

Medizin & Nahrung vom Balkon

Nur ein kleiner Balkon in der Stadt – und doch eine unersetzliche Bereicherung? Ja, das geht! Wissenswertes und vier nicht ganz alltägliche Ideen für Balkon und Terrasse.

■ TEXT: MAG. GERIT FISCHER



Wer sich dem Wohnhaus meiner Eltern nähert, erkennt ihren Balkon schon aus weiter Ferne: Die meisten Balkone erscheinen kahl und unbelebt, doch dieser ist so üppig bepflanzt, dass die Nachbarn sich über das herabhängende Grün beklagen. Mir ist das ja ein Rätsel, denn die südseitig ausgerichteten Balkone sind der prallen Sonne ausgesetzt – und was gibt es Schöneres als einen flimmernden, grünen Blättervorhang!

MENSCHEN UND PFLANZEN

Doch die Menschen sind so verschieden wie Pflanzen, ihre Beweggründe so komplex wie die Standortbedingungen ihrer Terrassen und Balkone. Darum sollten die Bedürfnisse der menschlichen und der pflanzlichen Bewohner gleichermaßen ausgelotet werden.

Ebenso wichtig wie das beschränkte Platzangebot auf einem Balkon oder einer Terrasse ist die Nähe zu den Nachbarn. Brauche ich Sichtschutz? Werfen

meine Pflanzen Blätter ab? Übertreten sie die Besitzgrenzen? Wenn ja: Stört das die Nachbarn? Und unabhängig von den Nachbarn: Möchte ich Schatten-spender? Eine Bienenweide? Oder etwas fürs Auge? Möchte ich Nahrungs- oder Heilpflanzen, Blatt- oder Fruchtgemüse? Erlaubt es mein Tagesablauf (und der meiner Mitbewohner), täglich mindestens einmal alles zu gießen, oder ist ein genügsameres Konzept vonnöten? Zu den Besonderheiten der urbanen Gärtnerei zählen das Gärtnern in Pflanzgefäßen (statt im Boden) und die oft radikalen Lichtverhältnisse.

LICHT UND WASSER

Die Lichtverhältnisse auf Terrasse und Balkon können gnadenlos sein. Ein nordseitiger Balkon ist eine vollschattige Angelegenheit, hier wird nie ein Sonnenstrahl auftreffen. Ein südseitiger Balkon hingegen kann wüstenähnliche Bedingungen vorgeben, wenn nicht andere Gebäude oder Bäume Schatten werfen.

Werden solche Extrembedingungen ignoriert, sind Misserfolge programmiert.

Je kleiner das Pflanzgefäß, desto stärker schwankt die Bodenfeuchte. Kleine Töpfe trocknen bei Hitze rasch durch und werden, wenn sie im Regen stehen, schnell überschwemmt. So können Dürre und Nässe in rascher Folge auftreten – was nicht viele Pflanzenarten klaglos durchhalten. Darum möglichst große Pflanzgefäße bevorzugen und Erde mit Feuchtigkeitspuffer verwenden, das können untergemischte Tonsplinter, Holzkohle oder Holzstückchen sein.

Zum Thema Erde gäbe es viel zu sagen, ein lebendiger Boden ist auch im Fassadengarten möglich und nötig. Tipp: Wirklich gut ist hier die „Wurm-kiste“ – ein stylischer, geruchloser Komposter fürs Wohnzimmer (www.wurm-kiste.at).

SCHATTENLIEBHABER

Schatten ist nicht gleich Schatten: Eine vollsonnige Fassade gegenüber kann für



FOTO © ISTOCK - COMONFOTO

SONNENANBETER

Sonnige Süd-Balkone und -Terrassen sind ideal für mediterrane Kräuter (z.B. Lavendel, Rosmarin, Salbei, Thymian, Oregano, Bohnenkraut, Currykraut, Basilikum, Lorbeer). Auch der saftige Portulak hält richtig viel Hitze aus. Der vollsonnige Balkon ist aber eine Extremsituation, in der häufiges Gießen unerlässlich ist, auch bei den robustesten Pflanzen!

Viel unkomplizierter sind zumeist West- und Ost-Ausrichtungen, außer sie liegen im Schatten von Bäumen oder Gebäuden.

DAS HIMMLISCHE KIND

Der Wind, der Wind... Auch er kann einem im Balkon- oder Terrassengarten einen Strich durch die Rechnung machen. Während etwa eine Loggia sehr windgeschützt sein kann, ist auf exponierten Terrassen in hochgelegenen Stockwerken meist das Gegenteil der Fall. In stark windigen Lagen können Hängepflanzen und freistehende Kletterpflanzen in Mitleidenschaft gezogen werden, Insekten-bestäubtes Obst und Fruchtgemüse wird kaum Ertrag bringen. Recht wetterfest sind verholzende, mediterrane Kräuter, vorausgesetzt, der Standort ist nicht obendrein auch noch schattig. In solchen Fällen könnte man z. B. mit dem Kleinen Wiesenknopf Erfolg haben. →

„ Kleine Töpfe trocknen bei Hitze rasch durch, im Regen werden sie überschwemmt. Darum möglichst große Pflanzgefäße bevorzugen und Erde samt Feuchtigkeitspuffer verwenden (z. B. Tonsplitter, Holzkohle oder Holzstückchen). “

reichlich Streulicht sorgen, ebenso eine größere Wasserfläche, die Himmel und Sonne reflektiert. „Schulter an Schulter“ mit einem Nadelwald, der sogar den Himmel verdeckt, ist schon eine sehr finstere Angelegenheit. Tomaten oder Gurken würden hier kläglich dahinvegetieren, eine Pilzkultur hingegen freut sich! Und immerhin ist der Gießaufwand geringer.

Halbschatten kann bedeuten, dass es hier nur für wenige Stunden am Tag Sonne gibt oder, dass ein nicht zu dichter Baum seinen leichten Schatten auf den Balkon bzw. die Terrasse wirft. Je nach Jahreszeit ist ein Schattenstandort jedoch mal mehr, mal weniger schattig. Wo ein Pflänzchen

im Frühling noch streikt, kann es im Sommer durchaus gedeihen – und im Herbst wieder verkümmern. Um Staunässe zu vermeiden, sollte in schattigen Lagen am Morgen gegossen werden.

Schatten-tolerante Kulturen sind zum Beispiel Mangold, Blattsalate, Asia-Salate (z.B. Pak Choi, Mizuna), Kartoffeln, Karotten, Vogelsalat und Spinat. Unter den Kräutern kann man es mit Sauerampfer, Knoblauchrauke, Minze, Melisse, Pimpinelle, Schnittlauch, Knoblauch, Schnitt-Knoblauch, Liebstöckel, Gartenkresse, Rucola, Majoran oder Dill versuchen. Und natürlich sind Pilze echte Schattenkinder.



FOTO © VIKTOR - ADOBE STOCK



Kleiner Wiesenknopf

Der Kleine Wiesenknopf (*Sanguisorba minor*) ist besser bekannt als Pimpinelle. Allerdings wird diese leicht mit der Bibernelle verwechselt, dabei haben die beiden botanisch nichts mit einander zu tun. Der Kleine Wiesenknopf gehört zu den Rosengewächsen, was ihn als gerbstoffreiches Kraut klassifiziert. (Bibernelle zählt zu den Doldenblütlern und ist somit ein ganz anderer Charakter, auch hinsichtlich der medizinischen Anwendungen.)

Die Pimpinelle ist ein echtes Mauerblümchen: Sie ist genügsam und ist eher unscheinbar. So bringt man sie kaum mit der Rose in Verbindung, ihre Schönheit erschließt sich erst beim genaueren Hinsehen. Auch in der Heilkunde wird sie meist übersehen. Sie erträgt sonnige, trockene Bedingungen ebenso wie Schatten, solange der Boden nicht nass ist. Sogar im Winter bleibt sie grün. Aufgrund ihrer Robustheit kann man sie auch in kleinere Gefäße pflanzen; düngen muss man sie nicht.

In der Küche verwendet man die grünen Blätter, sie sind traditioneller Bestandteil der Frankfurter Grünen Soße. Da die Pflanze ziemlich winterhart ist, hat man in ihr ganzjährig eine kleine Nährstoffquelle.

- in geschützter Lage winterhart, mehrjährig
- trockenheitsresistent
- schattentolerant
- heimische Wildpflanze
- Heil- und Würzkräuter
- charakteristische Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, Mineralstoffe, ätherisches Öl
- Heilwirkung: Magen-Darm- und Verdauungs-Beschwerden (durchfall- und blähungswidrig), entzündungshemmend, krampflösend, entwässernd, aufbauend
- Aufwand: gering (Staunässe & Dauertrockenheit vermeiden)

Frankfurter Grüne Soße

Den Kleinen Wiesenknopf mit Schnittlauch, Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie und Sauerampfer verlesen (Wurzeln, gelbe und fleckige Blättchen entfernen), waschen und übertrocknen lassen bzw. trockentupfen. Mit mindestens derselben Menge Sauerahm bzw. Crème fraîche pürieren, mit Salz und Pfeffer, Senf und Zitrone abschmecken. Wird traditionell rund um den Gründonnerstag als „grünes Ketchup“ verwendet.



Melothria

Dieses filigrane Kürbisgewächs stammt aus Mexiko. Auf Deutsch nennt man sie Minigurke, und genauso schmeckt sie auch: fruchtig-spritzig wie knackige junge Gurken. Man erntet die hübsch gemusterten Früchte spätestens, wenn sie weintraubengroß sind, sonst werden sie sauer.

Als Kletterpflanze braucht sie eine Rankhilfe. Diese sollte feingliedrig sein, damit die zierliche Pflanze Halt findet. Auch Schnüre und Bindfäden sind gut geeignet. Man kann sie Lauben-artig als Sonnen- oder Sichtschutz vorne ans Gelände spannen, in windigen Lagen aber braucht die Melothria eine sonnige Nische. Sie ist einjährig und kann aus Samen gezogen werden.

- platzsparend, weil kletternd (1,5-2,5 m)
- Schattenspender und Sichtschutz
- vitaminreiches Nasch-Gemüse
- sehr hübsch (zierliche, fünffach gelappte Blätter, gekräuselte Ranken, gelbe Blüten, gemusterte Früchte)
- Standort: sonnig, warm, windgeschützt
- Pflanzgefäß: ein größerer Kübel (40 cm) für 4 bis 5 Pflanzen (ergänzt sich gut mit nicht-kletternden Kräutern)
- Düngen: mit handelsüblichem organischen Dünger
- Aufwand: fast täglich ernten; mäßig, aber regelmäßiges gießen

Eingelegte Minigurken

1 kg Minigurken (Melothria) gut waschen und in Salzwasser blanchieren. Abgießen, abtropfen lassen und dicht in Schraubgläser füllen. 0,5 Liter Essig (5 %-ig), 0,4 Liter Wasser und 100 g Zucker aufkochen. 1-2 TL Salz und je ca. ½ TL Gewürze dazugeben (z. B. Knoblauch, Senf-, Pfeffer- und Korianderkörner, Wacholderbeeren), nochmals aufkochen. Den kochenden Sud über die Früchte gießen,

bis diese ganz bedeckt sind, danach die Gläser verschließen. Noch 3 Wochen ziehen lassen. Ein Viertel der Früchte kann durch Cocktailtomaten ersetzt werden, auch durch unreife. Tomaten zuvor mit einer Nadel einstechen, unreife Tomaten mit den Minigurken blanchieren.





FOTO: © HCAST - ADOBE STOCK

Kapuzinerkresse

Und noch ein Exot, diesmal aus Peru: Die Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) ist benannt nach ihrer kressigen Schärfe. Ihre schönen Blüten und Blätter kann man als würzige Salatbeigabe essen oder Hausmittel daraus herstellen, zum Beispiel eine Tinktur oder einen Heil-Essig fürs Immunsystem.

Die scharf schmeckenden Senföle zerstören viele Krankheitserreger, darunter solche, die bei Stirn- und Nebenhöhlenentzündungen, Blasenentzündungen und Bronchitis im Spiel sind. Besonders starke Wirkung haben die Frischpflanze und der frische Press-Saft. Vorsicht bei empfindlichem Magen: Die erwünschte sanfte Schleimhaut-Reizung kann bei Gastritis und anderen Problemen die Magenschleimhaut überstrapazieren. Ein, zwei Blüten in den Salat geschnippelt, können aber nicht schaden.

Wer viele Blüten will, darf diese Pflanze nicht zu sehr verwöhnen: In nährstoffreicher Erde wird sie nämlich blüh-faul, ebenso im Schatten. Darum wird die Erde in diesem Fall mit Sand „abgemagert“ und nach Möglichkeit sonnig platziert. Austrocknen darf sie aber nicht.

- kletternde bzw. hängende Sorten erhältlich
- Nahrungs- und Heilpflanze
- Augen- und Hummel-Weide
- Aufwand: gering (nicht austrocknen lassen!)

Orangeroter Kapuzinerkressen-Essig

Je eine Handvoll Blüten und Blätter pflücken. Die Blätter fein schneiden und mit den Blüten in ein sauberes Schraubglas geben, mind. zu 2/3 locker einfüllen. Das Glas mit Apfelessig auffüllen und bei Zimmertemperatur lichtgeschützt stehen lassen. Täglich schütteln. Nach einer Woche abseihen und abfüllen. Auf Wunsch kann man jetzt noch frische Kapuzinerkressen-Früchte dazugeben, sie werden nach einigen Wochen mürbe und schmecken wie scharfe Kapern.



FOTO: © FABIAN PETZOLD / ANASTASIA MALINICH - ADOBE STOCK

Die Top 4-Kandidaten

Von vollsonnig bis tiefschattig spannt sich das Spektrum der vier Kandidaten, die hier näher betrachtet werden. Jeder von ihnen ist schön, schmackhaft und heilkräftig – und robust, sofern der Standort stimmt.

Speise- und Vitalpilze

Das ist die geniale Lösung für vollschattige Lagen. Die Pilz-Zucht mag nicht jeden begeistern, für manche wird sie aber zur Pilz-Sucht! Die Rede ist von Speisepilzen wie Shiitake, Austernseitling, Rosenseitling, Igelstachelbart, Limonenseitling, Enoki (Samtfußrübling). Einige dieser Arten sind schön wie Blumen. Gleichzeitig können recht ansehnliche Erntemengen erzielt werden.

Die Pilze können auf beimpften Stamm-Stücken gezogen werden, welche einfach in eine Ecke gelehnt oder aufgehängt werden. In letzterem Fall benötigen sie überhaupt keinen Platz. Die Stämme sollten etwa 1 m lang und mind. 20 cm dick sein. Man kann z. B. beim Stadtgartenamt oder beim nächstgelegenen Forstamt nachfragen.

Zugegeben, die Kultivierung von Pilzen erfordert schon ein bisschen mehr Aufmerksamkeit, da man sich erst informieren muss, und die beimpften Substrate gibt es auch nicht im Baumarkt ums Eck. Einiges kann man aber per Post liefern lassen, und die Baumstämme bekommt man im Frühjahr fix und fertig auf vielen Garten-Märkten und -Ausstellungen. Pilz-Produkte und Beratung für den Anbau bekommt man bei den „Tyroler Glückspilzen“ (Innsbruck), im „Waldviertler Pilzgarten“ (Großschönau/NÖ) und bei Walter Haidvogel von der „Pilz-Kultur“ (Wien).

- Nahrung und Krankheitsprophylaxe
- Blickfang, besonders Rosen- und Limonenseitling
- jahrelanges Ernten von einem Stammstück möglich
- nur für schattige, windgeschützte Verhältnisse
- platzsparend, weil auch hängend anzubringen
- Aufwand: gering, bei trockenem Wetter hie und da gießen ♦



FOTO: © EXQUISITE - ADOBE STOCK