

Julia Gruber

# Heilkraft

## aus der täglichen Nahrung



Essen, seine Entstehung und Einverleibung sind immer auch seelische und energetische Akte. Sie beeinflussen unsere Lebensstimmung entscheidend. Julia Gruber hat sich intensiv mit der Heilkraft der Nahrung und ihren Inhaltsstoffen beschäftigt. Daraus ist ein wunderschönes Buch mit Kartendeck entstanden. Die Autorin ermuntert auch dazu, diese Pflanzen wieder selbst anzubauen und uns mit dem, was wir täglich zu uns nehmen, zu verbinden

Jahrelang galt der eigene Gemüsegarten als Inbegriff des rückständigen Kleinbürgers. Erfreulicherweise ändern sich die Zeiten und immer mehr Menschen finden wieder Spaß daran, in der Erde zu »wühlen«. Selbst wenn Sie eingefleischter Städter sind, gibt es viele Möglichkeiten, den eigenen »grünen Daumen« zu testen. Zu Beginn könnten Sie es mit ein paar Lieblingskräutern am Fensterbrett probieren oder mit einem Keimapparat für Sprossen. Haben Sie einen Balkon? Aus einer alten Bäckerkiste lässt sich im Handumdrehen ein Pflanztrog basteln. Wenn Sie dort Blattgemüse (wie Spinat, Asia-Salate oder Rucola) anbauen, ist Ihnen ein schnelles Erfolgserlebnis sicher.

Diese dankbaren Pflanzen können laufend beerntet und monatlich nachgesät werden. Gerade in der Stadt gibt es oft das Bedürfnis für mehr Sichtschutz zum Nachbarn. In dem Fall ist die Stangenbohne praktisch. Sie wächst zügig und ist leicht zu kultivieren (wenn man auf den nötigen Windschutz achtet).

Das Lieblingsgemüse auf vielen Balkonen und Terrassen ist eindeutig die Tomate. Sie mag das warme Klima in den Städten. Achten Sie trotzdem darauf, die Vorkultur nicht zu früh auszupflanzen. Der Topf muss groß genug sein, die Erde nährstoffreich und der Standort sonnig. So wie sich Tomaten und Basilikum auf der Pizza gut vertragen, so sind sie auch im Topf harmonische Nachbarn. Also setzen Sie die beiden ruhig zusammen. Balkone sind auch hervorragend dafür geeignet, ein paar essbare Blütenpflanzen in Töpfen oder Trögen anzubauen. Kapuzinerkresse, Begonie, Dahlie oder Pelargonie sind sowohl ein Augen- als auch ein Gaumenschmaus. Über Blütenpflanzen freuen sich nicht zuletzt die Bienen. Sie gelten als dritt wichtigstes landwirtschaftliches

Nutztier, denn 80 % der Pflanzen sind auf eine Bestäubung durch sie (und andere Insekten) angewiesen.

Wichtig für den gärtnerischen Erfolg ist die richtige Erde für die jeweilige Pflanze. Kräuter sind sogenannte Schwachzehrer. Hier sollte das Substrat mit Sand gemischt werden. Starkzehrer wie Tomate oder

**»Wer Julia Gruber folgt und die wunderbaren Möglichkeiten, die im Wesen von Pflanzen liegen, auf sich wirken lässt, verändert fast automatisch sein Verhältnis zum Essen«**

Ruediger Dahlke

Paprika lieben zusätzliche Gaben von Regenwurmkompost. Auch eine Jauche aus Brennnesseln wird gerne angenommen und durch größeren Ertrag gedankt. Bei manchen sonnigen Balkonen ist die Versorgung der Pflanzen mit genügend Wasser ein Thema (z. B. zur Urlaubszeit).

Manche Pflanzen brauchen zum guten Gedeihen viel Erdvolumen. Vielleicht sind Sie ja bereits stolze Besitzerin eines Gartens oder beteiligen sich an einem Gemeinschaftsprojekt? Wenn nicht, gibt es trotzdem immer Möglichkeiten. Ich persönlich machte letztes Jahr etwas »Ungehöriges« und stach in unserer Wohnhausanlage einfach ein Stück Rasen um. Natürlich wählte ich den Platz weise: Er sollte sonnig sein und am Rand des Grundstückes liegen, damit niemand daran Anstoß nehmen kann. Gemeinsam mit meinem Sohn und den Nachbarn pflanzten wir Kartoffeln, Salat und Erdbeeren an. Die Ernte war gut

und das »Kinderbeet« ein Anlass, sich immer wieder zu treffen.

Wer ein weiterführendes Interesse am Gärtnern hat, findet in den Büchern zur Permakultur viele Anregungen. Kulturpflanzen haben ihre eigene Sprache, in der sie uns mitteilen, was ihnen guttut und was sie zum Gedeihen benötigen. Mehr dazu erfahren Sie auf den Infokarten, die diesem Set beiliegen. Auch das Thema »Effektive Mikroorganismen« finde ich sehr spannend. Im Internet klicke ich immer wieder gerne auf die Seite von Lisa Pflger und Michael Hartl. Sie bewirtschaften einen kleinen bio-veganen Bauernhof ganz ohne Maschinen und verfolgen so ihren Traum von Selbstversorgung und naturnahem Leben. Wie es ihnen bei ihrem »Experiment Selbstversorgung« geht, dokumentieren sie laufend auf ihrem Blog. Ob wir nun Pflanzen am Fensterbrett kultivieren oder ein ganzes Feld bewirtschaften – immer geht es darum, die Natur als lebendiges Gegenüber wahrzunehmen.

Julia Gruber



**JULIA GRUBER**  
**Heilkraft aus der täglichen Nahrung**  
*Kochen, heilen und genießen mit Pflanzen aus der europäischen Küche*  
Vorwort Ruediger Dahlke  
Königsfurt Urania, Set mit Buch 304 S. und 49 Karten in Stülpschachtel 24,99 Euro  
Erscheint im September 2013