

FÖLSER NEWSLETTER FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT



Inhalte:

- Nachhaltige Gärtner*innentipps
- Interview mit einer Fölser Gartenexpertin
- Wo kann ich nachhaltig einkaufen?
- Zum Nachdenken
- Zum guten Schluss

Der Frühling steht vor der Tür

Der Frühling steht vor der Tür und damit kündigt sich die intensive Arbeitszeit für alle (Hobby-)Gärtner*innen an.

Wir haben für diesen Newsletter extra ein Interview mit einer Fölser Gartenexpertin rund um das Thema Gemüseanbau geführt. Darüber hinaus stehen für euch Tipps und Tricks zum nachhaltigen Gärtnern bereit.

Da die meisten von uns nicht die Zeit haben, alles selbst anzubauen, enthält der Newsletter auch Informationen, wo ihr in unsere Gegend welche Produkte von Direktvermarktern einkaufen und auch liefern lassen könnt.

Viel Spaß beim Lesen!

Interview mit einer Fölser Gartenexpertin

Joy: *Zunächst einmal vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst, um uns allen ein paar Tipps zu geben und deine Erfahrungen teilst. Die erste wichtige Frage: Wann startest du „deine“ Gartensaison?*

Gartenexpertin: Das Wetter muss stimmen, es darf nicht zu nass oder zu trocken sein, Und natürlich nicht mehr zu kalt. Es hängt natürlich davon ab, was man pflanzen möchte. Und der Boden muss vorbereitet sein. Frühester Zeitpunkt war vor mehreren Jahren mal im März!

Fortführung: Interview mit einer Fölser Gartenexpertin

Joy: *Ist es für dich Hobby, also macht es dir Spaß oder ist es mehr Arbeit im Garten?*

Gartenexpertin: Aktuell macht es mir noch Spaß, nur wenn es mir nicht mehr gesundheitlich gut gehen sollte, muss ich wohl kürzertreten.

Joy: *Wie viele bzw. welche Gemüsesorten baust du an?*

Gartenexpertin: 3 bis 4 Sorten Kohl, Möhren, Salat, Radieschen, Rote Beete, Mangold, Spinat, Sellerie, Kürbis, Gurke, Tomate, Zucchini, Kartoffeln, Zwiebeln, Erbsen, Bohnen und Erdbeeren.

Joy: *Welches sind deiner Meinung nach gute Einsteiger, z.B. für Familien, die mit ihren Kindern etwas erfolgreich ziehen möchten?*

Gartenexpertin: Schnelle Erfolge hat man mit Radieschen, aber auch Salat und Spinat wachsen gut! Toll sind auch Kartoffeln,... da stimmt meist auch die Ernte.

Joy: *Woher beziehst du dein Saatgut?*

Gartenexpertin: Ab und zu nutze ich tatsächlich auch schon mal die Samen aus den späteren Blüten der Gemüsepflanzen. Das ist aber nicht immer erfolgreich. Meist kaufe ich das Saatgut.

Joy: Hast du selbst auch Veränderungen durch den Klimawandel in deinem Garten bemerkt?

Gartenexpertin: Ja, die letzten Jahre sind im Frühjahr und Sommer immer viel trockener gewesen als früher.

Joy: *Hast du noch einen wichtigen Tipp für uns?*

Gartenexpertin: WETTER! Das Wetter ist das Wichtigste...nicht nach dem Kalender oder dem Mond schauen! Nur das Wetter muss stimmen.

Unsere fachkundige Interviewpartnerin möchte namentlich nicht genannt werden. Dies respektieren wir selbstverständlich. Wir danken ihr ganz herzlich, dass sie ihr Wissen mit uns teilt: Dankeschön 🌸!

6 nachhaltige Gärtner*innentipps

- 1. Regenwasser sammeln:** Für Fallrohre an Dachrinnen gibt es spezielle Regenwasserklappen, die den Regen direkt in eine Tonne leiten. Noch effektiver sind Zisternen, die auch große Mengen an Regenwasser speichern können.
- 2. Kompost herstellen:** Ein eigener Kompost verbessert den Boden und liefert den Pflanzen beim Wachstum wertvolle Inhaltsstoffe. Viele Küchenabfälle landen so nicht im Restmüll, sondern im Garten. Tipp: Kompostbehälter aus Holz sind umweltfreundlicher als Kunststoffprodukte. Wer Erde zukaufte, sollte auf torfreduzierte oder torffreie Blumenerde achten.
- 3. Unkraut vorbeugen:** Herbizide, also chemische Unkrautbekämpfungsmittel, sollten im Garten überhaupt nicht mehr zum Einsatz kommen. Regelmäßiges Jäten und Lockern der Erde schonen dagegen das Bodenleben und steigern die Wasserspeicherfähigkeit des Bodens. Eine dichte Bepflanzung in den Beeten gibt Unkraut keine Chance und hübsche Fugenfüller wie die trittfeste Römische Kamille verhindern das Ansiedeln von unerwünschten Pflanzen.
- 4. Abbaubare Netze und Folien verwenden:** Gemüseschutznetze sind häufig unverzichtbar. Aber es gibt Alternativen zu Folien und Kunststoffnetzen: Abdeckgaze aus Bio-Baumwolle eignet sich als Frostschutz sowie zur Abwehr von Schädlingen. Das Netz ist mehrmals verwendbar, kompostierbar und hinterlässt keinen Restmüll. Statt Folie kann beispielsweise auch Garten-Mulchpapier zum Einsatz kommen, das hinterher einfach untergegraben wird. Ebenso empfehlenswert ist biologisch abbaubare Tunnel- oder Mulchfolie auf Basis von Getreidemehl.
- 5. Aussaattöpfe selber herstellen:** Bei der Pflanzenanzucht und -aussaat braucht man große Mengen kleiner Töpfe. Statt Kunststoffprodukte zu verwenden, gibt es zahlreiche umweltfreundliche Alternativen. Faltet beispielsweise Zeitungspapier zu kleinen Anzuchttöpfen oder füllt Papprollen von Toilettenpapier mit Anzuchterde. Aussaattöpfe aus vollständig abbaubarer Pflanzenfaser sowie Jutetöpfe gibt es auch zu kaufen.

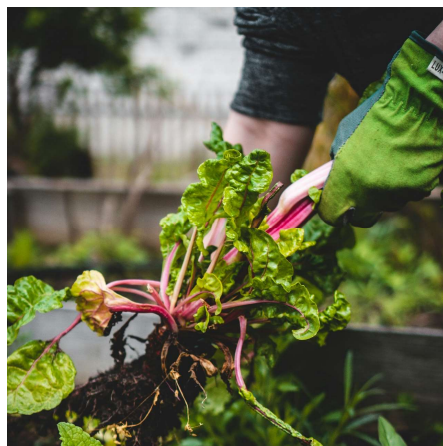
6. Nützlinge fördern/Schädlinge bekämpfen: Einige Wildbienenarten, die zu unseren wichtigsten Bestäubern gehören, legen ihre Eier in Röhren. Ein sogenanntes Nützlings- oder Insektenhotel lässt sich ganz einfach selber herstellen: Bohrt in die Längsseite von Holzklötzen Löcher (fünf bis zehn Zentimeter tief, zwei bis zehn Millimeter Durchmesser) oder bündelt Schilfröhre zu wertvollen Behausungen. Auch Stein- oder Reisighaufen bieten Nützlingen Unterschlupf. Viele Wildbienen nisten in sandigem Boden und sind dankbar für dieses Angebot. Blühende, ungefüllte Pflanzen, wie Oregano, Lavendel und Thymian bieten den Insekten wichtige Nahrung. Auch der Rasen bietet Nahrung, daher ist es ratsam, nicht alles gleichzeitig zu mähen bzw. bestimmte Bereiche nicht oder seltener zu mähen.

Übrigens: Massen von Blattläusen auf Pflanzen haben keine Chance, wenn sich genügend Singvögel in unseren Gärten heimisch fühlen. Sie machen chemische Spritzmittel überflüssig. Wir können die fleißigen Schädlingsvertilger unterstützen, indem wir ihnen Nistkästen anbieten. An dieser Stelle erinnern wir auch gerne an die Nistkästen, die wir im letzten Jahr gebaut und verteilt haben. Wo sie noch nicht hängen: Jetzt ist die richtige Zeit dafür.

Mücken und Wespen lassen sich am besten durch Lavendel, Salbei, Zitronengras und Tomaten fernhalten.



Quelle: [10 Tipps für nachhaltiges Gärtnern - Mein schöner Garten \(mein-schoener-garten.de\)](https://www.mein-schoener-garten.de)



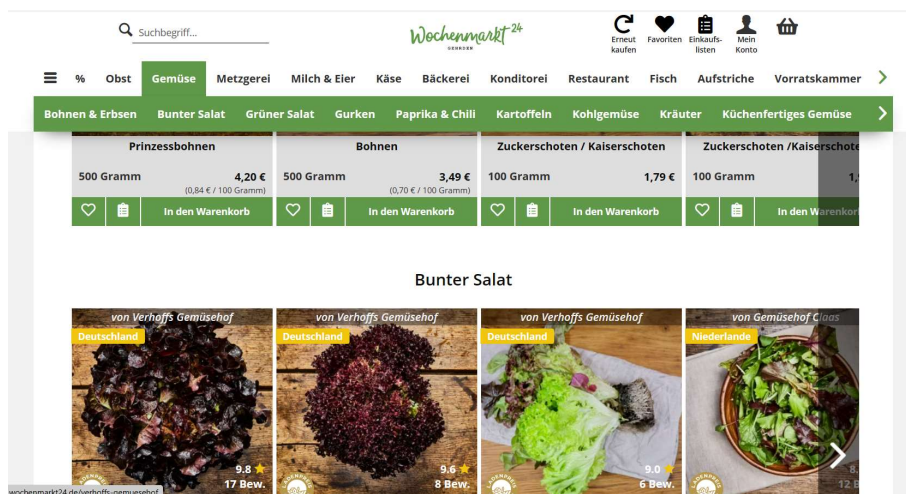
Nachhaltig und regional einkaufen – Was gibt es wo in unserer Gegend?

Die meisten von uns haben nicht die Zeit oder auch nicht die Möglichkeit, den eigenen Bedarf an Gemüse über die Hobbygärtnerei zu decken. Es gibt aber mittlerweile eine ganze Reihe von Direktvermarktern in unserer Region, über die ihr euer Gemüse zumeist in Bioqualität, zumindest aber regional erwerben könnt.

Der Hofladenführer Eggegebirge/Teutoburgerwald bietet einen sehr guten Überblick, schaut doch mal rein:

<https://www.naturpark-teutoburgerwald.de/hofladen/>

Und über www.wochenmarkt24.de könnt ihr euch die meisten Produkte aus der Region auch bequem nach Hause liefern lassen.



Weitere Einkaufstipps:

- Wenn nicht regional, so sollte der Mindeststandard „fair“ heißen. Fair-Trade-Produkte sind zwar nicht alle umweltfreundlich, tendieren jedoch zu einer ethischen und nachhaltigen Produktion und Unternehmensführung.
 - Der Fair-Trade-Mindestpreis ermöglicht es, nachhaltig und kostendeckend zu produzieren.
 - Arbeiter*innen erhalten Existenz sichernde Löhne, um ein menschenwürdiges Leben zu führen.
-

Zum Nachdenken

Nimm dir einen Moment Zeit zur Beantwortung folgender Fragen, schreib die Antworten, wenn du magst, auch gerne auf:

- **Wer oder was hat dich zuletzt berührt? – Hast du den Moment geplant?**
 - **Wann hast du zuletzt ein Produkt gekauft, dass du dringend gebraucht hast (Lebensmittel ausgenommen)?**
 - **Wann hast du zuletzt ein Produkt gekauft, dass du nicht gebraucht hättest?**
-

In einer Gesellschaft, die von Konsum geprägt ist, verlieren wir oftmals das Gefühl dafür, was wir wirklich brauchen, was uns berührt und uns glücklich macht. Konsum bereitet allenfalls eine kurzfristige Zufriedenheit, einen dauerhaften Einfluss auf unser Wohlbefinden hat es nicht – im Gegenteil – und berührt werden wir von Konsum schon gar nicht.

„Nicht das *Verfügen* über Dinge, sondern das in Resonanz treten mit ihnen, sie durch eigenes Vermögen – Selbstwirksamkeit – zu einer Antwort zu bringen und auf diese Antwort wiederum einzugehen, ist der Grundmodus lebendigen menschlichen Daseins.“

(Hartmut Rosa 2020: 38)



Die Konsumvermeidungspyramide

Wenn wir erkannt haben, dass Konsum uns nicht glücklich macht und ein Zuviel an Konsum unsere Welt, unser Klima schädigt, dann stellt sich die Frage, wie wir ihn verringern bzw. vermeiden können und damit gleich zwei Dinge erreichen: Mehr Wohlbefinden und mehr Klimafreundlichkeit. Die Konsumvermeidungspyramide ist in diesem Zusammenhang ein guter Ratgeber und beinhaltet (ganz kostenfrei!) auch noch mehr soziale Kontaktmöglichkeiten 😊!



Zum guten Schluss

**DAS HABE ICH VORHER NOCH NIE VERSUCHT.
ALSO BIN ICH VÖLLIG SICHER, DASS ICH ES SCHAFFE.**

Pippi Langstrumpf

Wir wünschen euch allen schöne und sonnige Ostern!

Eure Joy und Sandra