben und 2013 sogar eine CO<sub>2</sub>-negative Bilanz verzeichnet!

Da hinkt die nordwestliche Welt hinterher. Besonders bemerkenswert ist dabei, dass uns in den satten Staaten die Pestizide mit dem Sahnehäubchen der Hungerbekämpfung aufgetischt werden, wo doch in von Hunger geplagten Weltgegenden bereits darauf verzichtet wird. Damit wir auch hier zukunftstauglich werden, machen Andreas H. Segerer und Eva Rosenkranz in ihrem Buch „Das große Insektensterben – Was es bedeutet und was wir jetzt tun müssen“ folgende Vorschläge zum Pestizideinsatz:

- Pestizidverbot im Umfeld ökologisch hochwertiger Flächen, im Haus- und Kleingartenbereich und auf kommunalen Flächen;
- Verbot von Neonicotinoiden und Alternativsubstanzen mit ähnlicher Wirkung sowie Breitbandherbiziden wie Glyphosat;
- Komplett neue, öffentlich zugängige, transparente und durch wirtschaftlich unabhängige Forschergruppen überprüfbare Zulassungsverfahren mit Beweislastumkehr, das heißt, der Hersteller muss die Unbedenklichkeit objektiv und unzweifelhaft bewiesen.

Oder wir nehmen uns ein Beispiel an Sikkim und Bhuthan.



**In Bhutan ist  
Umweltschutz bereits  
in der Verfassung  
verankert!**

