

# ANBAU VON HÜLSENFRÜCHTEN AUF BALKONEN



## DIE NOTWENDIGKEIT VON BALKONGÄRTEN

Durch die zunehmende Verstädterung ist weniger Raum für den Gemüseanbau vorhanden - anders als in unseren ländlichen Gebieten. Die **Fläche** ist eine der größten Einschränkungen für die Landwirtschaft. Aber um sich gesund zu ernähren, müssen Sie **Ihre Lebensmittel** in Ihrer Umgebung **anbauen!** Der Anbau von Nahrungsmitteln auf Balkonen ist eine der schönsten Methoden, um gesund zu sein und unsere Umwelt gesund zu erhalten. Um den Platzmangel zu überwinden, müssen wir jeden verfügbaren Zentimeter optimieren und so effizient wie möglich nutzen. Der Anbau von Hülsenfrüchten auf dem Balkon und die Entscheidung, was angebaut werden soll, erfordern die korrekte Kenntnis darüber, wie man eine nachhaltige Quelle biologischer Hülsenfrüchte für den Verzehr schafft. Diese Form des urbanen Gärtnerns kann ein entspannendes und stressreduzierendes Hobby sein.

Die Funktionen eines Balkongartens sind also:

1. Schmackhaftere, frischere und gesündere Lebensmittel zu essen,
2. sich wieder mit dem Rhythmus der Natur zu verbinden,
3. Pestizide zu vermeiden und unsere Gemeinschaft wieder herzustellen,
4. die Menge an Abfall zu reduzieren, die täglich auf der Mülldeponie landet.

## GARTENTECHNIKEN

### 1. Gestaltung des Balkongartens

Die verfügbare Fläche ist einer der wichtigsten Faktoren bei der Gestaltung eines Gartens. Weil wir auf einem Balkon wenig Raum zur Verfügung haben, ist es sehr wichtig, den richtigen Standort sowie die richtigen Gefäße für die Pflanzen zu wählen. Wir können keinen "reinen Hülsenfrucht-Balkongarten" anlegen. Neben den Hülsenfrüchten - den Erbsen oder Bohnen - können ein paar Grünpflanzen oder Fruchtgemüse die allgemeine Gesundheit des Bodens verbessern sowie Abwechslung in Ihren Garten bringen.

### 2. Dauer der Sonneneinstrahlung

Der wichtigste Faktor bei der Gestaltung eines Balkongartens ist die Dauer der Sonneneinstrahlung, die Ihr Balkon abbekommt. Da die meisten Hülsenfrüchte, die als Gemüse angebaut werden, Fruchtpflanzen sind, sollten sie auf einem nach Süden ausgerichteten Balkon angebaut werden. Sie können auch auf einem nach Osten ausgerichteten Balkon angebaut werden, wenn dieser Balkon 4 Stunden lang direktes Sonnenlicht erhält, ohne andere Hindernisse wie Gebäude, Bäume usw. Ein nach Westen ausgerichteter Balkon ist ebenfalls eine gute Option für den Anbau. (All dies gilt für die nördliche Hemisphäre.) Ein nach Norden ausgerichteter Balkon wird in der nördlichen Hemisphäre keine Sonne abbekommen, weil das Umgebungslicht einfach nicht ausreicht. Sie brauchen mindestens 3-4 Stunden direktes Sonnenlicht, um etwas Essbares anzubauen. Wie viel Sonnenlicht Ihr Balkon einfängt, können Sie am besten beurteilen, indem Sie mehrmals am Tag auf den Balkon gehen und einfach beobachten, welche Bereiche wie lange direktes Sonnenlicht abbekommen. Sobald Sie bestimmt haben, welche Teile Ihres Raums das meiste Sonnenlicht erhalten, können Sie mit der Gestaltung des Gartens fortfahren und entscheiden, welche Hülsenfrüchte Sie anbauen möchten.

### 3. Wahl der Gefäße

Für ein nachhaltiges System ist es sehr wichtig, das richtige Zuhause für Ihre Pflanzen zu finden und somit Gefäße zu wählen, in denen Sie die Pflanzen auf Ihrem Balkon anbauen wollen. Dabei sollten Sie Folgendes berücksichtigen: a) Bodenart, b) Tiefe des Behälters, c) Material des Behälters.

#### a) Bodentyp

Alle Pflanzen mögen einen durchlässigen, nährstoffreichen Boden. Für Leguminosen wird ein lehmiger Boden bevorzugt. Leguminosen brauchen keinen stickstoffreichen Boden. Die Pflege des Bodens in einem Topfgarten

ist entscheidend. Manchmal ist es sehr frustrierend, wenn man versucht, Gemüse in Töpfen mit harter, trockener, rissiger Erde anzubauen. Es ist wichtig zu wissen, wie man dies vermeiden kann.

In Töpfen gibt es zwei wesentliche Einschränkungen, wenn es um die Bodenqualität geht:

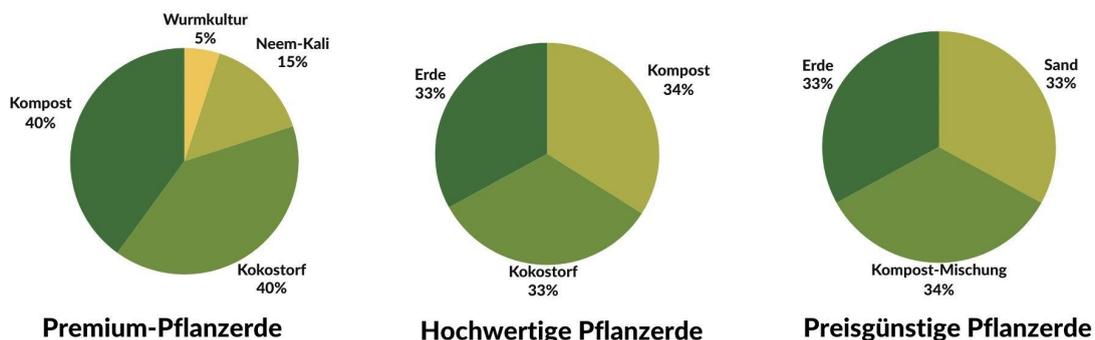
- **Verdichtung:** Dies ist der Fall, wenn der Boden hart wird, weil es keine Würmer oder andere Bodenlebewesen gibt, die den Boden auf natürliche Weise auflockern oder aufschütteln.
- **Nährstoffmangel:** Das liegt einfach daran, dass die Wurzeln nicht genug Platz haben, um sich auszubreiten und Nährstoffe zu finden.

### Pflanzmischung

Eine ideale Pflanzmischung sollte leicht, luftig, langlebig, feuchtigkeitsspeichernd und nährstoffreich sein, d. h. sie sollte gut durchlüftet sein, eine gute Drainage haben, über die richtigen Nährstoffe verfügen und Mikroben und Würmer enthalten, welche die organischen Stoffe zersetzen. Um all diese Eigenschaften im Boden zu erreichen, müssen wir der Pflanzmischung verschiedene Bestandteile hinzufügen, die Folgendes umfassen sollten:

- **Kokostorf:** Hergestellt aus pulverisierten Kokosnussschalen, dieses träge Medium mit hervorragender Wasserspeicherkapazität bewahrt die Feuchtigkeit. Darüber hinaus ist es leicht, was dazu beiträgt, den Boden krümelig und gut durchlüftet zu halten.
- **Erde:** Sie bietet Ihren Pflanzen eine Verankerung, an der sich die Wurzeln festhalten können. Außerdem enthält sie langsam freisetzende Nährstoffe. Für Leguminosen wird lehmige Erde bevorzugt.
- **Sand:** Die Zugabe von Sand verbessert die Drainage und macht die Pflanzerde durchlässiger.
- **Kompost:** Dieser liefert das Nährstoffelement der Mischung: getrockneter Kuhmist, Wurmulturen, selbst hergestellter Kompost, Blattkompost oder - am besten - eine Kombination verschiedener Komposte.

Wie wir, lieben auch Pflanzen Abwechslung in ihrer Ernährung. Um die richtige Zusammensetzung zu finden, müssen Sie mit lokalen Böden und bestimmten Pflanzen experimentieren, um herauszufinden, was bei Ihnen am besten funktioniert.



Unterschiedliche Zusammenstellung von Pflanzerden

### Mulchen - ein Muss sowohl für Pflanzgefäße als auch für Beete

Unter Mulchen versteht man das Aufbringen einer Schicht trockener organischer Stoffe auf den Boden, die eine Schutzschicht auf dem Boden bildet. Sie können zwischen Trockenmulch und grünem/lebendem Mulch wählen. Trockenmulch umfasst alle trockene/abgestorbene/braune Biomasse wie Blätter, Holzspäne, Kokostorf, Ernterückstände usw. Grüner oder lebendiger Mulch ist eine Begrünungsschicht, die speziell zur Anreicherung des Bodens gepflanzt wird. Zum Beispiel: Luzerne (*Medicago sativa*), Stylo (Gattung *Stylosanthes*), *Sesbania bispinosa*, Sonnenhanf (*Crotalaria juncea*) oder Rosskorn (*Macrotyloma uniflorum*). Auch diese gehören zur Familie der Hülsenfrüchte!

#### b) Gefäßtiefe

Die Wahl des Gefäßes hängt davon ab, was Sie anbauen möchten, da verschiedene Pflanzen unterschiedliche Tiefen benötigen. Da das Ziel der Anbau von Hülsenfrüchten ist, müssen wir diese zunächst auswählen. Zu den gängigen Hülsenfrüchten gehören Bohnen, Erbsen und Kleearten. Einige der besten Hülsenfrüchte für den Gemüseanbau sind Saubohnen, Buschbohnen (*Cyamopsis tetragonoloba*), Stangenbohnen und grüne Bohnen. Kleearten wie Rotklee, Weißklee und Süßklee können als Deckfrucht verwendet werden. Keiner dieser Kleearten wird isoliert angebaut, sondern zusammen mit anderen Begleitpflanzen, wie z.B. Microgreens/Kräutern, Wurzelgemüse, Fruchtgemüse und Blattgemüse.



Stangenbohnen, Fava-Bohnen, Zuckrerbsen, Knackerbsen und Gartenerbsen können alle in 20-30 cm hohen Behältern angebaut werden.

Bambuskorb

Bockshornklee, angebaut in einem 10 cm tiefen

### c) Gefäßmaterial

Sobald Sie sich für die Tiefe Ihrer Behälter entschieden haben, müssen Sie sich für ein Material entscheiden. Jedes Material hat seine eigenen Vor- und Nachteile.

Abhängig von Ihrer spezifischen Situation können Sie entscheiden, was für Sie am besten ist:

- Lehm/Terracotta Töpfe
- Hochwertiger/neuer Kunststoff
- Recycelte Obstkisten
- Körbe/Boxen aus Bambus



Verschiedene Gartentechniken für urbane Landwirtschaft  
Pictures: © Lopamudra Sahu

## WELCHE HÜLSENFUCHT-ARTEN SOLLTEN AUF BALKONEN ANGEBAUT WERDEN?

Da der Platz begrenzt ist, müssen wir uns Gedanken über die ertragreichsten Sorten machen.

- Buschbohnenarten für die Ernte als grüne Bohne eignen sich hervorragend für Balkongärten und können innerhalb von zwei Monaten nach der Aussaat eine Ernte liefern. Eine Fläche von 1,5 m<sup>2</sup> reicht aus, um genügend Bohnen für eine vierköpfige Familie anzubauen.
- Fava-Bohnen (Saubohnen) sind eine weitere ertragreiche, schnell wachsende Hülsenfrucht, die leicht im Balkongarten angebaut werden kann. Eine Fläche von 0,75 bis 1,5 m<sup>2</sup> reicht aus, um eine gute Ernte für eine vierköpfige Familie zu erzielen.
- Stangenbohnen sind sehr ertragreich und bilden leichte Ranken, so dass sie leicht auf einem Balkon mit einer guten vertikalen Stütze/einem Spalier, an dem die Pflanze hochklettern kann, angebaut werden können. Zwei Pflanzen dieser Hülsenfrucht reichen für eine Familie von drei bis vier Personen.
- Gartenerbsen, Zuckrerbsen und Knackerbsen - alle drei Erbsensorten eignen sich gut für den Anbau in Balkongärten, da sie gerne an Spalieren hochklettern und auf einem kleinen Balkon leicht vertikal wachsen können.

Zuckrerbsen, Gartenerbsen und Knackerbsen sind sehr dekorativ und haben sehr schöne Blüten. Wenn Sie sie in Ihrem Balkongarten anbauen, liefern sie nicht nur Nahrung, sondern sehen auch attraktiv aus! Nicht nur die Erbsenschoten und Samen, sondern auch die zarten Triebe der Erbsen sind essbar.

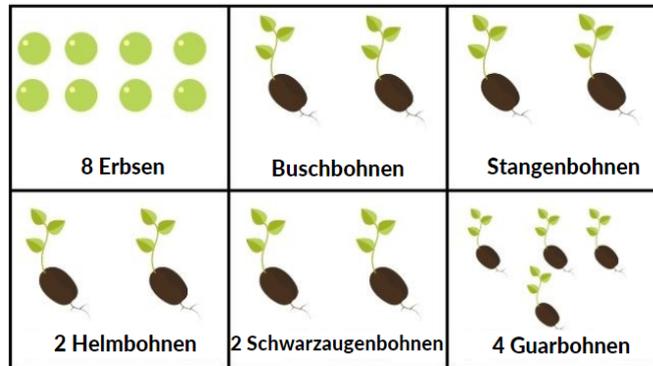
## DIE KUNST DES SÄENS

Neue Balkongärtner haben oft Respekt vor der Aussaat. Die allererste Frage, die sich stellt, ist: "**Wie viele Samen muss ich auf einer bestimmten Fläche aussäen**"?

Der erste Schritt ist, die Wachstumsstadien einer Pflanze zu beobachten. Wenn wir säen, müssen wir uns die ausgewachsene Pflanze vorstellen. Beobachten Sie dazu, ob eine Pflanze zu einem Strauch heranwächst, wie Aubergine oder Chili, oder ob sie sich in die Höhe schraubt, wie Bitterkürbis oder Gurke, oder ob sie sich am Boden ausbreitet, wie Flaschenkürbis oder Kürbis, oder ob sie nach unten in die Erde wächst, wie Karotte und Rettich, oder ob sie sich in den Himmel erhebt, wie ein Moringabaum - die Möglichkeiten sind endlos. Also, gehen Sie hinaus und fangen Sie an zu beobachten! Sobald wir unsere Pflanzen kennen, können wir leicht entscheiden,

wie viel "Lebensraum" sie brauchen. Auf dieser Grundlage können wir verstehen, wie viel Platz wir zwischen den Pflanzen lassen müssen, wenn wir es mit relativ geringem Raum zu tun haben.

Um dieses Gespür zu entwickeln, werden wir eine einfache Technik anwenden, die wir "Quadratmeter-Gärtnern" nennen. Jedes Kästchen des Plans stellt eine Fläche von einem Quadratmeter dar, das sind Quadrate von 30 cm Seitenlänge.



'Edible Route' Quadratmeter-Balkongartenplan für Hülsenfrüchte

Die zweite Frage, die sich stellt, lautet: "Wann soll man säen?".

Die Antwort hängt davon ab, wo Sie leben. In den verschiedenen Regionen Europas gibt es unterschiedliche Aussaatzeiten; allgemeine Hinweise finden Sie in [unseren Anbaueinleitungen](#). Generell gilt, dass Favabohnen (Saubohnen) und Erbsen bei kühleren Temperaturen ausgesät werden können als *Phaseolus*-Bohnen und Feuerbohnen. Sie können also direkt in die Gefäße gesät werden, unabhängig davon, wo Sie wohnen. In Nordeuropa müssen *Phaseolus*- und Feuerbohnen bei wärmeren Temperaturen im Haus gekeimt werden. Eine Temperatur von 15° C ist ideal. Pflanzen Sie die Bohnen in die Gefäße, wenn sie aus Ihren zwei Keimblättern zu wachsen beginnen. Wenn sie im Haus nicht ausreichend Licht bekommen, müssen sie ausgepflanzt werden, bevor sie zu wenig Licht erhalten und zu langbeinig werden.

In jedem Fall aber bieten Gefäße auf dem Balkon, insbesondere wenn sie an der wärmsten Stelle des Balkons stehen, den Samen wärmere Keimbedingungen als im Freiland. Sie werden wahrscheinlich auch weniger von Lebewesen gestört, die die Erbsen- oder Bohnensamen fressen möchten. Eine Netzabdeckung zum Schutz der Samen vor Vögeln könnte trotzdem sinnvoll sein.

Und nun, auf zu Saatgut, Gefäßen und Pflanzerde, und viel Spaß beim Gärtnern auf dem Balkon!

## Die Autoren:

Edible Routes ist eine erd- und menschenfreundliche Organisation, die Menschen unterstützt, ihre eigenen Nahrungsmittel anzubauen. Sie ist eine der größten Organisationen für ökologischen Landbau in Indien und hat sich zum Ziel gesetzt, ungenutztes Land in städtischen Gebieten mit natürlichen und nachhaltigen Methoden in selbstversorgende Farmen zu verwandeln.

Dieser Artikel wurde in Zusammenarbeit mit Nicolas Carton, Agrarwissenschaftler und Botschafter von Pulse, verfasst.

.....



*Das Global Bean Projekt ist ein europäisches und globales Netzwerk zur Förderung und Ausweitung der Verwendung von Hülsenfrüchten in unseren Küchen und ihres Anbaus in unseren Gärten und auf Feldern.*  
 Weitere Informationen, Autoren und Referenzen finden Sie online:

[info@globalbean.eu](mailto:info@globalbean.eu)  
[www.globalbean.eu](http://www.globalbean.eu)



Supported by:



based on a decision of the German Bundestag