

Es geht auch EINFACH!

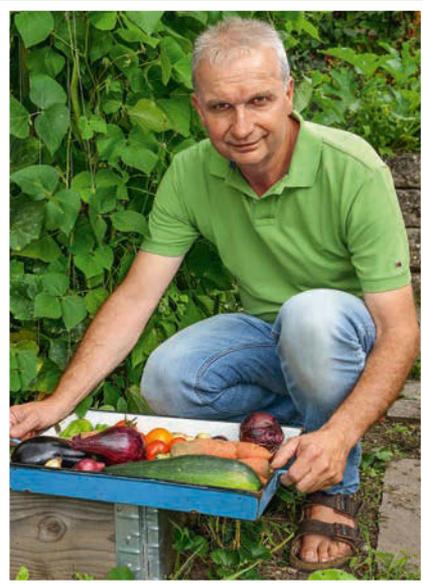
KOSMOS

GÄRTNERN FÜR
SELBSTVERSORGER MIT WENIG
ZEIT UND WENIG PLATZ



OTMAR DIEZ

Der Autor



OTMAR DIEZ Sein großes Interesse an Wildkräutern, Heilpflanzen, Bäumen und Pilzen veranlasste den Naturfotografen, seine Kenntnisse durch Ausbildungen zum Naturpädagogen, Naturheilkundigen und Kräuterführer zu vertiefen. In den letzten Jahren lag sein besonderes Augenmerk auf dem Selbstversorgergarten. 2011 gründete er die Naturschule Diez, in der all diese Bereiche geschult werden, und entwickelte nach und nach die Methode mit Rahmenbeeten effektiv und zeitsparend zu gärtnern.

www.naturschule-diez.de

Es geht auch **EINFACH!**



**GÄRTNERN FÜR SELBSTVERSORGER
MIT WENIG ZEIT & WENIG PLATZ**

OTMAR DIEZ

KOSMOS

4 Warum ich dieses Buch geschrieben habe

7 Planung

9 Einfacher und natürlicher leben

14 Eigenschaften des Gartens

19 Der Weg zum Rahmengarten

20 Herkömmliche Gartenbeete

23 Rahmenbeete

32 Anlage und Musterbeete

34 Boden und Bodenwerkzeuge

38 Aussaat

45 Beetplanung für gesunde Pflanzen

50 Musterbeete

63 Pflege

64 Humus, Kompost und Terra Preta

70 Pflanzen richtig pflegen

76 Effektive Mikroorganismen

80 Schädlinge und Pflanzenschutz im Garten

Bei den genannten Personenbezeichnungen wird jeweils nur die männliche Form, zum Beispiel Gärtner, verwendet. Das Buch wird dadurch leichter lesbar. Bitte haben Sie dafür Verständnis.

INHALT

85 Gemüse im Rahmengarten

- 86 Ernten, lagern und konservieren
- 91 Grüne Smoothies
- 94 Salate
- 96 Blattgemüse
- 98 Kohlgemüse
- 102 Wurzelgemüse
- 108 Fruchtgemüse
- 112 Tomaten
- 114 Hülsenfrüchte
- 116 Zwiebelgemüse

118 Kräuter im Rahmengarten

- 120 Küchenkräuter anbauen und pflegen
- 123 Kräuter ernten und haltbar machen
- 126 Küchenkräuter
- 132 Mediterrane Kräuter
- 136 Teekräuter

138 Service

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Die Faszination, heutzutage ein möglichst natürliches und einfaches Leben zu führen beschäftigt mich seit langer Zeit. Ich bin davon überzeugt, dass es eine unserer größten Aufgaben für die Zukunft sein wird, den Spagat zwischen der modernen, bis in den letzten Winkel vernetzten Informationswelt und einem Leben, das Raum für Naturerfahrung lässt, zu gestalten. Viele Studien der letzten Jahre belegen eindrucksvoll, wie wichtig es für uns Menschen ist, den Kontakt zur Natur zu bewahren. Auch wenn wir in unserem Garten und nicht in der Wildnis unterwegs sind, so ist es doch eine wunderbare Naturerfahrung, mit unseren Händen die Erde zu spüren, zu säen und zu ernten. Gärtnern ist aber noch viel mehr als nur gesundes Gemüse zu ernten. Gärtnern kann uns Energie für das Leben geben. Mit meinem Buch möchte ich Menschen ansprechen, die sich für eine gesunde Ernährung interessieren und den Garten als Ausgleich zu ihrem

Beruf nutzen wollen. Bei meinen Seminaren habe ich viele Menschen kennengelernt, die merken, dass es sie nicht glücklicher und zufriedener macht, immer mehr Dinge anzuschaffen, die mehr belasten als dass sie auf Dauer Freude machen. Es gibt in unserem Leben noch mehr als „nur“ erfolgreich im Beruf zu sein. Die Sehnsucht nach mehr Einfachheit beschäftigt viele Menschen.

In meinem Buch möchte ich Ihnen nicht zeigen, wie sie Ziegen, Hühner oder Enten halten können. Es hat auch wenig Sinn, Ihnen Gärten mit mehreren hundert Quadratmetern Fläche vorzustellen. Mein Ziel ist es vielmehr, Menschen, die wenig Zeit haben und die vielleicht noch nie gegärtnert haben, einen erfolgreichen Einstieg in das Gärtnerleben zu zeigen. Alles, was ich in diesem Buch schreibe, bezieht sich auf berufstätige Menschen, die in ihrer Freizeit einen kleinen Garten bewirtschaften möchten. In den letzten Jahren habe ich ein Rahmensystem für



Beete entwickelt, das die sehr effektive Bewirtschaftung eines Gartens ermöglicht. Mit diesem System können Sie ohne lange Vorbereitungszeit jederzeit mit dem Gärtnern beginnen. Die Beete lassen sich schnell auf- und auch wieder abbauen, vorausgesetzt, Sie haben ein Stückchen Erdboden zur Verfügung. Gerne gebe ich meine eigenen Erfahrungen über Vor- und Nachteile von Bewirtschaftungsformen und optimale Pflanzenkombinationen weiter. Für die Menschen, die keine Lust oder Zeit haben, sich mit Vor- und Nachfrucht oder guten und schlechten Pflanzenkombinationen zu beschäftigen, habe ich Anbaupläne für Musterbeete erstellt. Hier kann man, bei durchdachter Vorgehensweise, erstaunlich viel ernten und der Arbeitsaufwand hält sich in Grenzen.

Mit diesem Buch halten Sie ein Werkzeug in der Hand, in dem Sie die wesentlichen Dinge zum „Gärtnern light“ finden. Wichtig ist es mir, dass Sie konkret nachlesen können, wann Sie

welche Arbeiten machen sollten, wie Sie die Umsetzung der Gartenidee in die Praxis gut meistern können und welche Gemüsesorten besonders für den Anbau in kleinen Gärten geeignet sind. Sie werden auch die Welt der Effektiven Mikroorganismen und ihre tollen Einsatzmöglichkeiten im Garten kennenlernen. Es versteht sich von selbst, dass der Garten ohne chemische Stoffe bewirtschaftet werden sollte. Fremdstoffe und Chemie in der Nahrung gibt es wahrlich schon genug.

Das Wichtigste ist aber, dass Sie und vielleicht Ihre ganze Familie Freude daran finden, Gemüse und Kräuter anzubauen, zu ernten und gemeinsam zu verzehren.

Schaffen Sie sich ein kleines Paradies, in dem sie jeden Tag verweilen können!

Otmar Jiac



Salat



PLANUNG



KRAFTPLÄTZE

Nutzen Sie freie Momente, um sich zu erholen. Vielleicht finden Sie in Ihrem Umfeld einen besonderen Kraftplatz, den Sie immer wieder aufsuchen können. Alte Bäume oder Wasserläufe eignen sich hierfür besonders.



»Der Lohn unserer Arbeit –
frisches Gemüse aus dem eigenen Garten!«

Einfacher und natürlicher leben

Das heißt nicht, auf all die schönen und sinnvollen Errungenschaften unserer modernen Gesellschaft verzichten zu müssen. Es bedeutet nur, sich selbst bewusst zu machen, was die wirklich wichtigen Dinge des Lebens sind.

Die Konsequenz wird für die meisten Menschen sein, sich dann für diese Dinge und für sich selbst mehr Zeit zu nehmen. Je komplizierter unser Leben wird, umso mehr steigt die Sehnsucht nach Einfachheit. Beginnen Sie die Kraft der Natur für sich zu nutzen!

Wenn Sie Möglichkeit haben, in Ihrer Mittagspause durch einen Park zu spazieren, machen Sie das!

Vielleicht gibt es in diesem Park einen alten Baum, an den Sie sich für einige Zeit setzen können. Sie werden schnell spüren, wie Ihnen diese Momente wieder neue Kraft und Energie geben. Übrigens gingen Albert Einstein und der Mathematiker und Philosoph Kurt Gödel, für manche zwei der brilliantesten Köpfe, die je auf dem Erdboden wandelten, jeden Tag auf dem Campus in Princeton im Wald spazieren.

Wenn Sie die ersten, persönlich erlebten positiven Erfahrungen der „Naturbegegnung“ gemacht haben, beginnt vielleicht der nächste Schritt, dies auch

in der freien Zeit im kleinen Gemüse- und Kräutergarten umzusetzen. Wie Sie das machen können, lesen Sie auf den nächsten Seiten.

Ein einfacheres und natürlicheres Leben zu führen, klappt nicht von heute auf morgen. Man kann nicht plötzlich alles über Bord werfen. Es handelt sich um einen Prozess, der natürlich auch innerhalb der Familie für Diskussionen sorgen wird. Man kann nicht erwarten, dass sich der Partner und die Kinder gleichzeitig derart verändern möchten. Lassen Sie Ihrem Umfeld Zeit, zu verstehen und zu spüren, was Sie hierzu veranlasst hat und was es bewirkt.

„Selbstversorgung light“

Noch nie gab es eine so große Auswahl an Nahrungsmitteln wie wir sie derzeit in unseren Geschäften finden. Aus den entferntesten Winkeln dieser Erde werden exotische Früchte und Gemüse jeden Tag frisch zu uns geliefert. Für die Kunden in den Supermärkten ist es selbstver-



1

1. Schon zeitig im Frühjahr können wir Salate für den täglichen Gebrauch selbst anbauen. Von den Pflücksalaten lassen sich immer wieder die äußeren Blätter ernten.
2. Verkaufsraum eines alternativen „Supermarktes“. Hier kann man zu jeder Zeit Gemüse holen, selber abwägen und das Geld in eine Kasse werfen. Bio, super frisch, direkt vom Hof und saisonal.



2

ständig, dass immer alles zu jeder Zeit frisch und preisgünstig zur Verfügung steht. Was bedeutet das aber? Nichts anderes, als dass die Erzeuger und Händler die Preise immer weiter nach unten korrigieren müssen, weil der Preisdruck immer größer wird. Hierdurch kommt es unter anderem zu fragwürdigen Anbauformen und viele Tiere müssen in Massenställen ein erbärmliches Leben führen.

Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder man macht sich über diese Situation weiter keinen Kopf oder man versucht in diesem Dschungel aus Inhaltsstoffen, Zusatzstoffen, Geschmacksverstärkern, Massentierhaltung usw. einigermaßen den Überblick zu wahren und für sich eine akzeptable Lösung zu finden. Mir ist dies nicht mehr gelungen und der Zeitaufwand solchen Dinge nachzuforschen wurde einfach zu groß. Die Alternative ist die Nahrungsversorgung mit nachvollziehbaren Produktionslinien, regiona-

len Produkten und dem eigenen Anbau von Gemüse, Pilzen, Kräutern und auch Wildkräutern. Wenn man sich auf die Suche nach regionalen Produkten oder Direktvermarktern macht, wird man sehr erstaunt sein, wie groß die Auswahl ist. Es gibt auch keinen Unterschied mehr, ob man in der Großstadt oder auf dem Land lebt. Bauernmärkte, Wochenmärkte oder Biomärkte findet man überall. Obst- und Gemüseboxen mit heimischem, saisonalem Gemüse werden das ganze Jahr über bis an die Haustür geliefert. Viele dieser Erzeuger kann man sogar in ihren Betrieben besuchen und miterleben, wie hier Gemüse und Obst angebaut wird. Oft entstehen zu den Bauern auch lebenslange freundschaftliche Beziehungen.

Bei unserer Versorgung mit Lebensmitteln kaufen wir also das Gemüse, das wir nicht selbst anbauen wollen oder können, bei den Bauern unseres Vertrauens oder in Biomärkten ein und



»Die Nahrung bekommt für Kinder einen anderen Stellenwert, wenn sie bei Aussaat, Pflege und Ernte beteiligt sind.«

Gemüse und Kräuter, die wir fast täglich benötigen, bauen wir selbst an. Fast das ganze Jahr über kann man Gemüse oder Salate ernten.

GESUNDES GEMÜSE UND SEELENHEIL

Wenn Sie Ihren Freunden, Bekannten oder Arbeitskollegen berichten werden, dass Sie nun einen kleinen Garten anlegen wollen, wird man Ihnen mit Sicherheit die folgenden Argumente entgegenbringen: „Es lohnt sich nicht und macht zu viel Arbeit“.

Wenn man das Argument „Es lohnt sich nicht“ nur aus ökonomischer Sicht betrachtet, so hat die Person ja vielleicht gar nicht Unrecht. Das genau wollen wir aber nicht!

Frischer geht es nicht

Der eigene kleine Garten versetzt uns in die Lage, fast das ganze Jahr über an frisches Gemüse und Kräuter zu gelangen. Gerade bei To-

maten und Gurken ist der Geschmacksunterschied zwischen einer selbst angebauten und vielleicht sogar selbst ausgesäten Tomate und einer Frucht, die nie einen Krümel Erdboden gespürt hat, besonders intensiv zu spüren. Einfach in den Garten zu gehen und frisches Gemüse zu ernten wird man schon bald nicht mehr missen wollen. Wenn der Anbauplan gut durchdacht ist, können wir fast das ganze Jahr über ernten – auch im Winter.

Garten zum Stressabbau

Endlich Urlaub! Jedes Jahr fiebern Millionen von Menschen ihrem Jahresurlaub entgegen. Die wertvollsten Tage im Jahr sollen den Akku wieder aufladen. Ausspannen, nichts tun, einfach die Maschinen in die Ruheposition bringen. Wochenlang sehnt man diese Tage herbei, manche schleppen sich geradezu in diese Zeit. Funktioniert es wirklich, monatelang mit voller Kraft

»Verantwortung
für das Gießen der
Jungpflanzen zu
übernehmen, macht
Spaß.«



voraus sein persönliches Schiff zu steuern, um dann mit einer Vollbremsung in den Ruhemodus zu gelangen? Gerade im Urlaub sind manche Menschen besonders gefährdet einen Burn-out oder Hörsturz zu erleiden. Aus der Forschung ist bekannt, dass der Erholungseffekt des Urlaubs recht schnell wieder verfliegt – dies wird auch als „fading out“ bezeichnet. Bereits nach wenigen Tagen zurück in der Arbeit ist bei vielen Menschen subjektiv der Erholungseffekt wieder weg. Die massive Zunahme psychischer Erkrankungen in den letzten Jahren liegt auch an der zunehmend mangelhaften Erholung im Alltag. In vielen Arbeitsbereichen verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit. Unser Ziel sollte es daher sein, jeden Tag Entspannungszeit in unser Leben zu integrieren. Die beste Möglichkeit dies zu tun, ist ein Aufenthalt in der Natur. Gartenarbeit kann einen wertvollen Beitrag leisten – jeden Tag!

Den Erfolg der Arbeit sehen

Wenn man eine Arbeit verrichtet, möchte man auch am Ende des Tages oder Prozesses ein Ergebnis sehen. Genau dieser Wunsch ist vielen Menschen in unserer Arbeitswelt verloren gegangen. Wir sind in Prozesse und Arbeitsabläufe

eingebunden und sehen aber nie das Endprodukt. Somit geht die Sinnhaftigkeit und die innere Befriedigung verloren. Daran können wir in der Regel nicht viel ändern. In unserem Garten säen oder pflanzen, pflegen und versorgen wir unsere Pflanzen liebevoll und letztendlich ernten und verspeisen wir den Lohn für unsere Mühen.

Gemeinsame Erlebnisse

Ein Garten kann wieder zu einem Ort werden, an dem wir mit der Familie gemeinsame Stunden verbringen. Diese kostbare Zeit ist leider in den letzten Jahren immer weniger geworden. Erwachsene müssen länger arbeiten oder lange Wegstrecken zur Arbeitsstelle in Kauf nehmen. Kinder gehen zur Schule und die Freizeit ist mit Aktivitäten vollgestopft. Oft ist es so, dass sich die Familienmitglieder nur wenige Stunden in der Woche zu Gesicht bekommen. Vielleicht schaffen Sie es, im Rahmen Ihrer Möglichkeiten durch die Bewirtschaftung eines Gartens gemeinsam Zeit mit Ihrer Familie zu finden.

Naturerfahrung

Viele Kinder können heute wahrscheinlich einiges über den Regenwald am Amazonas erzählen, aber nicht wie ein Radieschen oder Salat wächst. Einen kleinen Garten mit Kindern zu bewirtschaften ist eine unermessliche Bereicherung. An die Momente mit Eltern oder auch Großeltern im Garten werden sich Kinder ihr ganzes Leben lang erinnern. Kinder lernen durch Gartenarbeit erste Zusammenhänge der Natur. Kein Buch der Welt kann eigene, selbst gemachte Erfahrungen wie beispielsweise die Entwicklung vom Samenkorn bis zur Ernte ersetzen. Ein eigenes kleines Kinderbeet zu „bewirtschaften“ heißt vermutlich, das erste Mal Verantwortung zu übernehmen. Sonne und Regen bekommen nun einen ganz anderen Stellenwert. Samen auszubringen, die heranwachsenden Pflänzchen gut zu betreuen und dann voller Stolz das erste „eigene“ Radieschen zu essen, gibt Kindern Selbstvertrauen in das eigene Handeln. Gärten in Kinderkrippen sind eine besondere Möglichkeit die Gemeinschaft zu fördern und das Erzeugen von Nahrungsmitteln erlebbar zu machen. Ich kenne einen Kindergarten, in dem die Kinder ihr Gemüse selbst anbauen, gemeinsam kochen und Wildkräuter in der Natur für Smoothies sammeln. Ich würde mir wünschen, dass viele Kinder eine derart naturgemäße Erziehung erleben dürften. Mit meinen Rahmenbeeten ist es übrigens ganz leicht, schnell einen kleinen „Kindergarten“ anzulegen.



GESUNDE ZWISCHEN- MAHLZEIT

Für alle Smoothie-Trinker oder solche, die es noch werden wollen, sind frische grüne Gemüse- und Kräuterblätter, zum Beispiel Spinat, die beste Möglichkeit, um sich diese köstlichen und gesunden Getränke herzustellen.