

Hefe und Pflanzen. Dünger, Schutz, Kompostbeschleuniger!

Die Bäckerhefe ist die Mikrobe des Jahres 2022! Wenn das kein Anlass ist, sie näher zu betrachten... Allerdings nicht zum Backen, sondern als Dünger, als Schutz vor Ungeziefer sowie als Kompostbeschleuniger, denn: Warum sollten es unsere Pflanzen schlechter haben als wir, wo Hefe eine ganze Reihe an positiven Eigenschaften mit sich bringt? So sind Hefen, also einzellige, eukaryotische Mikroorganismen, eine Quelle für Vitamin B sowie für eine Vielzahl an Mineralien und Proteinen. Entsprechend stärkt Hefe Pflanzen und kann sogar Schädlinge bekämpfen. Wie's funktioniert, zeigt euch Finni Fit: Hefe und Pflanzen.



Hefe als Dünger für Pflanzen

Beim Einsatz von Hefe als Dünger für Pflanzen, werden zwei Arten unterschieden: Der gegorene und der nicht gegorene Hefedünger. Bei beiden wirkt die Hefe nicht ausschließlich direkt auf die Pflanzen ein und versorgt sie mit Nährstoffen. Es werden auch die im Boden lebenden Mikroorganismen durch die Hefe dazu angeregt, die Bestandteile des Bodens schneller zu zersetzen und den Pflanzen sodann als Nahrung zur Verfügung zu stellen.

Der gegorene Hefedünger

Beim gegorenen Hefedünger benötigt ihr nichts weiter als:

- 100 g Frischhefe
- 200 g Zucker
- 10 Liter lauwarmes Wasser

Dabei darf das Wasser gerne auch aus der Regentonne kommen oder das Kochwasser von Kartoffeln genutzt werden, das mit wertvollen Spurenelementen und Mineralstoffen das Wachstum von Pflanzen zusätzlich ankurbeln kann. Und übrigens: Ihr könnt sogar abgelaufene Hefe nutzen, die nicht mehr über genügend Triebkraft verfügt, sie zum Backen zu verwenden.

Um euren Dünger zuzubereiten, zerbröseln ihr zunächst die Frischhefe und mischt diese in einem großen Eimer mit dem Zucker. Gießt anschließend nach und nach unter Rühren das lauwarme Wasser hinzu. Fertig! Lediglich eine Woche Geduld – Gärzeit – solltet ihr nun noch mitbringen, bis der Dünger in einem Verhältnis von 1:10 zum Bewässern eurer Pflanzen herangezogen werden kann.

Der nicht gegorene Hefedünger

Beim nicht gegorenen Hefedünger benötigt ihr sogar noch weniger Zutaten als beim gegorenen Hefedünger, nämlich:

- 1 Würfel Frischhefe (42 g)
- 1 Liter lauwarmes Wasser

Auch hier darf das Wasser aus der Regentonne kommen oder das Kochwasser von Kartoffeln genutzt werden.



Um euren Dünger zuzubereiten, zerbröselst ihr die Hefe in einem Gefäß und rührt zunächst ein bisschen Wasser dazu, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Anschließend könnt ihr den Rest des Wassers dazugießen, die Lösung noch einmal kurz durchrühren und vor dem unverdünnten Einsatz für ca. eine Stunde ruhen lassen.

Anwendung von Hefe als Dünger für Pflanzen

Der Dünger aus Hefe kommt vor allem – aber nicht nur – Starkzehrern zugute, darunter fallen Artischocken, Brokkoli, Endivien, Gurken, Kartoffeln, Kohlarten, Kürbisse, Lauch, Mais, Melonen, Rhabarber, Sellerie, Spargel, Tomaten und Zucchini. So kann er von Frühjahr bis in den späten Sommer hinein alle 14 Tage bis ein Mal monatlich eingesetzt werden – im Garten, aber auch für Topf- und Kübelpflanzen sowie für Setzlinge. Und selbst Zimmerpflanzen profitieren von dem biologischen, umweltfreundlichen und geruchsneutralen Dünger.

Zusatztipp von Finni Fit

Ist Hefe mal wieder aus – oder habt ihr nur einen kleinen Balkon mit Pflanzen, bei dem ihr einen 10 Liter-Vorrat an Pflanzendünger nicht gebrauchen könnt? Auch dafür hat Finni Fit eine Lösung.

Stellt euch doch einmalig wilde Hefe aus getrockneten, ungeschwefelten Früchten oder frischen, essbaren Blüten her. Einmal erfolgreich angesetzt, müsst ihr die wilde Hefe nach dem Gebrauch nur noch ein bisschen nachpflegen: Wassermenge, die ihr entnommen habt, wieder zugeben – und ein bisschen Zucker im Verhältnis 1:10. Im Kühlschrank hält sich die wilde Hefe außerdem bis zu einem halben Jahr, also über die Wintermonate, wenn es auf dem Balkon nicht so viel zu gießen gibt. Oder ihr backt Brot damit...

Finni Fit nutzt von ihrer wilden Hefe übrigens 100 ml auf 1 Liter Gießwasser. Solltet ihr außerdem Interesse daran haben, zu erfahren, wie genau die wilde Hefe hergestellt wird, gebt gerne Bescheid – über die Social Media Kanäle, per eMail oder Kommentarfunktion. Danke!



Hefe als Schutz für Pflanzen

Düngt ihr eure Pflanzen nicht nur mit dem Hefedünger, sondern besprüht ihr sie auch damit, könnt ihr besonders Tomaten, Gurken und Erdbeeren vor Fäule, Mehltau und Grauschimmel schützen, wobei sich andere Pflanzen sicherlich auch darüber freuen würden... Beim Einsatz von Hefe als Spritzmittel, gehen Pflanze und Hefe eine Symbiose ein. Dadurch wird eine Barriere gebildet, die andere Pilze nicht durchdringen können.

Darüber hinaus ist es auch möglich, eine extra Spritzlösung zum Schutz für eure Pflanzen aus Hefe herzustellen. An Zutaten benötigt ihr dafür:

- 10 g Backhefe
- 50 ml lauwarmer Milch – nicht fettreduziert
- 1 Liter lauwarmes Wasser
- 1 Spritzer flüssige Schmierseife – optional

Zum Anrühren eurer Spritzlösung ist nichts weiter zu tun, als die Hefe in der Milch zu lösen und im Anschluss mit Wasser aufzugießen. Die Schmierseife, die dazu genutzt werden kann, die Spritzlösung noch besser an den Pflanzen haftbar zu machen, wird ganz zum Schluss in das Gemisch gegeben. Abfüllen könnt ihr die Lösung in eine handelsübliche Sprühflasche.



Was die Anwendung betrifft, könnt ihr eure Pflanzen – wenn sie wachsen, blühen und fruchten – in jedem Fall ein Mal wöchentlich mit der Lösung zum Schutz vor Krankheiten besprühen. Achtet dabei bitte darauf, nicht nur die Blattoberseiten, sondern auch die Blattunterseiten und Stängel einzusprühen.

Hefe als Kompostbeschleuniger

Müsst ihr Hefe aus dem Kühlschrank loswerden, weil sie das Haltbarkeitsdatum überschritten hat und nicht mehr über genügend Triebkraft verfügt? Kein Problem! Schließlich könnt ihr sie noch immer nutzen, um daraus Dünger oder ein Spritzmittel herzustellen. Außerdem eignet sich Hefe auch wunderbar auf dem Komposthaufen – zur Kompostbeschleunigung: Hefen regen die im Kompost lebenden Mikroorganismen an, die Bestandteile des Komposts schneller zu zersetzen.

Es empfiehlt sich also, dem Komposthaufen ab und an ein bisschen Hefe zu spendieren – sei es als Würfel, Dünger oder Spritzmittel.