



**Mission B –
Goldener Schmetterling**

**Bettina Nacar
8352 Elsau**



So hat sich mein Garten seit 2021 verändert?

- **Was war im 2021?**

Wir sind im November 2021 in dieses Mietshaus gezogen. Umschwung ca 400 m². Viele gute einheimische Pflanzen (Wildblumen, Wildkräuter, Bäume) waren bereits da. So waren z.B alle wertvollen Frühlingsblüher – und Kräuter vertreten (Krokus, Schneeglöcklein, Scharbockskraut, Gundermann, Bärlauch etc). Ein grosses Brombeer-Himbeer und Johannisbeeren Beet und ein Bort umzäunen den Garten auf 3 Seiten.

- **Mehr Biodiversität im 2025**

- Ich habe vieles neu angeschafft (durch Samen, Pflanzen), auch vieles bekommen von anderen (Ablegern, Stecklinge) .Dabei habe ich viele auch wieder verloren, da ich anfangs Boden -und Lichtverhältnisse zu wenig beachtet habe. Und natürlich auch wegen der Schnecken .

- Ich habe in meinem mindestens **130 verschiedene einheimische Pflanzen** vertreten. Und es werden jedes Jahr mehr. Ich führe eine Liste, diese kann gerne angefordert werden. Ich bilde mich ständig weiter über deren Heilwirkung und Anwendung in der Küche und versuche ständig neues aus. Mein letztes Projekt ist fermentieren -> es entstand eine Holunderlimonade

- **Was hat sich bei mir seit 2011 verändert?**

Seit 2011 intensive Auseinandersetzung mit dem Thema "Pflanzenheilkunde" "Naturgarten" und "Biodiversität".

Seit 2024 organisiere ich mit Virginie Mégel als Allium Ursinum "Wildkräuterspaziergänge in Winterthur. Das Thema Biodiversität nimmt dabei eine immer grössere Rolle ein.

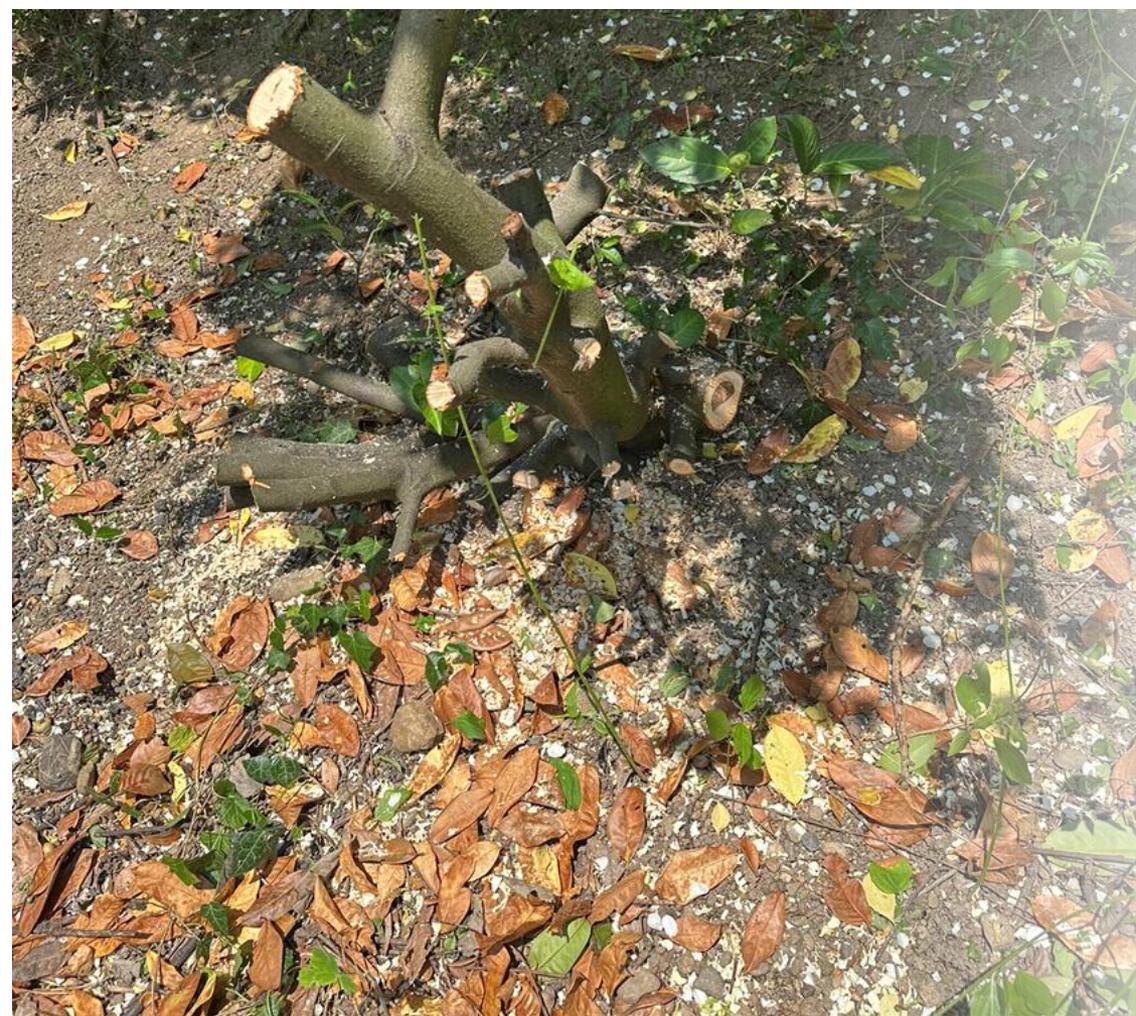
Bodenqualität & Neophyten

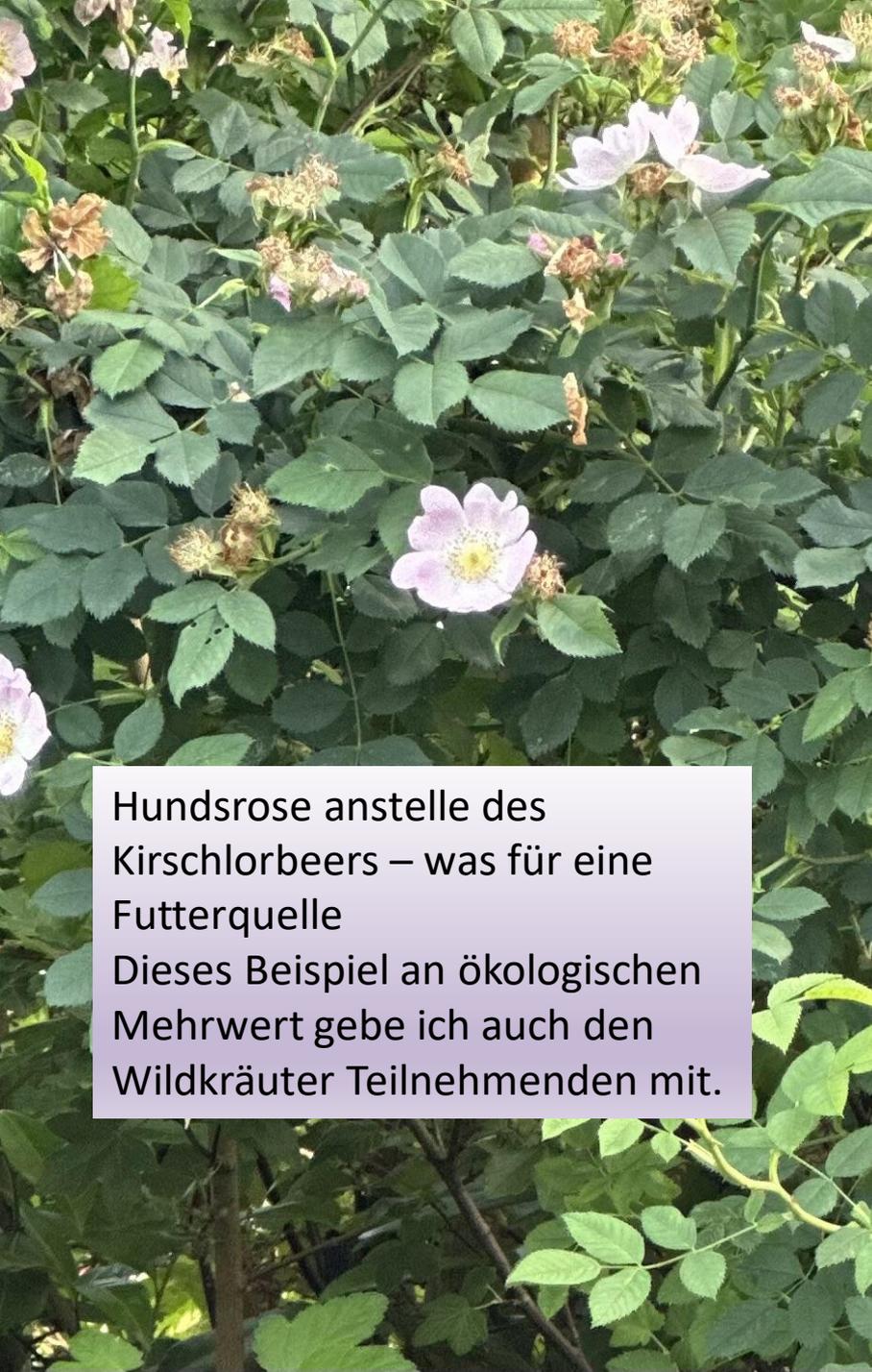
- **Mehr Leben oben und unten**

Ich mache vieles für die Bodenqualität, ich dünge mit Hornspänen, mit Eierschalen, mit Brennessel- oder Wallwurz Jauche, mit meinem Kompost, mit EM (Effektive Mikroorganismen) etc. Seit Jahren mulche ich die Pflanzen mit Rasenschnitt, Häcksel, Pflanzenresten.

- **Kirschlorbeer ade**

Den drei Kirschlorbeeren ging es nun endlich auch an den Kragen. Die 3 Bäume haben wir geschnitten, bei denen wird in den nächsten Tagen noch die Wurzel entfernt. Anstelle der Kirschlorbeers wird unter anderem Hundsrose gesetzt.





Hundsrose anstelle des
Kirschlorbeers – was für eine
Futterquelle
Dieses Beispiel an ökologischen
Mehrwert gebe ich auch den
Wildkräuter Teilnehmenden mit.

Ökologie (Auszug aus der Natura DB App)

Wildbienen	40 (Nektar und/oder Pollen, davon keine spezialisiert)
Schmetterlinge	1
Raupen	45 (davon 5 spezialisiert)
Schwebfliegen	3
Käfer	3
Pollenwert	4/4 – sehr viel
Fressende Vogelarten	27
Vogelschutzgehölz & Vogelnährgehölz	ja
Als Landeplatz angeflogen	gut
Besitzt Dornen (bieten Vögeln Schutz)	ja
Fressende Säugetierarten	27



Heb allem Sorg, wo läbig isch

Der Spruch von meiner Kindergartenlehrerin ist noch heute mein Credo

Ich sorge dafür, dass für alle Lebewesen etwas da ist. Schau für Blütenpracht, Büsche mit Beeren, genug Totholz, Steinhäufen, habe ein Wildbienenhaus, Blätter- Äste haufen für Igel, Kompost für Asseln und Käfer und wiederum Nahrung für Igel etc.

Und natürlich lasse im Herbst Winter möglichst vieles stehen.

Alle Vögel sind schon da !!!

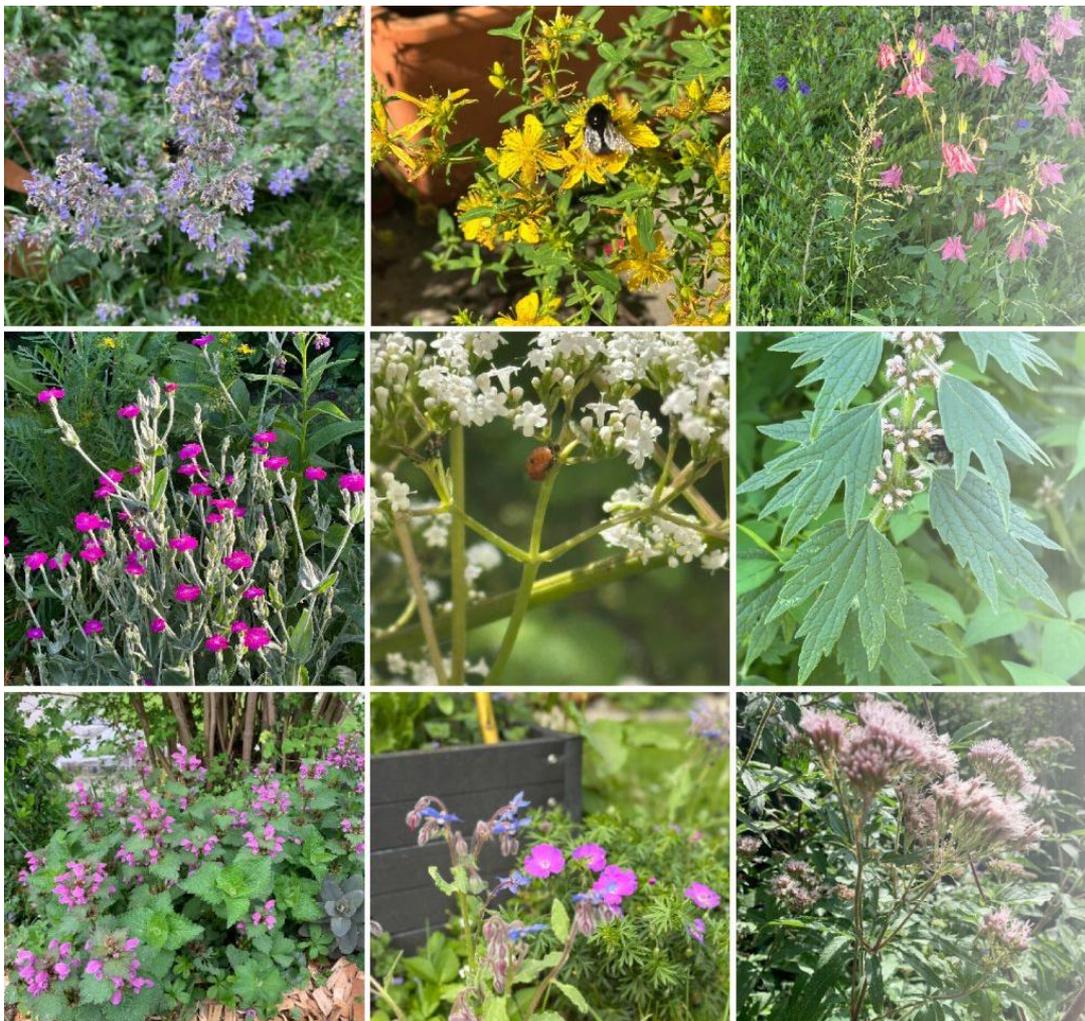
- Die Vögel bedanken sich mit viel Vogelgezwitscher und schönen Gesängen.
- Im Moment erfreut mich vor allem der Gesang der Mönchsgrasmücke. Einige Vögel erkenne ich an ihrem Gesang, aber leider noch nicht alle. Zur Bestimmung der Vogelstimmen benutze ich die Merlin App.
- Am Sonntag früher Morgen 22. Juni 2025 waren besonders viele Vogelstimmen zu hören.
- Die App gab folgende Vögel an:
- Maurersegler, Singdrossel, Rabenkrähe, Ringeltaube, Türkentaub, Amstel, Mönchsgrasmücke, Haussperling, Kohlmeise, Buchfink, Misteldrossel, Dorngrasmücke, Hausrotschwanz, Rauchschwalbe, Zaunkönig, Rotkehlchen, Nachtigall !!!!!, Gartenrotschwanz, Grünfink, Girlitz, Gartengrasmücke, Mönchsgrasmücke
- Zwei You tube Video vom Garten (Mai 2025) zur frühen Morgenstunde mit Vogelgezwitscher.

<https://www.youtube.com/shorts/eFujXBdiSEU>

<https://www.youtube.com/shorts/ySmQ6HRkZLQ?feature=share>

Durch die Jahreszeiten

- Mir ist wichtig, dass zu allen Jahreszeiten genug Blüten vorhanden sind. Hier nur ein Auszug
- Im Frühling sorgt die violette Taubnessel für frühen Nektar, die Schneeglöckchen, die Traubenhyazinten, die Krokusse...
- Mit wärmeren Temperaturen blüht der Borretsch. Maiglöckchen, der Storchenschnabel, Brombeer, Himbeer, die Hundrose
- Später kommen die Lippenblütler- Lavendel, Salbei, der Holunder, das Johanniskraut
- Im Herbst blüht der Flox, die Astern. Als letzter Blüher sorgt der Efeu für Nahrung





Mehr Nahrungsangebot- mehr Diversität

- Mit dem Fenchel ist der Schwalbenschwanz gekommen.
- Mit der Karde kam der Distelfalter
- Mit der Katzenminze das Taubenschwänzchen
- Mit der Muskatellersalbei die schwarze Holzbiene
- Und ganz viele Wildbienen, Libellen, Schmetterlinge, Falter, Schwebfliegen und andere Kreaturen



Wilder Heilkräutergarten

Meine liebsten und wertvollsten Heil- und Wildkräuter Trophäen habe ich angeschrieben, damit sich auch meine Familie und Besucher zurechtfinden können.



Mission B & W

- Mittlerweile ist ziemlich vielen Personen bekannt, wie gesund und nährend Wildkräuter sind. Sei es Frisch oder getrocknet als Tee, oder auch in der Wildkräuter Küche. Und trotzdem wissen viele Leute nicht, welche Schätze da in ihren Gärten und vor unserer Haustüre wachsen.
- Besonders eindrücklich war der Frühlingskurs. Bei diesem hatten viele der Teilnehmer Girsch als Wildkraut im Garten erkannt, jedoch bisher als Unkraut herausgerissen. Anstatt z.B den Girsch als sehr vitaminreiches Kraut roh oder gekocht als Spinat zu verwenden. Die Wildkräuter versorgen uns mit Vitaminen, wenn es im Ladengestell fast nichts mehr vitaminreiches einheimisches zu kaufen gibt.
- Ich bin der Meinung, dass viele auch nicht Naturgarten Typen diesen und andere stehen lassen würden, wenn sie von den Vorteilen und vom Nutzen dieser Pflanzen wüssten.
- In meinen Wildkräuter Kursen (www.alliumursinum.ch) vermittele ich das Wissen um die Wildkräuter und wie diese in Küche und für die Gesundheit angewendet werden können.

Pimpinelle, der kleine Wiesenknopf

- Erntezeit ab April bis Ende Oktober,
- reich an Mineralien, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen
- Mische Naturjoghurt mit gehackten Pimpinelle Blätter, daraus entsteht ein leckeres, gesundes und nach Gurken riechendes Tzatziki



Biodiversität sorgt für Diversität in der Ernährung und im Darm



- Kürzlich habe ich eine drei tägige Online Schulung zum Thema Mikrobiom und Darmgesundheit absolviert. Diese wurde durch einen Probiotika Hersteller durchgeführt.
- Das spannende an dieser Schulung war die Erkenntnisse, dass die pflanzlichen Ballaststoffe und zwar insbesondere jene der Wildkräuter regelrechtes Kraftfutter für die guten Darmbakterien sind. Je mehr verschiedene Wildpflanzen und pflanzliche Ballaststoffe konsumiert würden, desto mehr gute Darmbakterien und desto bessere Gesundheit (besseres Immunsystem, besserer Stimmung, besserer Stoffwechsel, weniger Herz-Kreislauf Krankheiten, weniger Auto Immunerkrankungen).
- Besonders erwähnenswert ist der Löwenzahn, die Bitterstoffe und das Inulin in der Wurzel machenn die Pflanze zum Sieger fürs Mikobiom



Naturvielfalt auf kleiner Fläche

Naturvielfalt auf kleiner Fläche



Bettina Nacar besitzt einen Naturgarten, ist Pharma-Assistentin sowie Wildkräuter-Expertin und gärtert auch auf Balkonen. Ihr Wissen vermittelt sie in Kursen und Workshops. www.alliumursinum.ch

Frau Nacar, kann man Artenvielfalt auch auf Balkonen fördern? Ja. Dazu genügen schon einige Töpfe. Pflanzte man darin zum Beispiel Gewürzfenchel, kommen häufig Schwalbenschwänze und legen dort ihre Eier. Auch die für Schmetterlinge wichtigen Brennnesseln kann man in Töpfen anpflanzen. Wer es etwas dekorativer mag, beschafft sich den lange blühenden Borretsch oder eine Akelei.

Wie verringert man den Pflegeaufwand auf dem Balkon?

Bei der Bepflanzung sollte man die Folgen des Klimawandels berücksichtigen. Auf einem sonnigen, nach Süden ausgerichteten Balkon macht es eher Sinn, an Trockenheit gewohnte mediterrane Pflanzen anzubauen, statt solche, die wie Gurken viel Wasser benötigen.

Auf einem Balkon fallen Kosten an. Wie reduziert man diese?

Indem man Spontankäufe vermeidet und sich überlegt, was man wirklich braucht. Einheimische und winterharte Pflanzen bereiten unter den richtigen Bedingungen jahrelang Freude. Sich selbstversamende Wildkräuter wie die Vogelmiere kann man stehen lassen oder eintopfen. Auch Ableger des Vorjahres lassen sich nutzen. Viele Kräuter, Sträucher und Stauden sind zudem über Stecklinge oder durch Teilung vermehrbar. Saatgut- oder Setzlings-Tauschbörsen – beispielsweise von Bioterra – helfen ebenfalls, Geld zu sparen. Ausserdem kann man die Erde vom Vorjahr mit Hornspänen oder Kompost aufwerten.



Mitwirkung beim Artikel über Biodiversität [Die Thujahecke muss weg!](#)

Mai 2025 Ausgabe in der Zeitschrift "50 plus"