



JAUSENKÜCHE-GARTEN

Impulse für die Gestaltung
eines Schulgartens



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	Seite 4
Jausenküche-Gartenkalender	Seite 5
Jausenkräuter vom Fensterbrett	Seite 13
Microgreens am Fensterbrett	Seite 14
Jausenkräuter im Schulgarten	Seite 15
Jausenküche-Beet	Seite 18
Gießen	Seite 20
Dünger selbst gemacht	Seite 21
Erdäpfel im Sack	Seite 22
Naschfrüchte	Seite 23
Weitere Infos und Hilfestellungen für Schulen	Seite 24
Beratung von „Natur im Garten“	Seite 25
„Tut gut!“-Programme	Seite 26

EINLEITUNG

Schulen brauchen Jausengärten!

Kaum zu glauben, aber um 1900 gab es in Österreichs Schulen rund 18.000 Schulgärten! Das Volksschulgesetz von 1869 sah für Schulen die Anlage von Schulgärten und die Aufnahme der Schulgartenarbeit als Erziehungs- und Bildungsmittel in den Unterrichtsplan vor. Österreichs Pädagoginnen und Pädagogen waren damals Vorreiterinnen und Vorreiter, man hatte die positive Wirkung der Natur auf die Entwicklung und den Wissenserwerb bei Kindern erkannt.

Wo stehen wir heute im Vergleich? Für die Bildungsarbeit genutzte Schulgärten sind rar. Mit der Broschüre „Jausenküche-Garten“ möchten wir einen Impuls geben, den Schulgarten für die Schuljause zu nutzen.

Kinder lieben es, im Garten zu buddeln, zu graben, zu matschen, zu säen und auch zu ernten. Kinder, die mit einem Garten aufwachsen, sammeln viele sinnliche Erfahrungen: Gerüche von Blumen, Gras und feuchter Erde, das Summen der Insekten und Zwitschern der Vögel, das Gefühl von trockener oder feuchter Erde, den Geschmack von frisch geernteten Kräutern, Gemüse und Früchten. Durch diese Sinneserfahrungen werden Schlüsselerlebnisse – Staunen, Sichfreuen, Weiterfragen und Erforschenwollen, Wahrnehmen der Natur und Achtsamkeit bezüglich Natur und anderer Menschen – vermittelt. Das alles sind Fähigkeiten, die für die Verarbeitung von Erlebnissen und Lernprozessen wesentlich sind.

Wer im Garten Hand anlegt, wird daher nicht nur lieber Gemüse und Obst essen und die Natur verstehen lernen, sondern – so zeigen Untersuchungen – auch beim Spracherwerb und beim Erwerb mathematischer Fähigkeiten bessere Karten haben.

Es wäre schön, wenn jede Schule wieder einen Jausenküche-Garten, und sei es „nur“ ein Gärtchen auf der Fensterbank, bekommt!



JAUSENKÜCHE-GARTENKALENDER

Das Schuljahr beginnt im Herbst, das Gartenjahr eigentlich im Frühling. Im Sommer sind Schulferien, in denen die Schülerinnen und Schüler nicht vor Ort sind. In dieser Zeit sollte der Jausenküche-Garten mit wenig Pflege auskommen.

Der Jausenküche-Gartenkalender beginnt mit Schulanfang im September und endet mit Schulschluss im Juni. In diesem Kalender werden nur Gemüse vorgestellt, die auch in dieser Zeit geerntet werden können. Dazu zählen schnell wachsende Gemüse, die gleich nach den Sommerferien ausgesät und noch im späten Herbst geerntet werden, wie z. B. Radieschen, Vogelsalat, Asiasalate, Rucola und Spinat.

Auch frühe Gemüsesorten, die im Frühling gesät oder gepflanzt werden und noch vor den Sommerferien geerntet und für die Jausenküche verwendet werden können, passen in den Jausenküche-Garten. Dazu zählen Salate, Radieschen, Kohlrabi, Karotten und Zuckerschoten. Dann gibt es auch noch Pflanzen, die im Frühjahr gesät werden, über die Sommerferien wenig oder keine Pflege brauchen und im Frühherbst geerntet werden können, wie Erdäpfel, Mais, Kürbis und Stangenbohnen.



SEPTEMBER

Die Schultore öffnen sich und die Herbstsaison im Jausenküche-Garten beginnt.

HERBSTPLANUNG

Unser Jausenküche-Garten im Herbst:



Was können wir vor dem Winter noch säen oder pflanzen?



Was gibt es zu ernten?



Woher bekommen wir Samen, Mulchmaterial und Dünger? (> Seite 21)

Gartensalate

Sorten, die für den Winter geeignet sind, sind z. B. „Neusiedler Gelber Winter“, „Winterbutterkopf“ und „Merveille des quatre saisons“.



Vorziehen:

bis Mitte September in Saatschale

Aussaat in Saatschale:

bis Mitte September

Gartensalate brauchen es für die Keimung kühl.

Wenn die Tage sehr warm sind: die Samen vor der Aussaat in feuchte Küchenrolle wickeln und für 2–3 Tage in den Kühlschrank legen. Nach der Keimung in Töpfchen pikieren. Alternativ Aussaat in Eierkartons (3–4 Samen pro „Töpfchen“). Die Pflanzen können dann mitsamt den Eierkarton-Töpfchen ausgesetzt werden.

Pflanzung:

Mitte Oktober

Ernte:

Februar bis März (an frostfreien Tagen)

Vogelssalat, Asiasalate, Rucola

Direktsaat: bis Mitte September
In Reihen oder nicht zu dichte Breitsaat.
Im Winter mit Tannenreisig oder Vlies abdecken.

Ernte: November, Dezember, Februar bis März



Gartenkresse

Kaum bekannt ist, dass man Kresse im Beet oder in Balkonkästen auch größer werden lassen kann. Nach einigen Wochen kann man dann schmackhafte und hübsch aussehende fein gezahnte Blätter ernten.

Direktsaat: im Haus ganzjährig; im Freien von März bis Oktober
(Temperatur sollte $> 15^{\circ}\text{C}$ sein)

Ernte: im Haus nach ca. 7 Tagen; im Freien nach 2 Wochen
Gartenkresse kann 30–50 cm hoch werden und bis
knapp vor Blühbeginn geerntet werden.
Die Winterhärte ist ähnlich wie bei Asiasalaten.



Radishes

Direktsaat: bis Mitte September
Reihensaat, Abstand der Samenkörner in der Reihe 3–5 cm
(nicht zu dicht säen). Gleichmäßig feucht halten.

Ernte: Oktober



Licht- oder Dunkelkeimer?

Je kleiner die Samen, desto eher handelt es sich um Lichtkeimer. Sie dürfen bei der Aussaat nicht mit Erde bedeckt werden. Größere Samen sind zumeist Dunkelkeimer und werden mit Erde bedeckt. Auf der Samenpackung steht meistens, ob es sich um Licht- oder Dunkelkeimer handelt. Wichtig für beide: Nach der Aussaat die Erde mit der flachen Hand oder einem Brettchen andrücken, damit die Samen Bodenkontakt haben. Dann vorsichtig gießen.

Spinat

Direktsaat: bis Ende September
In Reihen oder nicht zu dichte Breitsaat.
Im Winter mit Tannenreisig oder Vlies abdecken.

Ernte: März, April



Erdbeeren

➔ Ableger abnehmen, Beet säubern und düngen (> Seite 23)



OKTOBER

Winterportulak (Winterpostelein)

Direktsaat: von Anfang Oktober bis März
In Reihen oder nicht zu dichte Breitsaat.
Im Winter mit Tannenreisig oder Vlies abdecken.

Ernte: 6–8 Wochen nach der Aussaat, bis zur Blüte (im April).
Die langgestielten Blätter ca. 3 cm über der Erde abschneiden,
dann treibt die Pflanze neu aus.



NOVEMBER

➔ Beete mit Tannenreisig oder Vlies abdecken



DEZEMBER

➔ Kresse, Microgreens anbauen (> Seite 14)

➔ Nisthilfen und Nützlingsquartiere bauen (Anleitungen unter: www.naturimgarten.at)



JÄNNER

Noch ist es eiskalt, doch der Jausengarten-Frühling will geplant werden.

FRÜHJAHRSPANUNG

-  Wie möchten wir unsere Beete bepflanzen? (> Seite 18)
-  Was wird direkt gesät?
-  Was ziehen wir selbst aus Samen vor? Woher bekommen wir Jungpflanzen?
-  Woher bekommen wir Samen, Erde, Mulchmaterial und Dünger? (> Seite 21)
-  Kresse, Microgreens anbauen (> Seite 14)
-  Kontrolle der Wintersalate: An frostfreien Tagen können eventuell schon die ersten Blätter geerntet werden.

Vogelssalat

Direktsaat:

ab Ende Jänner, sobald der Boden nicht mehr gefroren ist. In Reihen oder nicht zu dichte Breitsaat.

Ernte:

bei Frühlingskultur bereits 5–7 Wochen nach der Aussaat



FEBRUAR

Asiasalate

Direktsaat:

ab Ende Februar. In Reihen oder nicht zu dichte Breitsaat.

Ernte:

als Baby leaves je nach Temperatur bereits ab 4–5 Wochen nach der Aussaat



➔ Kresse, Microgreens anbauen (> Seite 14)

Kohlrabi

Vorziehen:

ab Februar in Saatschale

Nach der Keimung in Töpfchen pikieren. Alternativ Aussaat in Eierkartons (2 Samen pro „Töpfchen“). Die Pflanzen können dann mitsamt den Töpfchen ausgesetzt werden.

Pflanzung:

ab März (unter Vlies wachsen sie deutlich schneller)

Wichtig: nicht zu tief pflanzen!

Ernte:

Juni



Kräuter

➔ Einjährige Kräuter vorziehen

➔ Mehrjährige Kräuter zurückschneiden



MÄRZ

Jetzt wird es endlich wieder Frühling! Am 20. März ist Frühlingsbeginn. Die Natur hält sich allerdings nicht immer genau an den Kalender ...

➔ Kresse, Microgreens anbauen (> Seite 14)

Gartensalate

Vorziehen:

bis Anfang März in Saatschale

Nach der Keimung in Töpfchen pikieren. Alternativ Aussaat in Eierkartons (3–4 Samen pro „Töpfchen“). Die Pflanzen können dann mitsamt den Töpfchen ausgesetzt werden.

Pflanzung:

ab Ende März. Wichtig: nicht zu tief pflanzen!

Ernte:

ab Mai



Spinat

Direktsaat:

ab März. In Reihen oder nicht zu dichte Breitsaat.

Ernte:

ca. 10 Wochen nach der Aussaat

Radieschen

Direktsaat:

ab März

Reihensaat, Abstand der Samenkörner in der Reihe 3–5 cm

(nicht zu dicht säen). Ausdünnen und die jungen Pflänzchen in

einem Salat genießen (mit dem Grün!). Gleichmäßig feucht halten.

Bei großer Kälte oder Nachtfrost mit Vlies abdecken.

Ernte:

6–8 Wochen nach der Aussaat



Gelbe Radieschen?

Es gibt neben roten auch weiße, rot-weiße, gelbe und violette Radieschensorten.

WICHTIG: bei der Sortenwahl unbedingt darauf achten, für welche Jahreszeit sie sich eignet.

Frühendäpfel (> siehe Erdäpfel im Sack, Seite 22)

Legen:

ab Ende März

Abstand in der Reihe 40 cm, 2–3 Mal anhäufeln.

Ernte:

ab Mitte Juni



Frühkarotten

Direktsaat:

ab März

Reihensaat, Abstand der Samenkörner in der Reihe 5 cm (nicht zu dicht säen.)

Ausdünnen und die jungen Pflänzchen gleich so oder in einem Salat genießen

(mit dem Karottengrün!). Gleichmäßig feucht halten. Liebt Kaffeesud als Dünger.

Ernte:

ab Juni

Zuckerschoten

Direktsaat:

ab März

Reihensaat, Abstand der Samenkörner in der Reihe 5 cm (nicht zu dicht säen).

Für rankende Sorten Rankhilfen (Reisig oder gespannte Schnüre)

bereitstellen. Gleichmäßig feucht halten.

Ernte:

ab Juni, 2–3 Monate nach der Aussaat



APRIL

April, April – der weiß nicht, was er will! Im April kann die Sonne schon sehr warm sein, aber auch Schnee und Frost sind möglich. Eventuell die Beete in kühlen Nächten noch mit Vlies schützen.

➔ Gartensalate – vorgezogene Jungpflanzen setzen (> siehe März)

➔ Kohlrabi – vorgezogene Jungpflanzen setzen (> siehe Februar)

➔ Radieschen (> siehe März)

Rucola

Direktsaat:

laufend ab April

In Reihen oder nicht zu dichte Breitsaat.

Ernte:

6–7 Wochen nach der Aussaat

Pflücksalate

Direktsaat:

ab Ende April

Gartensalate brauchen es für die Keimung kühl. Wenn die Tage sehr

warm sind: die Samen vor der Aussaat in feuchte Küchenrolle wickeln

und für 2–3 Tage in den Kühlschrank legen. Nach der Keimung pikieren.

Ernte:

ab Mai

Markenbse

Direktsaat:

ab April

Reihensaat, nicht zu dicht säen (Abstand in der Reihe 5 cm).

Für rankende Sorten Rankhilfen (Reisig oder gespannte Schnüre)

bereitstellen. Gleichmäßig feucht halten.

Ernte:

ab Juni, 2–3 Monate nach der Aussaat

Kürbis

Aussaat in

Töpfchen:

ab April

3–4 Samen pro Töpfchen.

Pflanzung:

ab Mai, Pflanzabstand 1 m. Gut mit Kompost düngen,

gleichmäßig feucht halten.

Ernte:

ab September



Kürbis zum Komposthaufen

Kürbisse brauchen Nährstoffe und viel Platz. Neben dem Komposthaufen finden sie meist beides vor.



MAI

Überall blüht und duftet es! Und viele Insekten, Bienen, Hummeln und Schmetterlinge tummeln sich im Garten. Bei Bienen besonders begehrt sind Rosmarin- und Lavendelblüten.



Radieschen (> siehe März)

Käfer- und Stangenbohnen

Direktsaat:

Anfang bis Mitte Mai

4–5 Samen direkt zur Rankhilfe (Holzstab, Zaun, Pergola, Mais ...)

2–3 cm tief in die Erde stecken.

Ernte:

Fisolen (grüne Bohnen) ab Ende Juni,

Trockenbohnen ab Ende September bis

Oktober



Bohnenzelt

Im Schulgarten 4–6 Stangen, die etwa so lange sind, wie ein Erwachsener groß ist, in einem Kreis in den Boden stecken. Die Stangen sollen sich oben – wie bei einem Zelt – kreuzen. Den Boden um die Stangen lockern und je Stange 6–8 Bohnen in die Erde legen. Nach dem Keimen ranken sich die Bohnen um die Stangen und es entsteht ein grünes Blütendach mit roten oder weißen Blüten.

Zuckermais, Popcornmais

Direktsaat:

ab Mai

Reihensaat, Abstand in der Reihe ca. 15 cm.

Gut mit Kompost düngen, gleichmäßig feucht halten.

Ernte:

Zuckermais (in der Milchreife) Anfang September, Popcornmais (voll ausgereift) im Oktober. Die Kolben nachtrocknen lassen, damit sie gut poppen.

Herbstendäpfel (> siehe Erdäpfel im Sack, Seite 22)

Legen:

ab Mai

Abstand in der Reihe 40 cm, 2–3 Mal anhäufeln.

Ernte:

ab September



JUNI

Endlich: Die Sommerferien stehen vor der Tür. Die beste Zeit für ein schönes Gartenfest, wo alle Gemüse aus dem Jausengarten geerntet und verspeist werden!

➔ **Radieschen** (> siehe März, Sommerradieschen sind in 4 Wochen erntereif)



JAUSENKRÄUTER VOM FENSTERBRETT

Kräuter wachsen wunderbar auf dem Fensterbrett. Sie brauchen viel Licht und ausreichend Wasser.

ANLEITUNG:

- ☞ **Pflanzgefäß (Tontöpfe, Balkonkisterl):** Die Töpfe sollten groß genug sein, ideal ist ein Durchmesser von mindestens 20–25 cm
- ☞ **Erde:** 1/3 Gartenerde (z. B. von Maulwurfshügeln), 1/3 gekaufte Pflanzenerde, 1/3 Sand
- ☞ **Dünger:** Es reicht, Hornspäne in die Pflanzenerde zu mischen
- ☞ **Kombination:** Kräuter mit ähnlichem Wasserbedarf können zusammen ins Kisterl. Minze und Melisse sollten einen extra Topf bekommen, da sie zu wuchern beginnen und andere verdrängen.
- ☞ **Standort:** Wenn es im Klassenzimmer zu warm ist, werden die Pflanzen leichter krank. Die Kisterl – möglichst sturmgesichert – auf die Außenfensterbank stellen.



Petersilie

Braucht einen hellen Platz. Besorgen Sie Pflanzen, die Anzucht aus Samen dauert sehr lange.

Schnittlauch, Schnittknoblauch

Steht gern hell und luftig. Regelmäßig gießen, die Erde sollte nie austrocknen. Für die Ernte die äußeren Halme ein paar Zentimeter über dem Boden abschneiden, im Inneren bilden sich neue Triebe nach. Schnittlauch braucht Frost, um nach dem Winter wieder mit dem Wachstum zu beginnen. Stellen Sie die Töpfe im Winter ruhig einmal raus.



Basilikum

Braucht viel Sonne. Damit die Pflanze schön buschig wächst, sollte man bei der Ernte nicht nur einzelne Blätter abzupfen, sondern immer auch die Stängel abschneiden. An den Schnittstellen bilden sich neue Triebe. Nicht zu feucht halten.



Pfefferminze

Mag auch schattigere Plätze und braucht viel Feuchtigkeit. Pfefferminze wächst auch in normaler Balkonblumenerde gut.

Melisse

Liebt es sonnig und nährstoffreich. Balkonblumenerde ist ein geeignetes Substrat.

Rosmarin, Thymian, Salbei

Diese Kräuter mögen es sonnig und heiß und brauchen eher karge, sandige Erde. Sand oder Split in die Erde mischen. Nicht zu viel gießen.



Auch Radieschen, Pflücksalate und Rucola können in Kisterln am Fensterbrett gezogen werden. Sie brauchen viel Licht und genug Wasser.

MICROGREENS AM FENSTERBRETT

Samenkörner sind wahre Wunder der Natur. Es braucht nur ein bisschen Wärme, Sonne und Wasser, um das Wuchsprogramm zu starten. Das gelingt auf jedem Fensterbrett.

Viele kennen die würzige Kresse, aber auch Alfalfa, Rote Rüben, Senf, Sonnenblumen, Rotkraut, Brokkoli, Kohlrabi, Rucola und Rettich schmecken köstlich und sind besonders hübsch, wenn sie als zarte Pflänzchen geerntet werden. Das Farbenspektrum reicht von grün über gelb bis zu rot-violett. Microgreens passen aufs Butter- oder Aufstrichbrot, in Salate und als nährstoffreiche Dekoration auf Suppen. Der Geschmack überrascht immer wieder. Das Beste ist aber: Es ist einfach und macht so viel Freude, die Keimpflänzchen zu ziehen.

ANLEITUNG:

-  **Bereiten Sie Anzuchtgefäße vor.** Geeignet sind flache Gefäße, z. B. Blumentopf-Untersetzer, Kunststoffschalen und alte Suppenteller. Mit Erde 2–3 cm hoch befüllen. Die Pflänzchen wachsen auch auf Watte, auf Erde schmecken sie jedoch besser.
-  **Bio-Samen** dicht darauf verteilen und etwas andrücken. Große Samen wie Sonnenblumenkerne oder Erbsen vorher über Nacht in Wasser einweichen.
-  Mit Wasser gut befeuchten, Sprühflaschen sind dafür praktisch
-  Von nun an täglich mehrere Male prüfen, ob die Samen feucht sind. Sie dürfen nicht austrocknen.
-  Nach ca. 7–10 Tagen kann die Ernte beginnen!



Keimling, Sprosse oder Microgreen?

Wenn Samen mit Wasser und Licht in Berührung kommen, beginnen sie zu keimen. Ab diesem Zeitpunkt produzieren sie auch viele Vitamine und Enzyme, die sie so wertvoll für unsere Ernährung machen. Wir können sie nach wenigen Tagen als Keimlinge oder Sprossen (noch ohne grüne Blättchen) essen. Von Microgreens sprechen wir, wenn sie 2–3 Blätter ausgebildet haben.

JAUSENKRÄUTER IM SCHULGARTEN

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, im Schulgarten Kräuter zu kultivieren: im Kräuterbeet, als dekorative Kräuterspirale oder in Form eines Topf- oder Kübelgartens. Im Internet finden Sie zahlreiche Anleitungen.

BEVOR SIE STARTEN, SOLLTEN FOLGENDE FRAGEN GEKLÄRT SEIN:



Pflanzt jede Klasse ihren eigenen Kräutergarten oder soll es einen Schul-Kräutergarten geben?



Welche Kräuter sollen gepflanzt werden?
Welche brauchen Sie für die Jausenküche?



Welcher Platz ist geeignet? Beachten Sie, dass ein- und zweijährige Kräuter einen Ortswechsel brauchen, mehrjährige Kräuter aber viele Jahre am selben Platz bleiben können.



EIN- UND ZWEIJÄHRIGE KRÄUTER:

Basilikum

Vorziehen:

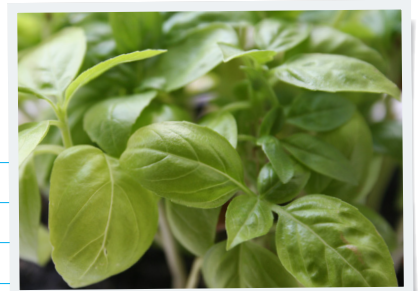
ab Februar, eine Messerspitze voll Samen pro Töpfchen

Pflanzung:

ab Ende April

Braucht einen sonnigen, geschützten Platz, reichlich gießen.

Ideal fürs Hochbeet oder für große Töpfe.



Pflanzen Sie verschiedene Basilikumsorten – klein- und großblättrige, grün- und rotblättrige.

Kapuzinerkresse

Vorziehen:

ab Anfang März, 2 Samen pro Töpfchen

Pflanzung:

ab Mai

Direktsaat:

ab Mitte/Ende April

Reihensaat, Abstand der Samenkörner in der Reihe 10 cm (nicht zu dicht säen).

Die Pflanze wuchert, mit einer Rankhilfe (z. B. Zaun) wächst sie auch gerne nach oben. Gleichmäßig feucht halten.

Passt auch gut ins Gemüsebeet.



Borretsch

Vorziehen:

ab Ende Februar, 3–4 Samen pro Töpfchen

Pflanzung:

ab Ende April

Direktsaat:

ab März

Braucht einen sonnigen Platz, reichlich gießen. Passt auch ins Gemüsebeet als Mischkulturpartner zu Kohlrabi.

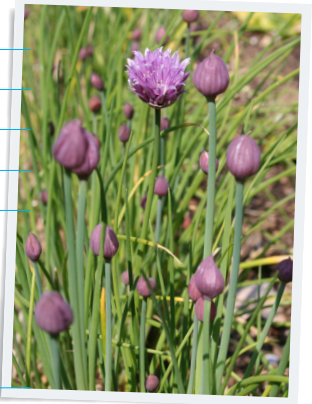
Petersilie

Vorziehen:	ab Ende Jänner
Pflanzung:	ab April
Direktsaat:	ab März. Da die Keimdauer 3–4 Wochen beträgt, ist es für den Schulgarten eine Überlegung wert, Pflanzen zu kaufen. Braucht sonnige bis halbschattige Standorte, liebt humusreiche Erde. Petersilie darf nur alle 4–5 Jahre auf denselben Standort. Passt im Gemüsebeet als Mischkulturpartner zu Spinat und Mangold, jedoch nicht zu Karotten und Salat.



Schnittlauch, Schnittknoblauch

Direktsaat:	ab Mitte März
Vermehrung:	Wenn Sie bereits Schnittlauch im Garten haben, alle 2–3 Jahre den Wurzelstock in mehrere Teile trennen und diese dann auspflanzen. Anspruchslos, braucht regelmäßige Feuchtigkeit. Passt auch ins Beet als Mischkulturpartner zu Karotten und Erdbeeren.



Dille

Direktsaat:	ab April
	Liebt Sonne. Passt auch ins Gemüsebeet als Mischkulturpartner zu Karotten.

MEHRJÄHRIGE KRÄUTER:

Zitronenmelisse

Direktsaat:	ab Mitte April
Vermehrung:	Teilung der Wurzelstöcke
	Anspruchslos, wuchert.



Minze

Pflanzung:	ab April
Vermehrung:	Teilung der Wurzelstöcke
	Anspruchslos, wuchert.

Rosmarin

Pflanzung:	ab Ende April
Vermehrung:	über Stecklinge
	Verträgt karge Böden und eher wenig Wasser.
	Winterharte Sorten an einem möglichst geschützten Standort pflanzen.



Thymian

Pflanzung:

ab Ende April

Braucht einen sonnigen Standort, verträgt karge Böden und eher wenig Wasser.

Salbei

Vorziehen:

ab März

Pflanzung:

ab Mai

Vermehrung:

über Stecklinge

Braucht Sonne, karge Böden und eher wenig Wasser.

Liebstock

Direktsaat:

ab März

Liebt nährstoffreiche Böden, verträgt Halbschatten.

Kann 1–2 Meter hoch werden. Im Winter frieren die Blätter komplett zurück und im Frühling treibt der Wurzelstock neu aus.



Blüten von Kräutern sind bei Bienen und anderen Insekten sehr beliebt.

KRÄUTER VERMEHREN

Kräuter wie beispielsweise Oregano lassen sich einfach vermehren. Die Kinder freuen sich, wenn sie Ableger mit nach Hause nehmen dürfen. Mehrjährige Kräuter können meist über Stecklinge vermehrt werden: von nicht blühenden Pflanzen die Triebspitze abschneiden und die untersten Blätter entfernen. Die Stecklinge in Wasser geben, bis sie Wurzeln bilden, dann in Töpfe setzen.

Kräuter wie Oregano, Minze oder Melisse werden durch Teilen der Wurzelstöcke vermehrt. Schnittlauch im Spätherbst aus der Erde nehmen, die Wurzelballen teilen und die Wurzeln draußen liegen lassen. Nach dem ersten Frost in Töpfe setzen, angießen und die Halme kurz schneiden.



JAUSENKÜCHE-BEET

GARTENBEET

Suchen Sie einen geeigneten Standort für Ihr Jausenküche-Beet. Gemüse mag es eher sonnig. Auf Schatten von Bäumen oder Hecken achten. Eigentlich kann ein Beet aussehen, wie man möchte – Gemüseraube, Rundbeet oder der rechteckige Klassiker – alles ist möglich. Immer beachten, dass man von allen Seiten gut zu den Pflanzen kommt, denn das Hacken, Jäten, Ernten und Gießen fällt so leichter. Wenn feststeht, wo und wie groß das Beet sein soll, erst einmal mit einem Spaten die Grasnarbe ausstechen. Das ist Schwerarbeit! Dann die oberste Erdschicht ein bis zwei Spaten tief umgraben. Dabei viel Kompost und eventuell auch gut abgelagerten Mist einarbeiten. Beeteinfassungen aus Holz, Flechtzaun oder Steinen helfen, dass die Erde im Beet bleibt und das Gras nicht ins Beet reinwächst.

HOCHBEET

Hochbeete sind in Schulgärten beliebt. Vorteile sind die Unabhängigkeit vom Boden, ergonomisches Gärtnern, die klare Abgrenzung und die relative Schneckensicherheit. Zudem werden sie meist mit guter, lockerer Erde befüllt, was sich positiv auf das Wachstum der Pflanzen auswirkt. Hochbeete können gekauft oder aus Paletten selbst gezimmert werden. Achten Sie bei der Höhe und Breite der Hochbeete auf die Größe der Nutzerinnen und Nutzer. Für Jausenbeete von Volksschulen sollten die Beete ca. 80 cm breit und ca. 50–60 cm hoch sein.

Befüllung: von grob zu fein

Die unterste Schicht sind Äste, Zweige und Grünschnitt, dann folgen Laub und Grünschnitt und ganz oben befindet sich torffreie Gartenerde oder selbst gemischte Erde (aus gleichen Teilen Garten- oder Maulwurfshügelerde, Kompost und Sand). Weil sich die Erde setzt, muss im 2. Jahr aufgefüllt werden.

Bei Platzmangel können auch vertikale Beete die Jausenküche bereichern.

www.herbios.at

HÜGELBEET

Das Hügelbeet ist eine Art bepflanzter Komposthaufen. Durch den Aufbau kommt es innen zu Verrottung – die Pflanzen haben es von unten warm und wachsen daher schneller, besonders im Frühling. Der Kern aus Holz und Ästchen wirkt wie ein Schwamm und kann Feuchtigkeit gut speichern. Die Pflanzen werden so besser mit Wasser versorgt. Nicht zuletzt wird durch die Hügelform die Anbaufläche auf gleichem Grundriss um einiges vergrößert.

Aufbau:

Den Boden in Beetgröße abstecken. Die Erde etwa 20 cm tief ausheben. Äste und Zweige einfüllen. Darüber kommt eine Schicht aus Stroh oder Laub und diversen Gartenabfällen, die im Frühling anfallen. Die letzten Schichten sind reifer Mist oder Komposterde und ganz außen Gartenerde. Nach dem Ausbringen die verschiedenen Schichten sehr gut festklopfen.



TOPF- ODER KÜBELGARTEN

Pflanzgefäße, die mindestens 10 Liter fassen (geeignet sind z. B. Maurerwannen aus lebensmittelechtem Kunststoff, mit Folie ausgelegte Bäckerkisten, alte Babybadewannen). Wichtig sind große Wasserabzugsöffnungen, damit keine Staunässe entsteht.

Befüllung: 5 cm Drainage aus Tonscherben, Kiesel oder Ähnlichem anlegen, mit einem Trennvlies abdecken, dann 10 cm Laub und/oder Sägemehl (gemischt mit etwas Mist) und darüber 30–35 cm, torffreie Gartenerde oder selbst gemischte Erde (aus gleichen Teilen Garten- oder Maulwurfshügelerde, Kompost und Sand) aufbringen.



Stellen Sie immer mehrere Töpfe zusammen.

So entsteht ein günstigeres Kleinklima und die Töpfe trocknen nicht so rasch aus.

MINIGARTEN AUF RÄDERN

Kein Platz im Schulgarten oder alles asphaltiert? Dann bauen Sie doch einen rollenden Jausengarten! Ein rollender Jausengarten passt garantiert überall hin. Ein weiterer Vorteil ist, dass der Garten auf Rädern in den Ferien zur Pflege leicht von jemandem mit nach Hause genommen werden kann.

Befüllung: 5 cm Drainage aus Tonscherben, Kiesel oder Ähnlichem anlegen, mit einem Trennvlies abdecken, dann 10 cm hoch mit Laub bzw. Sägemehl (gemischt mit etwas Mist) befüllen, darüber 30–40 cm Gartenerde aufbringen.



BEPFLANZUNG UND PFLEGE

Egal ob im Beet, im Hoch- oder Hügelbeet, in Kästen, Kübeln oder in rollenden Beeten, es gelten einige Regeln:

- Die Beete für die Aussaat oder Pflanzung vorbereiten: Kompost einbringen, das Beet gut durchrechen – erst mit einem groben Rechen, danach mit einem feinen
- Auf eine gute Nachbarschaft achten: Es gibt Pflanzen, die einander sehr mögen, und welche, die nicht gut miteinander können. Die höher wachsenden Pflanzen immer in die Mitte des Beetes geben.
Mischkultur-Beispiele für ein Jausenküche-Beet:
 -  Schnittlauch, Radieschen, Karotten, Erbsen, Kohlrabi, Ringelblumen und Erdbeeren
 -  Spinat, Kohlrabi, Radieschen und Salate, dazu Erdbeeren
 -  Kürbis, Mais und Bohnen
 -  Stangenbohnen, Bohnenkraut und Ringelblumen
 -  Kohlrabi, Borretsch, Salate, Mais und Kapuzinerkresse
- Fruchtwechsel: Säen oder setzen Sie auf eine bestimmte Fläche jedes Jahr etwas anderes – Abwechslung hält Boden und Pflanzen gesund
- Regelmäßig gießen, jäten, bei Bedarf düngen und ernten. Frei werdende Flächen neu bepflanzen bzw. säen.
- Auf Pestizide und chemisch-synthetische Dünger verzichten (*Dünger selbst gemacht > Seite 21*), Tipps zum Pflanzenschutz gibt „Natur im Garten“ (> *Seite 25*)



*Kürbis, Minze und Melisse wuchern – sie brauchen einen eigenen Platz. Bitte nicht aufräumen!
Im Herbst verblühte Stauden stehen lassen und abgefallene Blätter liegen lassen.
Insekten und Vögel finden hier Platz und Futter.*

GIESSEN

Pflanzen brauchen Wasser, nur so können sie gut wachsen.

Der Umwelt zuliebe sollte man aber im Garten Wasser sparen. Mit einfachen Tipps ist das möglich.



Mulchen: Wenn der Boden mit Grasschnitt, Stroh oder Ernterückständen bedeckt ist, trocknet er nicht so schnell aus.

Regelmäßig hacken: Wenn der Boden oberflächlich gelockert ist, kann er mehr Wasser aufnehmen und die Verdunstung fällt geringer aus.

Am Vormittag gießen: In den heißen Mittags- oder Nachmittagsstunden verdunstet das Wasser, bevor es in tiefere Erdschichten vordringen kann.

Regenwasser sammeln: Stellen Sie wenn möglich Regentonnen auf.

Selten, dafür kräftig: Geringe Wassergaben befeuchten nur die Bodenoberfläche, der Boden trocknet schnell wieder ab. Außerdem bilden die Pflanzen dadurch vor allem oberflächlich Wurzeln aus. Durch selteneres, aber kräftiges Gießen gelangt mehr Wasser in tiefere Bodenschichten und die Pflanzen bilden längere Wurzeln aus. Dadurch muss nicht so oft gegossen werden.

Im Wurzelbereich gießen: Wenn die komplette Pflanze übergossen wird, verliert man Wasser durch Verdunstung. Darum die Pflanzen immer am Boden, nahe an den Wurzeln gießen.

Tontöpfe eingraben: Tontöpfchen neben den Pflanzen im Boden eingraben. Die Töpfchen mit Wasser füllen – so sickert die Feuchtigkeit langsam in die tieferen Bodenschichten.

Blähton als Wasserspeicher: Bei Topfpflanzen Blähton-Kügelchen in die Erde mischen. Sie speichern Wasser und geben es langsam an die Erde ab.



Tipp für „H2NOE“-Wasserschulen:

„H2NOE“-Wasserschulen fördern das Trinken von Wasser an der Schule. In der Früh werden die Trinkflaschen beim Wasserhahn aufgefüllt. Das Wasser wird zuvor laufen gelassen, bis es kühl und klar ist. Dieses „Ablaufwasser“ in Kübeln auffangen und zum Gießen verwenden! ([„H2NOE“-Wasserschule > Seite 26](#))

DÜNGER SELBST GEMACHT

Nährstoffe für den Jausenküche-Garten aus selbst produziertem Biodünger.

Kompost: Im Halbschatten einen Komposthaufen oder eine bzw. besser zwei Kompostkisten anlegen.

Aufsetzen des Komposts: Die unterste Schicht bilden Ästchen bzw. Baum- oder Strauchschnitt, damit der Kompost gut belüftet wird. Darauf kommt das Kompostmaterial: Laub, Grasschnitt (dünn), Jätgut, Zubereitungsreste von der Jausenküche, Obst- und Gemüseabfälle, Kaffeesud, Teesäckchen, zermahlene Eierschalen, Schnittblumen, Kaninchenmist, Stroh ... Zur Beschleunigung der Rotte zwischendurch etwas reifen Kompost oder Erde aufstreuen. Eventuell mit Vlies abdecken, um Austrocknung zu verhindern. Nach 6 bis 12 Monaten ist der Kompost reif.

Wurmkiste – Kompostieren ohne Komposthaufen: In der Wurmkiste zersetzen Kompostwürmer gemeinsam mit Mikroorganismen den Bioabfall der Klassen zu nährstoffreichem Humus. Die ablaufende Flüssigkeit kann aufgefangen und als „Wurmtee“ im Verhältnis 1:10 verdünnt wie Flüssigdünger ausgebracht werden. Wurmkisten können selbst gebaut (Anleitungen findet man im Internet) oder gekauft werden. Schulen bekommen meist gute Rabatte.

Futter: Kaffeesud, Teebeutel, Obstschalen, Eierschalen (fein zermahlen), Gemüseabschnitte und -schalen (außer Erdäpfel- und Zwiebschalen), Salatblätter, Jätgut, Reste vom Pausenbrot, Schnipsel von Eierkartons, zerkleinertes gebrauchtes Küchenpapier.



Rechtzeitig überlegen, wer die Wurmkiste in den Ferien mit nach Hause nimmt und die Würmer weiter „füttert“.

Brennnesseljauche: Brennnesseljauche ist ein guter Stickstoffdünger und stärkt die Pflanzen.

Anleitung: Brennnesseln schneiden, grob zerkleinern und einen Kübel oder ein Kunststofffass zu zwei Dritteln damit befüllen. Mit Wasser bis 10 cm unter den Rand auffüllen, zudecken und für die Gärung in die Sonne stellen. Hin und wieder umrühren. Wenn es nicht mehr blubbert, ist die Jauche fertig. Je nach Witterung dauert das 2–3 Wochen. Wenn der entstehende Geruch zu streng ist, eine Handvoll Gesteinsmehl dazugeben. Die Jauche im Verhältnis 1:10 mit Wasser verdünnen und damit gießen.

Kaffeesatz: Kaffeesatz enthält Stickstoff, Kalium und Phosphor und hält Ameisen fern.

Anleitung: Kaffeesatz (auch aus Kapseln) trocknen lassen. Mehrmals pro Jahr auf die Erde streuen und leicht einarbeiten.

Mist: Pferdeäpfel, Kuhfladen und Hühnerkot sind sehr nährstoffreich. Bitten Sie Tierhalterinnen und Tierhalter um eine Mistspende für Ihr Jausenküche-Beet. Wichtig: Mist muss vor der Verwendung reifen (ein Jahr abliegen).

Gründüngung: ideal bei neuen Beeten. Im Herbst sofort nach der Ernte Phacelia, Inkarnatklee, Gelbsenf, Winterwicke oder Buchweizen anbauen. Die Gründüngung lockert den Boden und bindet Stickstoff im Boden. Im Frühling die Gründüngung abmähen, in den Kompost geben oder zum Mulchen verwenden. Die Wurzeln bleiben im Boden. Stoppel oberflächlich einarbeiten und das Beet für die Aussaat/Pflanzung vorbereiten.

ERDÄPFEL IM SACK

Ab April können im Schulgarten auch auf kleinstem Raum Erdäpfel gelegt werden. Geerntet wird je nach Sorte noch im Juni oder dann im Herbst.

ANLEITUNG:

- ☞ Pflanzsäcke vorbereiten.
Geeignet sind Pflanztaschen, feste Einkaufstaschen, Jute- oder Reissäcke oder Pflanzerdesäcke. Die Füllmenge sollte mind. 40 Liter betragen.
Wichtig: Bei wasserundurchlässigem Material Entwässerungsschlitze in den Sackboden schneiden.
- ☞ Als Drainage 3–5 cm Kies oder Blähton einfüllen, darauf kommen 15–20 cm Erde (1/3 Gartenerde, 1/3 Sand, 1/3 Kompost oder gekaufte Gemüseerde aus dem Sack, gemischt mit 1/3 Sand).
- ☞ Je Sack 4–5 Erdäpfel (sie dürfen schon angekeimt sein) legen und mit etwas Erde abdecken. Gründlich gießen und feucht halten.
- ☞ Falls Frost droht, die Säcke an einen geschützten Platz stellen und mit einem Vlies zudecken
- ☞ Wenn die Erdäpfelpflanzen getrieben haben und ca. 10 cm hoch sind, so viel Erde auffüllen, dass nur noch die Blattspitzen rausschauen. Diese Prozedur noch zweimal wiederholen.
Durch dieses Anhäufeln bilden sich mehr Erdäpfelknollen.



Auf die gleiche Weise können Erdäpfel in großen Kübeln oder Maurerwannen gezogen werden.



Erdäpfel vorkeimen

Etwa fünf Wochen bevor die Erdäpfel in die Erde kommen, die ausgewählten Saaterdäpfel in einen hellen, nicht allzu warmen (10–15 °C) Raum legen. So können sie vorkeimen. Durch diesen Startvorteil wird die Ernte um 3 Wochen früher möglich.



NASCHFRÜCHTE

Erdbeeren sind in jedem Jausengarten einfach ein Muss. Vielleicht finden Sie aber auch Platz für anderes Obst.

Erdbeeren

Pflanzung:

Anfang bis Mitte September

Wenn bereits Erdbeeren im Schulgarten vorhanden sind, im September die Ausläufer (Kindel) abtrennen und neu pflanzen.

Sonniger Standort, gut mit Kompost düngen, gleichmäßig feucht halten. Im Mai mit Stroh oder Heu mulchen, damit die Früchte nicht auf der Erde liegen.

Ernte:

Juni. Die kleinen Monatserdbeeren können von Mai bis Oktober geerntet werden. Erdbeeren können auch im Topf (Durchmesser ca. 20–25 cm) gezogen werden.



Himbeeren

Für Schulen eignen sich frühreifende Sorten, die im Juni geerntet werden, und spätreifende Sorten, die von September bis Oktober geerntet werden. Herbsthimbeeren tragen an den einjährigen Trieben, die nach der Ernte bodennah abgeschnitten werden. Himbeeren gedeihen auch in großen Pflanztrögen gut.



Ribisel (Johannisbeeren)

Frühe Sorten an sonnigen Standorten reifen bereits im Juni und eignen sich für Schulgärten.

Stachelbeeren

Auch Stachelbeeren reifen ab Juni und sind damit schultauglich.

Bei viel Platz sind natürlich Kirschen (Ernte vor den Ferien) sowie Äpfel, Birnen, Holler, Zwetschken und diverse Wildobstarten sehr beliebt.

Informationen und Beratung erhalten Sie bei „Natur im Garten“. (> Seite 25)



WEITERE INFOS UND HILFESTELLUNGEN FÜR SCHULEN

„NATUR IM GARTEN“ – EIN SCHULGARTEN ZUM LERNEN UND LEBEN

Kinder und Jugendliche verbringen zunehmend mehr Zeit im Kindergarten, in der Schule, im Hort und in anderen pädagogischen Einrichtungen. Deren Freiflächen kommt dementsprechend eine hohe Bedeutung zu – nicht nur als Lernort, sondern auch als Erlebnisraum für eine gesunde physische, mentale und soziale Entwicklung. Ein Schulfreiraum kann viel mehr sein als ein befestigter Pausenhof. Durch eine naturnahe und abwechslungsreiche Gestaltung des Außenraumes in seiner Gesamtheit kann er vielfältige Möglichkeiten für Bewegung, Sinneseindrücke, Erholung, soziale Interaktion und handlungsorientiertes Lernen bieten. Dadurch wird der Schulgarten nicht nur für die Pausen attraktiver, sondern auch für den Unterricht in verschiedenen Fächern.



Bäume und Büsche sorgen für Schatten und Rückzugsräume, Staudenbeete und Blumeninseln regen die Kreativität an. Wilde Ecken, Steinmauern, Kompost- und Totholzhaufen beherbergen zahlreiche Tiere, die erforscht werden können. Mithilfe von Gemüse- und Kräuterbeeten oder einer Naschobsthecke kann die Erzeugung von Nahrung aktiv erprobt werden.

Im Optimalfall bietet ein Schulfreiraum aktive Bereiche zum Laufen, Klettern und Toben ebenso wie ruhige Bereiche zum Kommunizieren und Erholen. Daher bedarf es eines geschickten Gesamtkonzepts, das durch Geländemodellierung und Bepflanzung verschiedene voneinander abgeschirmte Bereiche schafft. Eine Freiluftklasse oder Sitzmöglichkeiten für Kleingruppen verbessern und vereinfachen das Unterrichten im Außenraum, ebenso eine Materialhütte für verschiedene Unterrichtsmaterialien.



BERATUNG VON „NATUR IM GARTEN“

Für naturnahe und pflegeleichte Neu- oder Umgestaltungen der Freiräume von Kindergärten und Schulen können drei geförderte Beratungseinheiten in Anspruch genommen werden. Die Beratung erfolgt durch eine Beraterin oder einen Berater der Aktion „Natur im Garten“. Die Schule erhält dabei eine fachkundige Gestaltungsskizze und standortgerechte Pflanzenempfehlungen.

„Natur im Garten“ Plakette für Schulen und Kindergärten

Wenn Ihr Schulgarten die wichtigsten Kriterien erfüllt, können Sie sich mit einer Plakette auszeichnen lassen. Die Kernkriterien sind der Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide und Dünger sowie der Verzicht auf Torf. Ein Großteil der Fläche sollte nicht versiegelt sein und das Grundgerüst der Bepflanzung mit Bäumen, Sträuchern und Stauden aus standortgerechten und ökologisch wertvollen Arten bestehen. Neben weiteren Elementen eines Natur- und Nutzgartens, wie Gemüsebeete, Kräutergarten, Obstgarten und Beerensträucher, werden außerdem Elemente für die Bewegung und das gemeinsame Spiel auf Grünflächen positiv bewertet. Des Weiteren sollte der Schulgarten die Möglichkeit zur Erholung und zum Lernen im Freien bieten.

Interaktive Plattform „Lernen im Garten“

Statt in geschlossenen Räumen still zu sitzen, können Schülerinnen und Schüler draußen im Garten ganzheitlich und handlungsorientiert lernen, ihr Wissen mit Erfahrungen und Emotionen verknüpfen und nachhaltig festigen. Vor allem für kompetenzorientierte sowie fächerübergreifende und offene Lernformen ist der Außenraum optimal geeignet, und das in allen Fächern.

Auf unserer interaktiven Plattform finden Sie Methoden für das Lernen im Garten, didaktische Materialien, kostenlose Downloads und weiterführende Links zu verschiedenen Themenbereichen. Sie können gezielt nach dem Alter der Schülerinnen und Schüler, nach Unterrichtsfächern oder der gewünschten Jahreszeit suchen:

www.lernenimgarten.at



WEITERE INFORMATIONEN:

„Natur im Garten“ Telefon: +43 02742 74333

gartentelefon@naturimgarten.at

www.naturimgarten.at



Besuchen Sie DIE GARTEN TULLN!

Hier finden Sie Ideen für Gestaltungsmöglichkeiten Ihres Schulgartens. Es gibt einen Muster-Schulgarten von „Natur im Garten“ – mit Outdoor-Klasse, Outdoor-Werkraum, Folientunnel, Gemüse- und Hochbeeten, Naschhecken, Sträuchern, Komposthaufen, „wilden“ Ecken, Totholzhaufen und Blumenwiese.

„TUT GUT!“-PROGRAMME

JAUSENKÜCHE

Das Projekt Jausenküche möchte Schülerinnen und Schüler für das Kochen und eine bunte, vielfältige Ernährung begeistern. Das Zubereiten und gemeinsame Genießen der Jause bietet den Schülerinnen und Schülern eine Vielfalt an Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten. Wer mithilft oder selbst Hand anlegt, schätzt das Ergebnis.

„VITALKÜCHE“

Mit dem „Tut gut!“-Programm „Vitalküche“ werden Einrichtungen in Niederösterreich unterstützt, ihr Speiseangebot gesünder zu gestalten. Dabei werden teilnehmende Standorte beraten und bei der Umstellung begleitet.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.noetutgut.at/bildung/vitalkueche

„H2NOE“-WASSERSCHULE

In Wasserschulen wird darauf geachtet, dass die Schülerinnen und Schüler ausreichend Wasser trinken. Die teilnehmenden Schulen werden mit Angeboten und Materialien unterstützt, eine „H2NOE“-Wasserschule zu werden. Die Maßnahmen können einfach im Schulalltag umgesetzt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.noetutgut.at/bildung/h2noe-wasserschule-in-noe

Impressum:

Herausgeber und Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich:

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten;

Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at); Text/Inhalte: Rosemarie Zehetgruber, www.gutessen.at, Susanne Kropf, „Natur im Garten“; Fotos: „Natur im Garten“, Fieldtoschool, iStockphoto;

Druckabwicklung: Berger Print GmbH; Dezember 2022



Ihr Kontakt zu Gesundheitsförderung
und Prävention in Niederösterreich:



info@noetutgut.at



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at