

Der Jesuitengarten

VOLKSHEILKUNDLICHES WISSEN IM
KRÄUTERGARTEN GROSSSÖLK



Die Autorinnen

MARTHA ZACH

Langjährige Leiterin des Jesuitengartens und zertifizierte FNL-Kräuterpädagogin. Sie führt mit Leidenschaft Kräuterführungen und Gartenstammtische im Jesuitengarten, wobei ihr Fokus auf „alten Sorten“ und dem wertvollen Wissen der Volksheilkunde liegt.

EVA HUBER

Naturvermittlerin im Naturpark Sölk-täler und Mitarbeiterin von Martha Zach im Jesuitengarten. Hobbygärtnerin und Mitglied der Saatgutgruppe Ennstal-Ausseerland.

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber:
Naturpark Sölk-täler GmbH
Stein an der Enns 107, A-8961 Sölk

SATZ UND DRUCK:

HAND+FUSS Werbe- und Konzeptagentur GmbH
MERCANDO Werbemittel & Werbetechnik GmbH
Erscheinungsort: A-8961 Sölk
Auflage: 1, November 2024

Recherche, Satz- und Druckfehler sowie Änderungen vorbehalten.

Gefördert mit Mitteln von



→ Regionen

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	4
DER SÖLKER JESUITENGARTEN	6
DER VOLKSHEILKUNDLICHE HEILKRÄUTERGARTEN IM SCHLOSSHOF ...	8
Themenbereiche	9
Räucherpflanzen	11
Küchen- und Würzkräuter	12
Giftpflanzen	13
Wissensvermittlung im Jesuitengarten	14
DER GEMÜSEGARTEN	15
Bodenpflege und Humusaufbau im Gemüsegarten	17
Mulchen	18
Mischkultur und Fruchtfolge	19
Düngen	19
Kompostierung	20
ERHALT UND KULTIVIERUNG ALTER GEMÜSESORTEN	
IM JESUITENGARTEN	21
Anbauversuch Speiserüben	22
Erfahrungsbericht zum Anbau im Jesuitengarten	22
Mairübe - Herbstrübe / Brassica rapa subsp. rapa var. Majalis	24
Kohlrübe / Brassica napus ssp. rapifera	26
Kochseminar „Schmackhafte Speiserüben“	27
Rezepte mit Speiserüben	28
Anbauversuch Salat	29
Anbauversuch Getreide	31
PROJEKT SAATGUTGRUPPE ENNSTAL – AUSSEERLAND	32
VERNETZUNG MIT DEN NATURPARKSCHULEN UND DEM	
NATURPARKKINDERGARTEN	34
Das Bohnenexperiment	34
Exkursion in den Jesuitengarten und das Schloss Großsölk	36

Vorwort

Was passiert, wenn die Welt stillsteht und nichts mehr geht

Die Corona-Pandemie hat uns aufgezeigt, was passieren kann, wenn Lieferketten nicht mehr so funktionieren wie wir es gewohnt sind. Wo bekomme ich mein tägliches Essen her, wie helfen wir uns in einer Situation ohne Strom oder wie kann ich mir im Krankheitsfall mit Kräutern und Pflanzen aus meiner Umgebung helfen? Diese Frage hat uns veranlasst, das Projekt „Volkheilkundliches Wissen im Kräutergarten Großsölk“ ins Leben zu rufen. Ziel des Projekts ist es, den Heilkräutergarten im Jesuitengarten zu bewahren und weiterzuentwickeln, indem wir das traditionelle Kräuter- und Pflanzenwissen der älteren Generation mit den modernen Bedürfnissen verbinden. Wir möchten die Vielfalt, die ein intakter Natur- und Kulturgarten bietet, erlebbar machen. Darüber hinaus möchten wir „altes Saatgut“ anbieten, das wieder in Bauerngärten wachsen kann.

Die Wissensvermittlung ist ein zentrales Anliegen des Naturparks „Sölktäler“.

In der Zukunft wird es von entscheidender Bedeutung sein, dass unsere Gärten eine zentrale Rolle in der Selbstversorgung übernehmen. Indem wir Lebensmittel regional und nachhaltig anbauen, verringern wir nicht nur den CO₂-Fußabdruck durch kurze Transportwege – was unserem Klima zugutekommt – sondern wir sichern auch die wertvollen Inhaltsstoffe, die für unsere Gesundheit von großer Bedeutung sind. Ein Garten, der mit Bedacht kultiviert wird, wird somit nicht nur zu einer Quelle der Frische und Vitalität, sondern auch zu einem Symbol für ein bewusstes und nachhaltiges Leben.

Unser Ziel ist es, sowohl altes Wissen als auch neue Erkenntnisse über die Hausgärten zu bewahren und weiterzugeben. Von der Aussaat verschiedenster Gemüsesorten und Kräuter bis hin zur Ernte möchten wir die Bewohner und Besucher des Naturparks in diese faszinierende Welt einführen. Ergänzt werden diese Angebote durch Gartenführungen und gemütliche Gartenstammtische, die einen Raum für Austausch und gemeinsames Lernen schaffen. So möchten wir eine lebendige Gemeinschaft fördern, die sich für nachhaltige Praktiken und die Schätze der Natur begeistert.

Doch auch dem Klimawandel dürfen wir uns nicht entziehen. Welche Pflanzen werden künftig unsere Gärten bevölkern, um die Selbstversorgung nachhaltig zu sichern? Diese Fragen erfordern unsere Aufmerksamkeit, denn die Anpassung an sich verändernde klimatische Bedingungen wird entscheidend für die Gärten der Zukunft sein.

Darüber hinaus ist es unser Anliegen, Kinder und Jugendliche in Zusammenarbeit mit der Naturparkschule für eine naturnahe Lebensweise zu begeistern. Indem wir junge Menschen in die Welt des Gärtnerns einführen, fördern wir nicht nur ein Bewusstsein für nachhaltige Praktiken, sondern auch eine tiefere Verbindung zur Natur, die ein Leben lang Bestand haben wird.

Wir wollen uns bei allen bedanken, die uns während dieser Zeit unterstützt haben. Insbesondere Dank gilt: Finanzielle Förderung: Förderung Land Steiermark Regionalressort - RML, Regionalmanagement Bezirk Liezen. Fachliche Beratung: HBLFA Raumberg-Gumpenstein, Genbank Tirol

Sölk, im November 2024

Der Sölker Jesuitengarten

Der Jesuitengarten erstreckt sich im Gebiet der Gemeinde Sölk. Im charmanten Innenhof und vor dem imposanten Tor des Schlosses Großsölk entfaltet sich ein zauberhafter Kräutergarten sowie ein üppiger Gemüsegarten, die mit einer überwältigenden Vielfalt an Pflanzen aufwarten. Hier verbinden sich Natur und Geschichte auf harmonische Weise und laden dazu ein, die Schönheit der botanischen Vielfalt in vollen Zügen zu genießen.

Der Name Jesuitengarten geht nicht, wie vielleicht einige denken, auf eine bestimmte Anbaumethode oder eine gewisse Gartenplanung zurück, sondern auf die Geschichte des Hoch- und Niederschloss Großsölk. Erstmals im 14. Jhd. urkundlich erwähnt (befestigter Hof), wurden von der katholischen Kirche vom 17. bis 18. Jhd. Angehörige vom Orden der Jesuiten ins Großsölktal entsandt, um eine „Gegenreformation“ gegen die zunehmende Zahl an Protestanten in den Seitentälern zu starten. Vermutlich wurde neben dem Niederschloss ein Garten betrieben. Hierum ranken sich einige Gerüchte. Wahrscheinlich haben die Mönche die Gegenwärme der Steinmauern für den Anbau von Wein genutzt.

Im Jahr 2003 wurde der Jesuitengarten ins Leben gerufen, getragen von einer engagierten Initiative der Bevölkerung und unterstützt durch den Verein Naturpark Sölktäler. Dieser bezaubernde Garten, der in einem der ältesten Teile der Umgebung, neben dem Niederschloss, angelegt wurde, erblühte bis 2016 und bot eine Oase der Ruhe und der Vielfalt.

Nach dem Umzug präsentiert sich im malerischen Innenhof des Hochschlosses ein beeindruckender Heil- und Gewürzkräutergarten. Dieser harmonische Rückzugsort entfaltet seine Pracht und lädt dazu ein, die vielfältigen Aromen und heilenden Kräfte der Pflanzen zu entdecken.

Im Gemüsegarten, auf dem Gelände vor der Kirche und entlang der Einfriedung wird ein besonderes Augenmerk auf die „alten Sorten“ gelegt – eine Vielzahl von Rüben, Haferwurz, Pferdebohnen und anderen Pflanzen, die seit Generationen unsere Gärten bereichern. Diese traditionellen Sorten sind nicht nur ein Teil unseres kulturellen Erbes, sondern haben sich auch durch ihre DNA an das lokale Klima an-

gepasst. Gleichzeitig widmen wir uns auch den „neuen“ Gemüsesorten wie Edamame, Knollenfenchel, Grünspargel und Scheibengurke, die durch den Klimawandel in unseren Gärten Einzug gehalten haben und die Vielfalt der Pflanzenwelt erweitern. So vereinen wir in unserem Garten das Beste aus Vergangenheit und Gegenwart und fördern eine reiche Biodiversität.

Im Hochbeet und den weiteren Beeten, die klassisch eingeteilt sind, ist auch der Fruchtwechsel von Stark- und Schwachzehrer selbstverständlich.

Um Nützlingen Nahrung zu bieten, ergänzen Blumen und Kräuter diese Vielfalt. An der Umzäunung sind verschiedene Duftrosen zu sehen. Diese werden für Teemischungen und andere kulinarische Hochgenüsse verwendet.

Ein sorgfältig angelegtes Beet beherbergt eine faszinierende Sammlung von Giftpflanzen, die von milden bis hin zu hochgiftigen Arten reicht. Diese Pflanzen, obwohl sie potenziell gefährlich sind, finden in der Homöopathie ihren Platz als wertvolle Heilmittel. Jedes Exemplar ist deutlich gekennzeichnet, um die Besucher auf die besondere Bedeutung und die Verwendung dieser Pflanzen aufmerksam zu machen.

Der Jesuitengarten ist ein zertifizierter Lehr- und Schaugarten bei FNL – Freunde Naturnaher Lebensweise und NATUR im GARTEN Steiermark. In den Sommermonaten werden 1x wöchentlich Führungen angeboten.

Ein Fixpunkt im Gartenjahr ist der Sölker Gartentag im Mai, der immer am Samstag vor dem Muttertag stattfindet. Marktstände mit Jungpflanzen, Sämereien, Kräuterprodukten und allerlei Schönem und Nützlichem für Haus und Garten säumen den Innenhof des Schlosses. Gartenvorträge und Workshops sowie Kulinarisches runden das Angebot ab und laden zu einem gemütlichen Verweilen ein.

Der volksheilkundliche Heilkräutergarten im Schlosshof

Entlang der hohen Schlossmauern sind rund 100 verschiedene Kräuter der Volksheilkunde thematisch nach Anwendungsmöglichkeiten gepflanzt. Schautafeln erleichtern die Identifizierung der Pflanzen und kennzeichnen übersichtlich die Themenbereiche. Sträucher wie Weißdorn, Sanddorn, Hagebutte und ein Weinstock ergänzen die Hausapotheke. Rastplätze mit Bänken und Liegestühlen laden zum Verweilen und Entspannen ein.



THEMENBEREICHE

- Blase – Nieren
- Erkältung – Fieber
- Frauenkräuter
- Haut – Flechten, Ausschläge
- Adaptogene Kräuter
- Lungen- und Hustenkräuter
- Herz – Kreislauf
- Stärken das Immunsystem
- Leber – Galle
- Nerven – Einschlafen
- Seelenschmeichler
- Magen – Darm
- Räucherpflanzen



Schautafeln mit Kräutern der
Volksheilkunde



Ein großzügiges Blumen- & Kräuterbeet bietet vom Frühjahr bis zum Herbst einen bunten Mix aus Farben und Düften und ist Lebensraum für Insekten. Ein Teil der Kräuter wird über den Sommer geerntet und zu wohlschmeckenden, duftenden Teemischungen verarbeitet.



Blumen- und Kräuterbeet im Jesuitengarten © wildbild

RÄUCHERPFLANZEN

2024 wurde der volksheilkundliche Lehrgarten mit einer „Räucherecke“ erweitert. Um einen Stein aus Sölker Marmor sind Körbe mit Räucherpflanzen arrangiert, die mit den heimischen, aber auch weniger bekannten Kräutern bepflanzt sind: Afrikanischer Räuchersalbei, Weißer Salbei, Pichi Pichi, Beifuß, Alant, Lorbeer, Eisenkraut, Rainfarn, Mariengras, Wermut und Lavendel. Auf dem Stein können die getrockneten Kräuter verräuchert werden. Daneben lädt eine Bank zum Innehalten ein, um die verschiedenen Düfte bewusst und in Ruhe wahrnehmen zu können. Bei einem Räucherseminar mit Frau Carina Gumpoldsberger, einer FNL-Kräuterexpertin aus Oberösterreich, konnten interessierte Teilnehmer:innen in die Welt des Räucherns eintauchen. Verschiedene Räuchermethoden und Anwendungsmöglichkeiten wurden vorgestellt. Im Anschluss konnte sich jeder drei eigene Räuchermischungen zusammenstellen und mit nach Hause nehmen.

Tipp zum Nachlesen: www.waldelfe.at



Räucherecke

KÜCHEN- UND WÜRZKRÄUTER

Des Weiteren beherbergt der Schlosshof ein, von Buchs umrandetes Beet, das eine exquisite Auswahl an Küchenkräutern präsentiert: Majoran, Petersilie, Kleiner Wiesenknopf, Dill, Kümmel, Boretsch, Dost (eine Oreganum-Art wie Majoran oder Oregano), Rosmarin, Schnittknoblauch, Schnittlauch, Knoblauchsrauke, Thymian (mehrere Arten), Kerbel, Bergbohnenkraut, Schabzigerklee fürs Brot und Liebstöckel.



Küchenkräuterbeet © wildbild

GIFTPFLANZEN

Ein Beet mit Giftpflanzen, die in der Homöopathie Anwendung finden, wurde bewusst außerhalb des Lehrgartens im Schlosshof angelegt.



Giftpflanzenbeet

Dieses Beet wurde 2024 neugestaltet. Im Beet befinden sich auch bekannte Zier- und Gartenpflanzen wie Oleander, Thuje, Maiglöckchen oder Buchsbaum. Hier möchten wir darauf hinweisen, dass diese Pflanzen ein potenzielles Risiko für Kleinkinder und Haustiere darstellen. Daher sollten sie mit Bedacht gepflanzt und gerntet werden, um sicherzustellen, dass niemand zu Schaden kommt. Stark giftige Gewächse aus der Natur, wie Fingerhut oder Tollkirsche befinden sich abgegrenzt in der Mitte des Schaubeets. Gleichzeitig soll neben deren Giftigkeit aber auch die Einsatzmöglichkeit als Heilpflanze in der Homöopathie (durch Fachkräfte!) vermittelt werden.

WISSENSVERMITTLUNG IM JESUITENGARTEN

Von Juni bis September lädt Martha Zach wöchentlich zu inspirierenden Führungen durch die „Wunderwelt der Kräuter“ ein. In diesen informativen Veranstaltungen wird ein umfangreiches Wissen über den Gemüseanbau, die Vielfalt „alter Sorten“ sowie die faszinierenden Heilkräuter und deren volksheilkundliche Anwendungen vermittelt. Viele Urlaubsgäste nutzen begeistert dieses bereichernde Angebot, um einen tieferen Einblick in die Geheimnisse der Natur zu gewinnen.

Bei den monatlichen Gartenstammtischen und den Kräuterworkshops für Groß und Klein kann das erworbene Wissen gleich in die Praxis umgesetzt werden.

2024 standen bei den Gartenstammtischen diese Themen am Programm:

- „Bitter im Mund macht den Magen gesund“ – Wurzelwein und Wurzelpulver
- Heilende und pflegende Balsame, Körperbutter, Gele
- Stärkende Elixiere: Zistrose, Meisterwurz, Rosenwurz
- Fermentierte Getränke: Kombucha, Wasserkefir, Zitronenlimonade

Der Kinder-Kräuterworkshop beim Sölker Gartentag fand großen Anklang. Kräuterpädagogin Yasmin Rypka fertigte mit den Kindern eine Kräutersocke sowie Samenbomben an.

Ein besonderes Erlebnis war für uns der Besuch der deutschen Köchin und Fernsehmoderatorin Cornelia Poletto und dem Fernsehmoderator und Podcaster Dennis Wilms, die einen Beitrag über den Sölker Jesuitengarten im Podcast „**Iss was, Hase**“ gestalteten.

Zu hören ist der Podcast auf <https://www.isswashase.de/089/> ab der Minute 44:30.



Der Gemüsegarten

Der Jesuitengarten liegt in ca. 900 Meter Seehöhe auf einem Hügel aus Marmorstein, der von einem ca. 30 cm starken, sandigen Lehmboden bedeckt ist. Die klimatischen Bedingungen sind rau und von starken Temperaturschwankungen geprägt. Nichtsdestotrotz konnten wir innerhalb von 10 Jahren ein blühendes Paradies gestalten. Wir bewirtschaften den Garten als „Naturgarten“ in ökologischer und nachhaltiger Kreislaufwirtschaft. Wir legen größten Wert auf biologische Vielfalt und einen schonenden Umgang mit dem Boden. Für unsere Bemühungen wurden wir mit der „Natur im Garten“-Plakette ausgezeichnet.



Gemüsegarten vor dem Schloss



Neu errichtetes Hochbeet im Gemüsegarten

BODENPFLEGE UND HUMUSAUFBAU IM GEMÜSEGARTEN

Ein gesundes und intaktes Bodenleben ist für uns die Grundlage und das oberste Ziel für vitale und nährstoffreiche Pflanzen. Kunstdünger, Torf und jegliche Spritzmittel sind für uns tabu. Deshalb arbeiten wir in nachhaltiger Kreislaufwirtschaft.

Die Vorbereitung des Bodens für das Säen und Pflanzen im Frühjahr, beginnt im Jesuitengarten schon im Herbst, sobald die verschiedenen Gemüse und Kräuter geerntet sind.

Samenstände, welche nicht für das Saatgut (Auslese) verwendet werden, bleiben stehen, sie dienen als Futter für Vögel und als Rückzugsmöglichkeit für einige Insekten. Der Boden wird bei uns nicht umgestochen, um das fein aufeinander abgestimmte Bodenleben nicht zu zerstören! Beete auf denen Kreuzblütler abgeerntet wurden, werden mit halbfertigem Kompost bedeckt. Im Frühjahr, vor der Bestellung, werden die noch vorhandenen Rückstände abgereicht und der am Beet verbliebene Kompost untergemengt.

Auch Einsaaten mit einer Gründüngung (Phacelia oder Winterroggen) werden vorgenommen. Dies trägt ebenfalls zur Humusbildung und Gesunderhaltung des Bodens bei. Im Frühjahr wird, sofern diese nicht abgefroren ist, abgemäht und zur Abdeckung des Bodens verwendet.

Zum Schutz des Bodens vor Austrocknung und zur Beschattung wird auch Grasschnitt, vermischt mit kleingehacktem verholztem Material (bessere Verrottung), Laub und Gesteinsmehl, aufgebracht.

Im Frühjahr wird der Boden behutsam mit einer Grabgabel aufgelockert. Das verbleibende Pflanzenmaterial, sofern es nicht bereits verrottet ist und von den Regenwürmern sanft in die Erde eingearbeitet wurde, wird sorgfältig an der Oberfläche integriert.

MULCHEN

Während der Vegetationsperiode werden die Beete mit Rasenschnitt, vermischt mit einer kleinen Menge Holzanteile, gemulcht. Mulchen hat mehrere Vorteile: der Boden ist ständig bedeckt und trocknet nicht so schnell aus, wodurch der Gießaufwand reduziert wird. Bei heftigen Regenfällen verschlämmt der Boden nicht so schnell und die Erde bleibt länger luftig und locker. Außerdem wird das Aufkommen von Unkraut unterdrückt. Letztendlich ist das aufgetragene Material eine wertvolle Nahrung für die Bodenlebewesen und trägt zum Humusaufbau bei.

Zu beachten ist beim Mulchen, dass der Rasenschnitt nicht zu dick aufgetragen wird, um Fäulnis zu verhindern. Unserer Erfahrung nach ist eine Auflage von 2-3 cm Höhe optimal.

Auch mit einer Abdeckung aus Schafwolle haben wir gute Erfahrungen sammeln können! Sie wärmt den Boden, fördert das Bodenleben und hält auch Schnecken fern.

Weitere Informationen, Quelle: „Mulchen – die Erde schonend zudecken“ kostenlose Broschüre von Natur im Garten



MISCHKULTUR UND FRUCHTFOLGE

Des Weiteren achten wir bei den Aussaaten und Bepflanzungen auf ein gutes Nebeneinander der Kulturen, auf Arten, die sich gegenseitig unterstützen, aber auch auf Tief- und Flachwurzler sowie auf Stark- Mittel- und Schwachzehrer.

Da jede Pflanzenart ihren eigenen Nährstoffbedarf hat, gestalten wir die Bepflanzung unserer Beete mit Bedacht. **Im ersten Jahr** beherbergt ein Beet kräftige Starkzehrer wie alle Kohlarten, Gurken, Zucchini und Erdäpfel. **Im darauffolgenden Jahr** folgen Mittelzehrer, darunter Endiviensalat, Erdbeeren, Kohlrabi, Zwiebeln, Radieschen, Rote Rüben, Karotten, Fenchel, Pastinaken, Mangold und Stangenbohnen. **Im dritten Jahr** finden schließlich die Schwachzehrer ihren Platz: Kopf- und Vogelsalat, Buschbohnen, Erbsen, Spinat, Kräuter und Sommerblumen. Nach dieser sorgfältigen Fruchtfolge wird der Boden mit reichlich Kompost angereichert, um sicherzustellen, dass genügend Nährstoffe für die nächste Bepflanzung mit Starkzehrern zur Verfügung stehen. So fördern wir nicht nur die Gesundheit der Pflanzen, sondern auch die Fruchtbarkeit des Bodens.

Wir haben damit sehr gute Erfahrungen gemacht und können im Jesuitengarten fast keine Schädlinge und Pflanzenkrankheiten beobachten!

Weitere Informationen, Quelle: „Mischkultur – altes Wissen neu entdeckt“ kostenlose Broschüre von Natur im Garten

DÜNGEN

Wir düngen je nach Bedarf mit Kompost, Schafwolle und Hornmehl. Diese Dünger werden von den Bodenlebewesen langsam abgebaut und die Nährstoffe gleichmäßig und über einen längeren Zeitraum an die Pflanzen abgegeben. Als Versuch bekamen heuer Tomaten- und Gemüsejungpflanzen bei der Pflanzung eine Portion Schafwollpellets und etwas Kali ins Pflanzloch und sie zeigten sich alle sehr wuchsfreudig!

Selbst hergestellte Pflanzenjauchen aus Brennnesseln oder Beinwell kommen bei Starkzehrern oder schwächelnden Pflanzen zum Einsatz, um für kräftiges und gesundes Wachstum zu sorgen. Die Jauche wird 1:10 mit Wasser verdünnt und im Wurzelbereich eingegossen.

Weitere Informationen, Quelle: „Brühen, Jauchen und Tees selbst gemacht“ kostenlose Broschüre von Natur im Garten

KOMPOSTIERUNG

Sämtliches Pflanzenmaterial, das beim Jäten oder Rückschnitt anfällt, wird für die Kompostierung gesammelt. Einen neuen Komposthaufen setzen wir meist im Herbst oder Frühling an einem schattigen Ort auf. Dazu wird das Pflanzenmaterial auf max. 15 cm lange Stücke zerkleinert. Trockene, holzige und feuchte, frische Bestandteile werden gut durchmischt und schichtartig auf einen Haufen aufgetürmt. Zwischen den einzelnen Schichten wird ganz dünn Steinmehl aufgestreut. Zuletzt decken wir den Haufen mit einem luftdurchlässigem Kompostvlies ab. Es sollte immer genug Feuchtigkeit im Haufen sein, damit der Verrottungsprozess gut in Gang kommt. Stehende Nässe soll vermieden werden, damit keine Fäulnis entsteht. Nach ca. 6 – 12 Monaten ist unser Kompost fertig und wird auf die Beete aufgebracht.



Frisch aufgesetzter Komposthaufen im Jesuitengarten

Weitere Informationen, Quelle: „Kompostieren – so einfach geht’s“ kostenlose Broschüre von Natur im Garten

Erhalt und Kultivierung alter Gemüsesorten im Jesuitengarten

Bis in die 1970-er Jahre war es in unserer Region üblich, einen Bauerngarten zur Selbstversorgung zu betreiben. Gepflanzt wurden hauptsächlich bewährte, alte Sorten, die bestens an das regionale Klima angepasst waren. In den letzten Jahrzehnten sind viele Bauerngärten aufgelassen oder zu Ziergärten umgewandelt worden.

Die „alten“ Arten haben viele Vorteile: Sie brauchen keinen mineralischen Dünger und vertragen Kälte oder Trockenheit besser. Viele dieser Gemüsesorten sind weit aus aromatischer als ihre modernen Nachfahren und besitzen viel mehr Vitamine und andere gesunde Inhaltsstoffe. „Alte“ Sorten unterstützen aber auch die Erhaltung unserer Nutzpflanzenwelt, sind samenfest und können vermehrt werden. Im Jesuitengarten kultivieren und vermehren wir z.B. Puffbohnen (Ackerbohne), Haferwurzel, Pastinak, Spargelsalat, violette Melde, Guter Heinrich sowie verschiedene Rübenarten.

Auch das Wissen für die Gewinnung von eigenem Saatgut und das Aufziehen von Jungpflanzen ist beinahe in Vergessenheit geraten. **Eine Aufgabe des Jesuitengartens ist es, dieses alte Wissen zu erhalten und an die nächste Generation weiterzugeben.**



Puffbohne

Spargelsalat

Haferwurzel

ANBAUVERSUCH SPEISERÜBEN

Im Jahr 2024 stellten wir die Speiserüben in den Mittelpunkt unserer Anbauversuche mit den „alten Sorten“.

Speiserüben bildeten bis in die Nachkriegszeit eine bedeutende Nahrungsgrundlage für Mensch und Tier und sicherten in machen Krisenzeiten das Überleben. Trotz ihrer geringen Ansprüche an Boden und Klima, sowie ihrer kurzen Vegetationsdauer wurden die Speiserüben in den darauffolgenden Jahrzehnten als „Arme Leute – Essen“ verschmäht und gerieten in Vergessenheit. Viele lokale Sorten wurden nicht mehr weitervermehrt und verschwanden gänzlich. So war es für uns auch eine Herausforderung an Saatgut zu gelangen. Da wir auch nach mehrmaligen Aufrufen kein Saatgut aus der Region mehr fanden, mussten wir uns anderweitig umsehen. Unterstützung fanden wir beim Verein „Arche Noah“, bei der Forschungsanstalt Raumberg-Gumpenstein und der Tiroler Genbank. Die Tiroler Genbank sammelt seit mehr als 100 Jahren alte Landsorten. Aktuell werden dort mehr als 1.000 verschiedenste regionale „alte“ Arten von Getreide, Lein, Rüben und anderen bäuerlichen Nutzpflanzen erhalten.

Zum Anbau gelangten bei uns folgende Sorten:

- Mairübe / Herbstrübe (*Brassica rapa* subsp. *rapa* var. *Majalis*) – Saatgut von Reinsaat
- Kohlrübe „Flaschenrübe Kainerer“ (*Brassica napus* subsp. *Napobrassica*) - Saatgut von Arche Noah
- Kohlrübe „Gelbe Wilhelmsburger“ (*Brassica napus* subsp. *Rapifera*) – Saatgut von Kiepenkerl
- Kohlrübe „Tuschn Kofler“ – Saatgut bezogen über die Tiroler Genbank
- Zuckerrübe – selbst vermehrtes Saatgut aus der Saatgutgruppe
- Rote Rübe „Forono“ (*Beta vulgaris* L. var. *Conditiva*) – Jungpflanzen Gartenbau Lebenshilfe Ennstal

ERFAHRUNGSBERICHT ZUM ANBAU IM JESUITENGARTEN

Mairübe – Herbstrübe

1. Aussaat am 6. März, schlechter Verlauf des Wachstums, einige Pflanzen sind früh in Blüte gegangen. Zweite Aussaat am 21. August, innerhalb einer Woche sind die Pflanzen aufgelaufen, aufgrund des kalten Septemberwetters sind nur wenige Rüben erntereif geworden. Die jungen zarten Blätter, die leicht nach Kresse schmecken, sind gut für Salatzubereitungen geeignet.

Kohlrübe „Flaschenrübe Kainerer“:

Die Aussaat erfolgte bereits Anfang März. Die Pflanzen bildeten zunächst nur Strünke und Blätter, erst im Spätsommer begannen sich die Strünke zu verdicken. Geerntet wurde Mitte Oktober und wir waren vom feinen und wohlschmeckenden Fruchtfleisch, das an Kohlrabi erinnert, überrascht.

Kohlrübe „Gelbe Wilhelmsburger“

Wir säten diese Sorte ebenfalls Anfang März aus. Die Pflanzen liefen schön auf, fielen dann leider den Schnecken zum Fraß.

Kohlrübe „Tuschn Kofler“:

In der Hoffnung auf einen schönen, warmen September haben wir die Samen erst Mitte Juli ausgesät. Zu spät für eine Ernte - Mitte September erfolgte ein früher Wintereinbruch mit Schneefall bis auf 900 m Seehöhe. Auch die nachfolgende dreiwöchige Kaltwetterphase bremste das Wachstum nachhaltig ein. Unser Ziel war es nun, die Pflanzen zu überwintern und im Folgejahr zum Blühen zu bringen, um daraus Saatgut gewinnen zu können.

Zuckerrübe

Die Zuckerrüben liefen zwar gut auf, jedoch dürfte ihnen der Standort nicht behagt haben, denn sie blieben sehr klein und bildeten so gut wie keine Rüben aus.

Rote Rübe „Forono“

Im neuen Hochbeet wuchsen die Jungpflanzen zu einer stattlichen Größe heran. Die Sorte Forono bildet walzenförmige Rüben mit einer Länge von ca. 20 cm Länge, die sich besonders gut für die Salatzubereitung eignet.

Mit den folgenden beiden Rübenarten haben wir gute Erfahrungen gemacht:

MAIRÜBE - HERBSTRÜBE / BRASSICA RAPA SUBSP. RAPA VAR. MAJALIS



Die Mai- oder Herbstrübe ist eine alte Kulturpflanze.

Verwendung:

Verwendet werden sie je nach Sorte für den Rohverzehr, als gedünstetes Gemüse oder eingesäuert („Rübenkraut“).

Aber auch die frischen, jungen Blätter als Gemüse oder Salat.

Und im Winter dienen die gebleichten Blätter – wenn man sie in Wärme und Dunkelheit austreiben lässt – als Gemüse.

Die Rüben enthalten neben 80% Wasser viele Mineralstoffe und Vitamine und wirken harntreibend. Die enthaltenen Senföle geben ihr einen süßlich-scharfen Geschmack.

Aussehen:

Mairüben ähneln Radieschen und bilden je nach Sorte weiße oder weiß-violette kleine Rüben aus. Geerntet werden sie ab einem Durchmesser von 5 cm.

Aussaat und Kultur:

Die robusten Mairüben/Herbstrüben können bereits von März bis August ausgesät werden und benötigen einen sonnigen bis halbschattigen Ort. Ausreichend Feuchtigkeit während der Wachstumsphase sorgt für ein zartes Fruchtfleisch und einen aromatischen Geschmack. Düngen ist nicht erforderlich, da die Pflanzen als Schwachzehrer mit wenig Nährstoffen auskommen. Ein Ausdünnen auf 10 Zentimeter Abstand zueinander ist nach dem Auflaufen empfehlenswert, damit sich die Knollen gut entfalten können. Bereits 6-8 Wochen nach der Aussaat können die ersten Rüben geerntet werden. Die Rüben sind nicht lange lagerfähig und sollten am besten gleich verwertet werden.

Weitere Informationen, Quelle: Gemüseraritäten & Sortenspezialitäten in Garten u. Küche – Arche Noah; Handbuch Bio-Gemüse, Sortenvielfalt für den eigenen Garten, Andrea Heistingner – Arche Noah

KOHLRÜBE / BRASSICA NAPUS SSP. RAPIFERA

Steckrübe, Erdkohlrabi, Dusche

Die aus dem Raps gebildete Kohlrübe zählte wegen des hohen Nährstoffgehaltes bis zur Einbürgerung der Kartoffel zu den Grundnahrungsmitteln. Heutzutage wird sie in Österreich vorwiegend als Viehfutter angebaut.

Verwendung:

In Eintöpfen, als Beilage, im Salat und verarbeitet zu „sauren Rüben“. Früher auch als Beigabe beim Brotbacken und zum „Strecken“ von Marmelade. Roh schmeckt die leicht nach Kohlrabi.

Die Kohlrüben beinhalten Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Phosphor), Zucker, Eiweiß, Vitamine und Ballaststoffe neben einem niedrigen Gehalt an Kalorien.

Aussaat und Kultur:

Kohlrüben sind sehr anspruchslos und wachsen auf jedem Boden, besonders gut auf humosen, lehmigen Böden, die gut Wasser speichern können. Aussaat und Vorkultur Mai – Juni, Auspflanzen im Juli – August im Abstand 40x40 cm, nicht zu tief setzen. Ernte ab September bis November, kurzfristige Fröste bis -6° werden vertragen. Kleinere Rüben bis 15 cm sind geschmacklich besser als große Rüben. Lagerfähig im Keller bis zu 6 Monate.

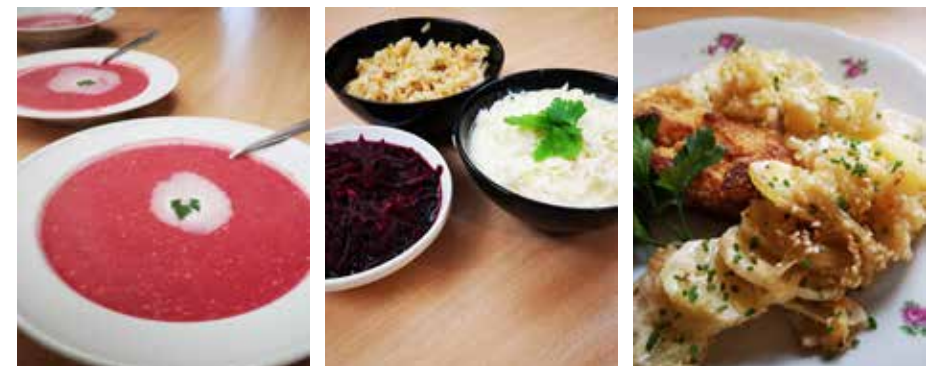
Weitere Informationen, Quelle: Alte Gemüsearten neu entdeckt – Heide Haßkerl; Handbuch Bio-Gemüse, Sortenvielfalt für den eigenen Garten, Andrea Heisteringer – Arche Noah

Mit dem Verschwinden dieser regionalen Gemüsesorte ging auch das Wissen um die vielfältige Verarbeitung (Suppen, Eintöpfe, Aufläufe, Gratins, sowie Rübenkraut) verloren. Deshalb wurde vielfach der Wunsch nach einem Kochkurs geäußert.

KOCHSEMINAR „SCHMACKHAFTE SPEISERÜBEN“

Den Abschluss unseres Rübenprojekts bildete ein Kochseminar mit Cilli Weißens-teiner im Naturparkhaus Schloss Großsölk, bei dem die geernteten Rüben aus dem Jesuitengarten zu schmackhaften Gerichten verkocht wurden.

Vielleicht konnten wir mit unserem Projekt die Neugier wecken und dieses alte und wertvolle Nahrungsmittel findet wieder einen Platz in Gärten oder Äckern und auf dem Speiseplan.



REZEPTE MIT SPEISERÜBEN

Stoppelrüben-Auflauf

Zutaten:

1 kg Rüben
2 Eier
¼ l Schlagobers
2 Handvoll Semmelbrösel
1-2 EL Honig
Salz, Pfeffer, Ingwer, Paprika, Muskatnuss

Zubereitung:

Die Stoppelrüben schälen und in Würfel geschnitten im Dampfsieb weichkochen. Die weichen Rüben zerstampfen oder pürieren. Semmelbrösel, Schlagobers, Eier, Honig, Salz, Pfeffer, Ingwer, Paprika, Muskatnuss hinzufügen und gut verrühren. Die Masse mit Butterstückchen sowie ein wenig Semmelbrösel bedecken. Im Ofen für etwa 1 Stunde bei ca. 180° backen.

Der Auflauf ist fertig, wenn er an der Oberfläche eine goldbraune Farbe hat. Als Beilage oder als Hauptgericht mit Salat servieren.

Kartoffel-Steckrüben-Gratin

für 4 Personen

Zutaten:

300 g Kartoffel
½ Steckrübe
Butter für die Form
150 ml Sahne
Muskatnuss frisch gerieben
1 Zwiebel gehackt
1 Apfel gehackt
2 TL Majoran
2 TL Sesam
2 EL Öl

Zubereitung:

Kartoffel schälen und in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden. Steckrübe schälen, vierteln und ebenfalls in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben der Steckrübe 5 min. in Salzwasser kochen.

Eine flache Auflaufform mit Butter fetten, Steckrübe und Kartoffeln abwechselnd dachziegelartig hineingeben. Sahne aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und 5 min. bei milder Hitze einkochen. Sahne in die Form gießen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180° insgesamt 35-40 min. backen.

Kartoffel und Äpfel schälen, hacken und in einer Pfanne goldbraun braten. Majoran dazugeben. Gratin nach 20 min. herausnehmen und die Apfel-Zwiebel-Masse darauf verteilen. Mit Sesam bestreuen. Den Auflauf im Backofen 15-20 min. fertig garen.

ANBAUVERSUCH SALAT

Durch eine Kooperation mit dem RML Regionalmanagement Bezirk Liezen pflanzten wir im Rahmen des Projekts „Gemüsebau in der Region Liezen“ 30 Pflanzen der Sorte „Summertime“ aus.

Die **Sorte „Summertime“** zeichnet sich durch einen mild-aromatischen Geschmack aus und gilt als besonders schoßfest und widerstandsfähig gegen Pflanzenkrankheiten.

Die Pflanzen wuchsen allesamt gut heran, bildeten im Vergleich mit anderen Anbauflächen im Bezirk allerdings kleinere Köpfe aus.



Das überaus milde Frühjahr veranlasste uns bereits Anfang März die ersten Salatpflanzen der Sorte „Grazer Krauthäuptel“ sowie Kohlrabi ins Freiland-Hochbeet auszupflanzen. Um Erde und Pflanzen vor dem nächtlichen Auskühlen zu schützen, breiteten wir ein unbehandeltes Schafwollvlies rund um die Pflänzchen aus. In der warmen Märzsonne wuchsen sie erstaunlich rasch heran – selbst ein später Wintereinbruch im April mit Morgenfrösten bis -3°C konnte ihnen (auch ohne Abdeckung) nichts anhaben. Mitte Mai konnten wir bereits knackige und zarte Salatköpfe ernten.



ANBAUVERSUCH GETREIDE

Auf einer kleinen Fläche haben wir Roggen und Dinkel angepflanzt, um die Besucher auf das wertvolle „Ennstal Mehl“ aufmerksam zu machen und ihnen die Bedeutung dieser traditionellen Getreidesorten näherzubringen. Mehrere Bauern und Bäuerinnen aus dem Raum Irdning haben begonnen, wieder Brotgetreide anzubauen und direkt zu vermarkten. Von ihnen erhielten wir im April Jungpflanzen, die sich bis zur Ernte im August sehr gut entwickelt haben. So können wir den Kindern zeigen, wie ihr Müsli und Brot wachsen und Getreide aussieht. Mit den Erwachsenen können wir über die gesunden Inhaltsstoffe dieser Körner sprechen.



Eine weitere kleine Anbaufläche für verschiedene Getreidearten, wie Dinkel, Emmer, Gerste, Hafer, Weizen und Roggen, befindet sich zu Demonstrationszwecken bei der Trogermühle in Mößna. Hier wird im Rahmen des Naturvermittlungsprogramms vom „Korn zum Brot“ auf die Kulturgeschichte und Bedeutung des Getreides für den Menschen eingegangen.

Projekt Saatgutgruppe Ennstal – Ausseerland

In der Vergangenheit war es üblich, dass jede*r Gärtner*in oder Bauer/Bäuerin selbst ihr eigenes Saatgut für das kommende Jahr geerntet hat. Kraut, Salat, Blumen und Kräuter passten sich so über die Jahre ganz optimal an das Klima der Region an. Das Saatgut wurde getauscht und weitergegeben und so verbreitet.

Alte lokale Gemüse- und Kräutersorten verschwinden oft leise, wenn alte Bauerngärten aufgegeben werden. Ein kleines Projekt des Naturparks Sölk-täler hat Personen im Ennstal und Salzkammergut zusammengebracht, die noch alte Sorten in ihren Gärten haben und diese auch noch weiter kultivieren.

So entstand 2018 das Projekt „altes Saatgut zu vermehren“. Alle interessierten Personen aus der Region, die das Wissen erlernen und weitergeben wollten, wurden dazu eingeladen bzw. miteingebunden.

Es wurde „Wissen geschaffen“ – Wissen zur Saatgutvermehrung über Vorträge, Workshops und Exkursionen. Anschließend hat man mit den ersten Versuchen zur Saatgutvermehrung 2019 im Jesuitengarten des Schloss Großsölk und in den Gärten der Kursteilnehmer begonnen. Heute findet man dort Haferwurz, Guter Heinrich, Puffbohnen, violette Melde und unterschiedlichste Sorten von Möhren (Karotten) und Rüben, die zu den „alten“ Gemüsesorten zählen. Auch werden alte Getreidesorten ausgesät wie Einkorn (alte Weizensorte) und Hirse.

2023 wurde das Projekt „Altes Saatgut“ mit dem 2. Platz beim Silberdistel-Biodiversitätspreis des Landes Steiermark ausgezeichnet.

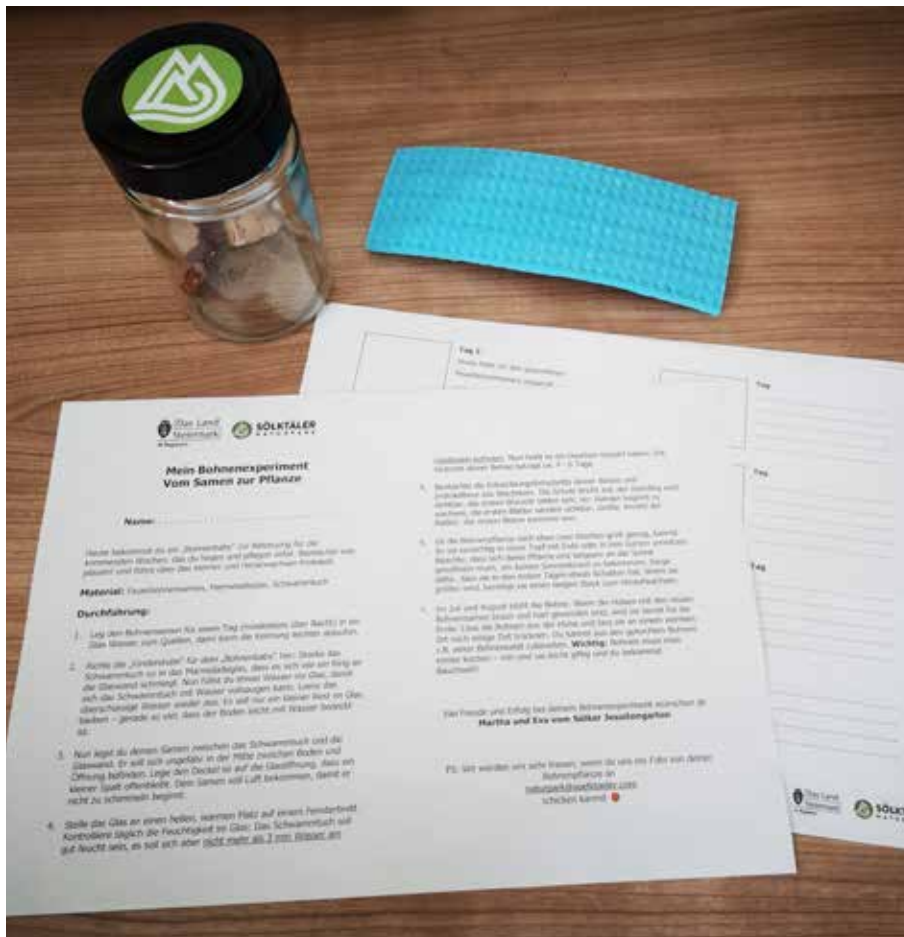
Mittlerweile ist die Gruppe selbstorganisiert und über verschiedene Kanäle aktiv verbunden: Über eine WhatsApp-Gruppe werden Erfahrungen und bei gemeinsamen Treffen auch Samen getauscht. Bei Exkursionen, z. B. zu Schaugärten und Saatguthersteller:innen wird das Wissen laufend erweitert.



Vernetzung mit den Naturparkschulen und dem Naturparkkindergarten

Um bei Kindern und Jugendlichen das Interesse fürs Gärtnern zu wecken, luden wir unsere Schulen und Kindergärten zu Mitmachaktionen ein.

DAS BOHNENEXPERIMENT



Beim Bohnenexperiment konnten mehr als 100 Kinder die Keimung einer Bohnenpflanze mitverfolgen und dokumentieren. Dazu erhielt jedes Kind ein Glas mit Schwammtuch, zwei Bohnensamen und eine Anleitung. Die Gruppenräume und Klassenzimmer verwandelten sich daraufhin Anfang Mai in kleine „Versuchsstationen“. Gespannt verfolgten die Kinder die täglichen Wachstumsfortschritte ihre Bohnen.



Die Anleitung für das Experiment befindet sich am Ende der Broschüre und kann daheim jederzeit durchgeführt werden.

EXKURSION IN DEN JESUITENGARTEN UND DAS SCHLOSS GROSSÖLK

Im Juni konnten wir den Kindergarten St. Nikolai und im September die Volksschule St. Nikolai begrüßen. Neben einer Führung durch das Schloss Großsölk machten wir die Kinder auch mit den Pflanzen und Kräutern im Jesuitengarten bekannt. Das Riechen und Schmecken an Kräutern und Gemüse machte Spaß und die Kinder erzählten uns von ihren eigenen Gartenerfahrungen.



Kinder der Volksschule St. Nikolai zu Besuch im Jesuitengarten



Kinder des Kindergartens St. Nikolai mit Martha Zach

Mein Bohnenexperiment

Vom Samen zur Pflanze

Name:

Heute bekommst du ein „Bohnenbaby“ zur Betreuung für die kommenden Wochen, das du hegen und pflegen sollst. Beobachte was passiert und führe über das Keimen und Heranwachsen Protokoll.

Material: Feuerbohnsensamen, Marmeladeglas, Schwammtuch

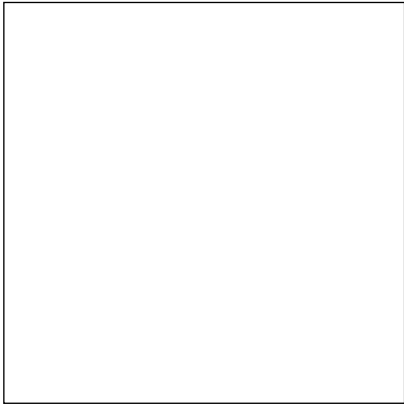
Durchführung:

1. Leg den Bohnensamen für einen Tag (mindestens über Nacht) in ein Glas Wasser zum Quellen, dann kann die Keimung leichter ablaufen.
2. Richte die „Kinderstube“ für dein „Bohnenbaby“ her: Stecke das Schwammtuch so in das Marmeladeglas, dass es sich wie ein Ring an die Glaswand schmiegt. Nun füllst du etwas Wasser ins Glas, damit sich das Schwammtuch mit Wasser vollsaugen kann. Leere das überschüssige Wasser wieder aus. Es soll nur ein kleiner Rest im Glas bleiben – gerade so viel, dass der Boden leicht mit Wasser bedeckt ist.
3. Nun legst du deinen Samen zwischen das Schwammtuch und die Glaswand. Er soll sich ungefähr in der Mitte zwischen Boden und Öffnung befinden. Lege den Deckel so auf die Glasöffnung, dass ein kleiner Spalt offenbleibt. Dein Samen soll Luft bekommen, damit er nicht zu schimmeln beginnt.
4. Stelle das Glas an einen hellen, warmen Platz auf einem Fensterbrett. Kontrolliere täglich die Feuchtigkeit im Glas: Das Schwammtuch soll gut feucht sein, es soll sich aber nicht mehr als 3 mm Wasser am Glasboden befinden. Nun heißt es ein bisschen Geduld haben: Die Keimzeit deiner Bohne beträgt ca. 4 - 6 Tage.

5. Beobachte die Entwicklungsfortschritte deiner Bohne und protokolliere das Wachstum: Die Schale bricht auf, der Keimling wird sichtbar, die ersten Wurzeln bilden sich, der Stängel beginnt zu wachsen, die ersten Blätter werden sichtbar, Größe, Anzahl der Blätter, die ersten Blüten kommen usw.
6. Ist die Bohnenpflanze nach etwa zwei Wochen groß genug, kannst du sie vorsichtig in einen Topf mit Erde oder in den Garten umsetzen. Beachte, dass sich deine Pflanze erst langsam an die Sonne gewöhnen muss, um keinen Sonnenbrand zu bekommen. Sorge dafür, dass sie in den ersten Tagen etwas Schatten hat. Wenn sie größer wird, benötigt sie einen langen Stock zum Hinaufwachsen.
7. Im Juli und August blüht die Bohne. Wenn die Hülsen mit den neuen Bohnensamen braun und hart geworden sind, sind sie bereit für die Ernte. Löse die Bohnen aus der Hülse und lass sie an einem warmen Ort noch einige Zeit trocknen. Du kannst aus den gekochten Bohnen z.B. einen Bohnensalat zubereiten.
Wichtig: Bohnen muss man immer kochen – roh sind sie leicht giftig und du bekommst Bauchweh!

Viel Freude und Erfolg bei deinem Bohnenexperiment wünschen dir

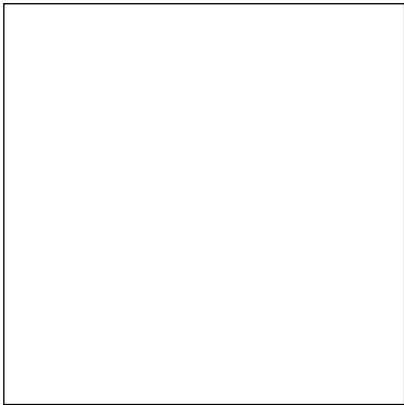
Martha und Eva vom Sölker Jesuitengarten



Tag 1:

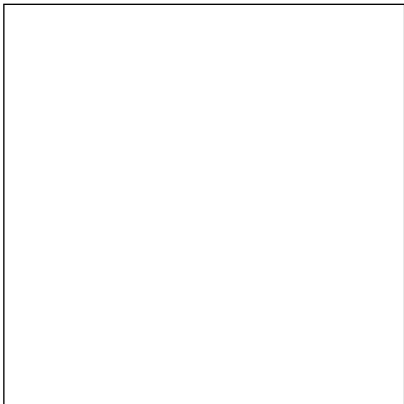
Heute habe ich den gequollenen Feuerboh-
nensamen ausgesät.

.....
.....
.....



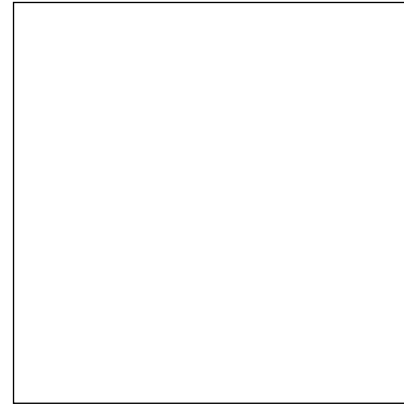
Tag

.....
.....
.....
.....



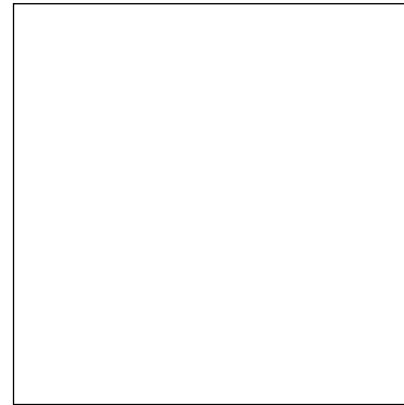
Tag

.....
.....
.....
.....



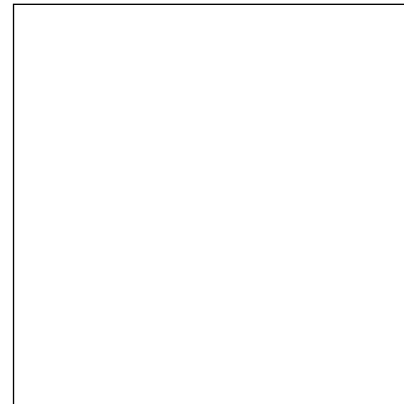
Tag

.....
.....
.....
.....



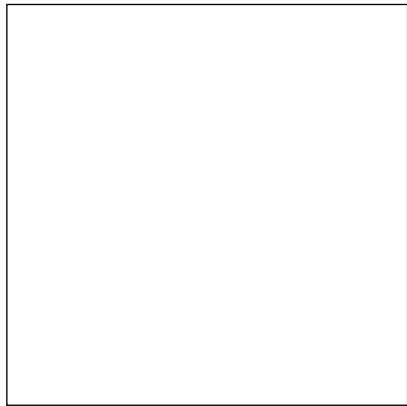
Tag

.....
.....
.....
.....



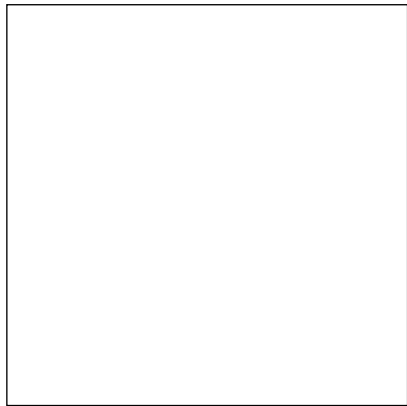
Tag

.....
.....
.....
.....



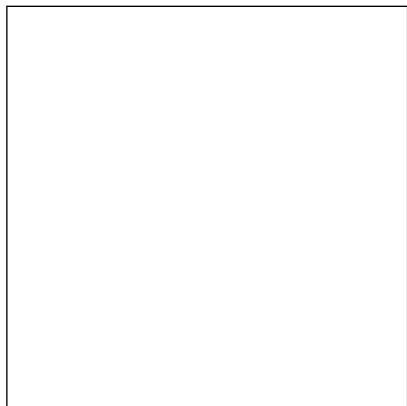
Tag

.....
.....
.....
.....



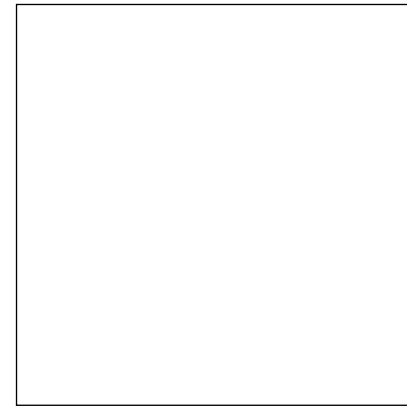
Tag

.....
.....
.....
.....



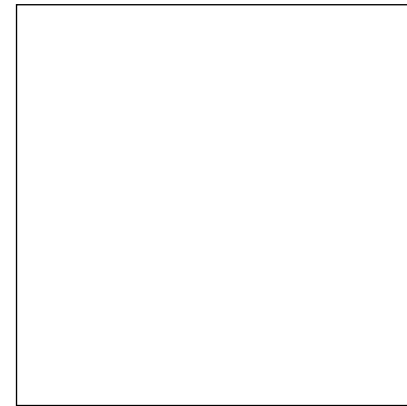
Tag

.....
.....
.....
.....



Tag

.....
.....
.....
.....



Tag

.....
.....
.....
.....



Tag

.....
.....
.....
.....

Literaturliste und Quellenangaben

Broschüren von NATUR im GARTEN – Steiermark

www.naturimgarten-steiermark.at

- Mulchen – die Erde schonend zudecken
- Mischkultur – altes Wissen neu entdeckt
- Brühen, Jauchen und Tees selbst gemacht
- Kompostieren – so einfach geht's

Alte Gemüsearten neu entdeckt – Heide Haßkerl – Leopold Stocker Verlag

Handbuch Bio-Gemüse, Sortenvielfalt für den eigenen Garten

Andrea Heistingner – Löwenzahn

Gemüseraritäten & Sortenspezialitäten in Garten und Küche

P. Zipser & R. Öllerer & V. Haas - ARCHE NOAH & LAKO NÖ. - Eigenverlag



Endlich Ruhe. [®]

NATURPARK SÖLKTÄLER

Naturparkbüro, Stein/Enns 107, A-8961 Sölk

Tel.: +43 677 64 41 24 92

E-Mail: naturpark@soelktaeler.com

www.soelktaeler.com