



VERSORGE

dich selbst

DAS GROSSE HANDBUCH

von Obst- und Gemüseanbau über
Tierhaltung bis zur eigenen Kosmetik



riva

Eliz Simon

Eliz Simon



VERSORGE



dich selbst

Eliz Simon



VERSORGE *dich selbst*



DAS GROSSE HANDBUCH
von Obst- und Gemüseanbau über
Tierhaltung bis zur eigenen Kosmetik

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Antje Steinhäuser

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen: lightpoet/shutterstock.com, [Oxana Denezhkina/shutterstock.com](http://OxanaDenezhkina/shutterstock.com), grafvision/shutterstock.com, ch_ch/shutterstock.com, [Mike McDonald/shutterstock.com](http://MikeMcDonald/shutterstock.com),

Catherinecml/shutterstock.com

Satz: des2com_Matthias von der Preuß, Berlin

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-954-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-304-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-305-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter: www.m-vg.de

*Für meine liebe Lehrfrau und Meisterin Elisabeth Bräuninger,
die mir alles beigebracht hat.*

Inhalt

Warum sich selbst versorgen?	9
--	---



Rundgang durch den Supermarkt	11
---	----

Obst und Gemüse	12
----------------------------------	----

Liebe vergeht, Hektar besteht:

Finden Sie einen Garten!	12
------------------------------------	----

Wie plant man einen Nutzgarten? Ihre Gartenkarte	20
--	----

Geräte	27
------------------	----

Säen und pflanzen	32
-----------------------------	----

Gemüse großziehen	38
-----------------------------	----

Unkraut und Schädlinge	41
----------------------------------	----

Beeren	45
------------------	----

Kartoffeln	48
----------------------	----

Obstbäume	50
---------------------	----

Vom Tomatendach zum Gewächshaus	54
---	----

Mist, Kompost, Dünger	57
---------------------------------	----

Die Ernte	59
---------------------	----

Samen selbst ziehen	63
-------------------------------	----

Brot und Kuchen	66
----------------------------------	----

Mehl, Hefe, Sauerteig	66
---------------------------------	----

Süßes Hefengebäck	72
-----------------------------	----

Klassiker: Marmorkuchen, Schokokuchen,	
--	--

Zitronenkuchen	73
--------------------------	----

Obst- und Käsekuchen	75
--------------------------------	----

Pikante Kuchen: Pizza, Zwiebelkuchen, Blooz	79
---	----

Teigwaren	82
----------------------------	----

Nudeln machen ohne Maschine	83
---------------------------------------	----

Spätzle	86
-------------------	----

Kartoffelteig	87
-------------------------	----

Die Welt der gefüllten Nudeln:

Maultaschen, Tortellini, Pelmeni	90
--	----

Konserven	95
----------------------------	----

Früchte konservieren:

Marmelade, Gelee, Apfelmus	96
--------------------------------------	----

Ketchup und Tomatenmark	98
Pesto	100
Gemüsekonserven	103
Sauerkraut	108
Aivar	110
Suppenwürze	111
Getränke	112
Mit Mineralwasser eine Köstlichkeit: Sirup	113
Unschlagbar als Durstlöscher: Apfelsaft	116
Apfelwein oder (süddeutsch) Most	119
Liköre	120
Holundersekt	122
Körperpflege	124
Seifen	125
Cremes und Lotionen	128
Süßes und Snacks	131
Karamellbonbons	132
Weingummi	133
Das Beste aus Nüssen und Schokolade	134
Chips selbst machen	136



Für fortgeschrittene Selbstversorger	139
Ihr eigenes Milchvieh	140
Das ostfriesische Milchschaaf	142
Anschaffungen	147
Ein Jahr mit Ihren Tieren:	
Ihr Engagement ist gefragt!	147
Platzbedarf und Stall	155
Die Weide	156
Gesunde Schafe	158
Lämmer	162
Schafe schlachten – wie es ohne Angst geht	164
Fleisch und Wurst	165
Milch und Käse	169
Melken	169
Käse machen	171
Geflügel und Eier	177
Glückliche Hühner	177
Hackordnung in Stall und Garten	178

Das Huhn ist ein Nutztier	180
Hühner schlachten	183
Honig	185
Geheimnis Biene	185
Die Bienenwohnung: Rähmchen, Zarge, Beute	188
Die Honigernte	189



Wald, Wiese, Wasser	195
Machen Sie sich schlau! Vorsichtsmaßnahmen	197
Viele Pflanzen sind giftig	197
Verwechseln Sie keine Pflanzen!	201
Erntezeitpunkt	201
Parasiten im Wald	202
Geschützte Pflanzen	202
Umweltbedingungen	202
Beeren im Wald	203
Pilze	206
(Heil-)Kräuter im Wald und auf der Wiese	208
Der Sommer am Fluss:	
Ferien mit Nützlichkeitsfaktor	214
Wo und wann darf ich angeln?	215
Wie man eine Angel baut	216
Die besten Stellen (Angel-Hotspots)	217
Fische schlachten, ausnehmen, kochen	217



Moderne Formen des Gärtnerns in der Großstadt	219
Stadtäcker	220
Südfrüchte auf der Terrasse	227
Balkon	230
Anhang	233
Hilfreiche Webadressen	234
Quellen	235
Register	236
Bildnachweis	240



*Warum sich
selbst versorgen?*

Wäre das was? Ein Häuschen im Grünen, ein Garten voller üppiger Gemüsepflanzen, ein Kräuterbeet, ein kleiner Hühnerstall, vielleicht ein Bienenstock? Dahinter ein paar Apfelbäume, ein hoher Nussbaum, eine kleine Scheune, in der die Obstpresse steht ...

Natürlich wäre es schön, an einem solch idyllischen Plätzchen zu wohnen und von dem zu leben, was einem buchstäblich vom Garten in den Mund wächst. Dieses Buch richtet sich aber an alle, die gern selbst gärtnern und kochen und Kräuter sammeln, egal ob sie einen Garten haben oder nur ein Fensterbrett. Gibt es in Ihrer Küche einen Herd, einen Backofen, einen Wasseranschluss und elektrischen Strom? Na bitte – das ist mehr, als die meisten Menschen dieser Erde von sich behaupten können! Es wäre doch gelacht, wenn man mit einem solch reichen Equipment nicht Käse selbst machen könnte und Nudeln und Brot und fruchtige Marmelade. Probieren Sie es einfach aus. Ausprobierer werden nicht nur ganz schnell Selbermacher, sie sind schon welche. In diesem Buch heißen Limetten übrigens Zitronen und Schalotten Zwiebeln, der Essig muss nicht vier Jahre in toskanischen Eichenfässern gereift, sondern soll einfach nur Essig sein, und für alle Schokoladenrezepte genügt die schlichte Blockschokolade. Meeresfrüchte sucht man hier vergebens, dafür wird der Weißfisch vorgestellt, der in allen Flüssen gründelt. Weißfische sind viel besser als ihr Ruf, jeder kann sie angeln und lecker zubereiten, man muss nur wissen wie. Tipps dazu gibt es in diesem Buch.

Egal ob eigenes Refugium mit Wochenendhäuschen, Schrebergarten, Stadtacker oder die schöne, freie

Natur hinter der letzten S-Bahn Station – das, was man selbst erntet, schmeckt am besten. Sind Sie viel beschäftigt und haben wenig Zeit? Wie wäre es mit einem langen Sonntagsspaziergang, bei dem Sie im Frühling Bärlauch, Wiesenkerbel und Salbei ernten, am besten körbewise? Zu Hause schneiden Sie alles klein, mischen es zu einem duftenden Kräuterpotpourri, packen es in die Gefriertruhe und tauen es portionsweise auf, wann immer Sie eine Kräutersahnesoße machen wollen (sehr lecker mit Crème fraîche!). Oder Sie sammeln Pilze, im Spätsommer auch ein Anlass zu einem schönen Nachmittags-spaziergang. Machen Sie aus Holunderblüten Sekt, aus Holunderbeeren Sirup und Likör. Angeln ist überhaupt die perfekte Erholung. Dösen Sie! Binden Sie ein Glöckchen an die Angelschnur, damit Sie aufwachen, wenn einer gebissen hat ...

Immer mehr Menschen haben Lust, das eigene Gemüse selbst anzubauen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Gesunde Lebensweise und die Freude am Gärtnern sind wichtige Motivationen, doch auch in Deutschland besteht mittlerweile für viele Menschen die echte Notwendigkeit, teures Essen nicht kaufen zu müssen, sondern selbst zu pflanzen und großzuziehen. Am billigsten erwerben oder pachten kann man Grundstücke und Wiesen übrigens auf dem Land, wo auch die Lebenshaltungskosten niedriger sind. Dieses Buch möchte darum ganz bescheiden auch ein wenig Werbung für das Leben auf dem Land machen. Womit wir wieder beim Häuschen im Grünen wären (es muss ja nicht gleich ein ganzes Häuschen sein, aber stellen Sie sich vor: ein großer Garten, Tomaten, Blumen, ein paar Hühner, ein Nussbaum, ein Bienenstock ...)

A rustic cellar with stone walls and wooden shelves. On the left, several long, thin, reddish-brown cured meats hang from a wooden rack. On the right, a wooden shelf holds several jars of red sauce or jam, and a wooden bowl filled with fresh carrots. The background is a rough, textured stone wall.

*Rundgang durch
den Supermarkt*

Obst und Gemüse

»Bisher gab es auf dem Lande nur Gutsbesitzer und Bauern, aber nun strömen auch die Stadtleute heraus. Die kleinste Stadt hat jetzt unzählige Sommerhäuschen ... Heute trinkt der Städter erst seinen Tee auf der Veranda seines Häuschen, aber womöglich kommt er bald auf den Gedanken, seinen Hektar regulär zu bewirtschaften. Dann wird hier ein Glück, ein Wohlbehagen, ein fröhliches Treiben herrschen ...«

Anton Tschekow, Der Kirschgarten

Dieses Buch ist aufgebaut wie ein Rundgang durch den Supermarkt. Welche Produkte kann man ersetzen, indem man sie selbst anbaut oder herstellt? Die meisten Kunden schauen sich im Supermarkt zunächst einmal in der Obst- und Gemüseabteilung um. Da locken die herrlichsten Früchte, an denen man kaum vorbeigehen kann, ohne wenigstens einmal zuzugreifen: Papayas, Mangos, Ananas, Honigmelonen. Und das Gemüse: rote Rispen Tomaten, knackige, glänzende Paprika, Büsche voller Basilikum und Dill. Darüber, auf Regalen an der Wand, stehen vielleicht geschmackvolle Terrakottatöpfe, gefüllt mit Blüten, Früchten und Blumengirlanden. Die sind zwar aus Plastik, aber wir fühlen uns wohl und denken an den letzten Italienurlaub. Wie frisch hier alles ist, denken wir, und wie gesund! Wie makellos die Karotten sind! Wir nehmen uns ein Bündel und schieben den Einkaufswagen weiter.

Liebe vergeht, Hektar besteht: Finden Sie einen Garten!

Wie viel Erde braucht der Mensch?

Obst und Gemüse sind Pflanzen. Wir Menschen ernähren uns von Pflanzen, Pflanzen wachsen in der Erde. Fleisch und Milch stammen von Tieren, die sich wie wir von Pflanzen ernähren, die wiederum in der Erde wachsen. Wir brauchen die Erde, um uns zu ernähren. Wie viel Erde aber braucht der Mensch eigentlich? Leo Tolstoi, der berühmte russische Schriftsteller, hat eine Novelle geschrieben, *Wie viel Erde braucht der Mensch?*, die sich mit dieser Frage beschäftigt. Darin erzählt er, wie der Großbauer Pachom, eigentlich ein glücklicher und wohlhaben-

der Mensch, nicht zufrieden ist mit dem, was er hat, und immer mehr Platz und Erde und Hektar haben will. Lange Zeit geht das gut und Pachom wird immer reicher. Da erfährt er von einem Volksstamm in einer weit entfernten Region, der Land verschenkt. Die ganze Fläche, die man von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang umlaufen kann, erfährt der stauende Pachom, gehört einem hinterher. Er fährt dorthin, wird mit den Leuten handelseinig und beginnt am nächsten Tag bei Sonnenaufgang zu laufen. Doch Pachom ist zu gierig. Die Sonne steht hoch am Himmel, und dort sieht er noch ein fruchtbares Stück Erde und dort noch einen See, den er umrunden will. Erst am Schluss merkt er, dass er sich verschätzt hat. Er rennt um sein Leben, als er merkt, dass die Sonne untergeht. Atemlos und erschöpft kommt er gerade rechtzeitig an, doch als er die Linie überschreitet, sinkt er tot zu Boden. Da gräbt der Knecht ein Loch in der Erde und legt Pachom hinein: sechs Ellen misst das Stück Land, das Pachom jetzt braucht.

Nachfrage und Angebot

Wie viel Fläche braucht ein erwachsener Mensch in Deutschland, um sich zu ernähren? Sicher nicht so viel, wie Pachom sich einbildete, denn Pachom verwechselte das, was er wirklich brauchte, mit dem, wozu ihn seine Gier verleitete. Für einen Selbstversorger ist es jedoch nicht uninteressant, den Bedarf an Quadratmetern zumindest einmal theoretisch zu wissen. Das Problem dabei: Man kann die Frage »Wie viel Erde braucht der Mensch?« nicht pauschal beantworten, da der Ertrag einer Fläche von den Anbaubedingungen abhängt, und die sind nun einmal überall verschieden, auch hier in Deutschland.

Eine wichtige Bedingung ist das Klima. Es macht einen Unterschied, ob es in einer Region viel regnet oder nicht, ob womöglich bereits im Oktober der Winter einsetzt (zum Beispiel im Harz oder im Erzgebirge) oder ob das Klima eher mild ist (zum Beispiel in der Oberrheinischen Tiefebene). Eine noch wichtigere Voraussetzung ist die Bodenfruchtbarkeit. Diese können Sie als Gärtner allerdings beeinflussen. Hier gilt: Je kleiner Ihr Grundstück ist, umso größer ist Ihr Einfluss durch Beigaben von Dünger, Mist und Kompost auf die Fruchtbarkeit Ihrer Erde, ja, auf das gezielte Wachstum jeder einzelnen Pflanze.



Bunte Vielfalt: die eigene Ernte

Trotz der Schwierigkeiten bei der Bedarfserhebung, wie viel Erde nun ein Mensch tatsächlich braucht, gibt es verschiedene Studien, die diese Fläche dennoch auszurechnen versucht haben. Die Berechnung schwankt zwischen 400 und 650 Quadratmetern pro Person, das ist etwas mehr als die durchschnittliche Größe eines bundesdeutschen Bauplatzes. Sie

reicht aus, um einen Menschen in Deutschland vollständig vegetarisch zu ernähren, also um Getreide, Kartoffeln, Obst und Gemüse anzubauen. Nehmen wir davon den ungefähren Mittelwert, können wir die Fläche folgendermaßen aufteilen:

Getreide	Gemüse und Kartoffeln	Obst
120 Kilogramm	180 Kilogramm	80 Kilogramm
300 Quadratmeter	150 Quadratmeter	100 Quadratmeter

Es gibt noch eine andere Berechnung, diese geht nicht davon aus, wie viel der Mensch *braucht*, sondern wie viel ihm zur *Verfügung* steht: 1,4 Milliarden Hektar Ackerland gibt es derzeit auf der Erde. Das ist ausschließlich Land, auf dem etwas angebaut wird, Wald und Weideflächen sind nicht mitgerechnet. Teilt man diese Riesenfläche durch die Anzahl der Menschen, die auf der Erde leben, so kommt man auf ungefähr 2000 Quadratmeter Ackerland, das jedem Menschen auf der Erde zusteht. Das scheint auf den ersten Blick im Vergleich zu dem, was wir tatsächlich brauchen, viel zu sein, doch auf diesem Stück Land muss alles angebaut werden: Getreide, Gemüse, Zuckerrüben, Kaffee, Baumwolle für die Jeans, Wein und Tabak, selbst der Biodiesel muss in die Berechnung mit rein. Da merkt man, dass der Platz schnell kleiner wird. Vollends knapp wird die Sache, wenn der Mensch gern Fleisch isst – zwei Schweine fressen mit ihrem Bedarf an Getreide und Kartoffeln die 2000 Quadratmeter in einem Jahr ratzeputz leer.

2000 Quadratmeter ist ungefähr ein »Morgen«. Ein Morgen war früher das in Europa gängige Flächenmaß, es kennzeichnete die Fläche, die man an einem Morgen mit einem Pferde – oder Ochsespann umpflügen konnte. Heute werden die Flächen in Quadratmeter bzw. in Ar oder Hektar berechnet. Beispiel:

100 Quadratmeter = 1 Ar
 10 000 Quadratmeter = 1 ha
 1 ha = 100 Ar

Wie viel Erde brauchen Sie?

Nehmen wir an, Sie haben eine vierköpfige Familie und planen, sich und Ihre Familie mit Gemüse, Kartoffeln und Obst selbst zu ernähren. Da das Getreide nicht dabei ist, kann man von 250 Quadratmetern pro Person ausgehen, das ergibt dann eine Fläche von 1000 Quadratmetern, also 10 Ar, auf denen Sie alles außer Getreide anbauen. Das ist viel »umgebrochenes« Land, ein kleiner Acker, den Sie schwerlich ganz allein und ohne Hilfe bearbeiten können. Sie bräuchten sehr viel Know-how, vermutlich auch die eine oder andere Maschine oder wenigstens einen freundlichen Bauern aus der Nachbarschaft, der für Sie die Fläche im Herbst pflügt und im Frühjahr mit der Egge glattstreicht. Der Gartenplan muss perfekt, die Sortenauswahl muss groß sein. Alle Familienmitglieder müssen bei der Arbeit mithelfen, besonders bei der Frühjahrsbestellung und im Herbst bei der Ernte. Alle wissen: Sie sind vom Ertrag des Ackers abhängig. Das geht gut, solange das Wetter stimmt.

Doch was passiert bei Trockenheit, bei einem Hagelsturm, bei Spätfrost?

Eine vierköpfige Familie auf 10 Ar vollständig selbst zu versorgen, ist ein ehrgeiziges Unternehmen und verlangt viel Engagement. Wenn Sie sich dafür entscheiden wollen, ist das eine tolle Sache, herzlichen Glückwunsch! Wenn Sie bereits einen Garten haben, dann los! Das Tolle am Gärtnern ist ja, dass man einfach drauflosstarten kann, der Garten verzeiht (fast) alle Fehler, Sie selbst lernen dabei, und es gibt immer ein nächstes Jahr, einen nächsten Frühling, in dem man es besser machen kann.

Erscheint Ihnen das viel Arbeit? Sie selbst entscheiden, wie viel Zeit Sie in Ihren Garten investieren und ab wann die Arbeit zur Belastung wird. Vielleicht beruhigt es Sie, wenn Sie erfahren, dass Sie auch mit einer Fläche von 25 Quadratmeter pro Person Ihre Familie durchaus mit Gemüse, Kräutern

und Obst teilweise selbst versorgen können. Sogar ein kleines Kartoffelbeet wäre dabei. Nun hat sich Ihre Fläche auf 100 Quadratmeter (1 Ar) reduziert – traurig? Ich rate Ihnen, zunächst einmal mit dieser Gartengröße zu beginnen. Sie werden sehen, eine Fläche von 100 Quadratmeter ist immer noch groß genug, um Frust und Anstrengung zu erleben, aber auch Spaß, das Ich-schaff-das-Gefühl und totale Begeisterung, wenn man im Herbst die Ernte einfährt.

Auf Ihrem einen Ar haben Sie ein Kartoffelbeet, einen Fleck, auf dem Ihre Tomaten stehen (am besten überdacht), ein großes Beet für Ihren Kohl, Beete für Salat, Zwiebeln und Kräuter, vielleicht auch Himbeersträucher. Am Rand, auf einem Rasenstück, das auch zum Garten gehört, stehen ein paar Halbstämme mit Äpfeln, Kirschen oder Birnen. Ist das Grundstück noch ein bisschen größer, haben Sie vermutlich auch noch Platz für ein Gartenhäuschen, vielleicht mit einer kleinen Veranda, auf die Sie eine



Ein reich tragender Apfelbaum kann den Bedarf einer ganzen Familie decken

Hollywoodschaukel stellen und wohin Sie am Wochenende Freunde einladen können.

Im Sommer müssen Sie gießen und im Herbst ernten. Ihr Äckerchen muss von Hand umgegraben, gehackt, eingesät und bepflanzt werden. Das ist viel Arbeit, und Sie werden das Abo Ihres Fitnessstudios vermutlich bald kündigen, da Sie das Krafttraining dort nicht mehr nötig haben. Auch andere Dinge ändern sich. Zum Beispiel werden Sie sehr bald feststellen, dass Ihr Weg zum Supermarkt immer seltener wird. Das Wichtigste, Kartoffeln, Obst und Gemüse, haben Sie jetzt selbst, und aus all diesen Sachen stellen Sie neue Köstlichkeiten her: Marmelade, Pesto, getrocknete und eingelegte Gemüse, Tomatenmark, Sauerkraut und viele andere leckere Lebensmittel.

Sicher – Sie haben Geld investiert, Geräte gekauft, Saatgut und Pflanzen, vielleicht einen Zaun gezogen. Es ist kein Fehler, all diese Ausgaben wenigstens grob zu notieren. Gleichzeitig sollten Sie, um ver-

gleichen zu können, auch festhalten, wie viel Geld Sie durchschnittlich für einen Supermarktbesuch ausgegeben haben – und Sie werden sehen: Dieser Betrag wird schnell geringer. Der Salat, den Sie im April in die feuchte Erde eingesät haben, wächst rasch und vier Wochen später ist endgültig Schluss mit dem Salateinkauf im Supermarkt. Hinzu kommt noch ein anderer Spareffekt: Ihre verfeinerten Geschmacksnerven werden sich zukünftig weigern, Gewächshausgemüse toll zu finden. Denn wenn Sie im Frühjahr Ihren ersten dunkelgrünen Kopfsalat, knackige Radieschen, den ersten Eichblattsalat geerntet haben, werden Sie nur noch Ihre eigenen Produkte essen wollen und gar keine Lust mehr haben auf den Supermarkt und die glänzenden Sachen aus der Gemüseabteilung.

Noch einmal: Sie selbst bestimmen, wie weit Ihre Selbstversorgung gehen soll. Sind Ihnen 100 Quadratmeter noch zu groß? Fehlt Ihnen die Zeit dazu? In einem kleinen Stückchen Erde in Ihrem Vorgarten, ja, selbst in Kübeln auf Ihrer Terrasse oder auf Ihrem Balkon können Sie bereits einiges anbauen und das heranziehen, was Ihnen schmeckt. Mögen Sie zum Beispiel gern Tomaten? Dann konzentrieren Sie sich einfach auf dieses Gemüse. Vielleicht haben Sie Lust, zwischen den Stauden noch ein wenig Salat oder Kräuter anzupflanzen. Das ist ohne Weiteres möglich, sofern Sie Ihren Garten gut gedüngt haben. Je kleiner Ihr Gartenstückchen ist, umso mehr kommt es auf die Düngung an. Mit anderen Worten: Je mehr Kompost und Mist Sie in Ihre Erde »investieren«, umso mehr können Sie aus ihr herausholen. Im Golf von Neapel, an der Amalfiküste, bauen die Landwirte ihr Gemüse und ihr Obst auf drei verschiedenen Ebenen an: Auf der ersten Ebene gedeiht niedriges Gemüse, vor allem Zwiebeln, die



Gemüsekonserven – Ihr Wintervorrat

zweite Ebene bilden die Zitronenbäume und über allem erheben sich die drei Meter hohen Weinranken. Das funktioniert deshalb, weil die Erde vulkanischen Ursprungs und überaus fruchtbar ist. Das schaffen Sie auch. Düngen Sie Ihr kleines Grundstück mit viel Kompost und mit verrottetem Mist, dann gibt es keinen Grund, weshalb Ihnen so etwas nicht auch gelingen könnte.

Bauen Sie also auf Ihrem kleinen Stückchen Erde ein bisschen mehr Tomaten an als die, die Sie sofort essen können. Aus den Früchten, die Sie nicht verbrauchen, stellen Sie Ihr eigenes Tomatenmark oder Ketchup her – mit genügend Tomaten und ein wenig Know-how können Tomatenmark und Ketchup locker ein Jahr reichen. Aus dem Basilikum, das zwischen den Tomatenstauden in Ihrer fruchtbaren (und übrigens gut bewässerten) Erde üppig wächst, machen Sie Pesto und füllen es in kleine Gläser. Und zwischen Ihrem Tomaten-Basilikum-Dschungel haben Sie in Ihrem Gärtchen, das zwar klein ist, aber oho, zusätzlich jede Menge Blattsalate angepflanzt. Nudeln machen Sie selbst. War es schon immer Ihr Traum, vom Supermarkt ein Stückchen unabhängiger zu werden? Voilà! Es ist Ihnen bereits gelungen.

Liebe vergeht, Hektar besteht

Ein Hektar ist eine Immobilie und ein Bauer ist sesshaft. Ein Stück Land kann nicht mitgenommen werden und ein Landwirt will (meist) nirgendwo anders sein als dort, wo sein Land ist, das für ihn der Grundstock, die Basis für sein Einkommen ist. Einer Betriebswirtschaftlerin, die in Frankfurt bei einer Bank einen guten Job hat, geht es vermutlich nicht viel



Gemüsekonserven am besten beschriften!

anders. Sie wird es sich gut überlegen, ob sie beispielsweise einer neuen Liebe wegen ihren Arbeitsplatz aufs Spiel setzt und ins Ungewisse nach Hamburg oder Berlin zieht.

Liebe vergeht, der Arbeitsplatz besteht? Das stimmt, selbst bei einem unbefristeten Arbeitsverhältnis, leider nicht immer. Hektare aber bestehen, wenn man so will, für die Ewigkeit. »Keine Maus der Welt kann einem den Acker annagen«, und – nur so nebenbei – ein Landwirt kann den Erwerb eines Grundstücks nicht einmal steuerlich abschreiben, eben weil sich dieses Grundstück niemals abnutzt und darum auch nicht, wie etwa ein Traktor, erneuert werden muss.

Man muss keine Hektare scheffeln, so wie Pachom. Doch man könnte ein Grundstück kaufen, *etwas Festes*, Geld investieren, irgendwo in der Nähe der eigenen Wohnung ...

Wirklich?

Einen Garten anzulegen ist für jeden möglich. Für Menschen mit einem kleinen Geldbeutel lohnt sich ein Nutzgarten schon allein deshalb, weil sie wegen des Ertrags weniger einkaufen müssen. Wer öfter mit der Bahn fährt, kann sehen, wie entlang der Gleise, auf kleinsten Flächen, oft in Zwickeln zwischen Bahndamm und Straße, Menschen diese Chance nutzen und ihr Gemüse anbauen. Doch lohnt sich ein Garten auch für jemand, der Geld übrig hat?

Ja! Kaufen Sie sich von diesem übrigen Geld einen Garten. Sofern Sie die Wahl haben und Ihr Budget groß genug ist, rate ich Ihnen zu einer Gartengröße wie die der bereits beschriebenen Fläche, nämlich einem Morgen, also etwa 20 bis 25 Ar. Die Fläche Ihres Nutzgartens wird, je nach Ihren Ansprüchen zur Selbstversorgung, vermutlich nur einen kleinen Teil ausmachen. Der größere Teil wird Rasenfläche

sein. Das ist Ihre Ferien- und Liegewiese, dort werden Ihre Kinder spielen, dorthin können Sie ein Gartenhäuschen, vielleicht ein kleines Gewächshaus stellen. Graben Sie ein Loch, legen Sie es aus mit Teichfolie und füllen es mit Wasser – damit haben sie für die Kleinlebewesen und Vögel Ihres Gartens ein nützliches Refugium, und für sich selbst und Ihre Kinder eine Attraktion geschaffen, an der Sie beide viele Abenteuer erleben (und lernen) können. Pflanzen Sie mindestens einen Apfelbaum, einen Kirschbaum, dazu einen Haselstrauch und einen Walnussbaum. Bauen Sie einen Grillplatz! Pflanzen Sie viele Blumen! Stellen Sie überall große und schöne Blumentöpfe auf mit Oleander und Zitronenbäumchen (im Winter ab mit ihnen ins Gewächshaus).

Und dann laden Sie Freunde ein.



Aus den »geschossenen« Salatpflanzen (vorne links) werden Samen gewonnen

Wie finde ich einen Garten?

Ganz gleich ob Sie einen Garten kaufen oder pachten möchten – Sie werden sehr bald feststellen, dass es, unabhängig von der Größe Ihres Portemonnaies, auf zwei Dinge ankommt. Erstens: Wo wohnen Sie? Und zweitens: Kennen Sie sich in Ihrer Region aus? Wenn Sie beispielsweise in Ostfranken, auf dem Hunsrück oder in der Nähe der deutsch-polnischen Grenze leben, dürfte es keine Schwierigkeit sein, ein Grundstück zu finden. In solchen Gegenden ist es wegen der geringen Grundstückspreise sogar durchaus möglich, dass auch Menschen mit sehr geringem Einkommen ihr eigenes Wiesen kaufen (und darauf glücklich werden) können. Anders sieht es in Großstädten aus, nicht nur wegen der Preise, sondern auch wegen des Andrangs der vielen Menschen auf die wenigen verbliebenen, nicht verbauten Grundstücke. Es bedeutet auch einen Unterschied, ob Sie in der Stadtmitte oder an der Peripherie wohnen. Ein Garten ist nun mal immobil, er sitzt fest, und wenn wir ihn lieben und für ihn sorgen möchten, so zwingt er uns, selbst weniger mobil und dafür sesshafter zu werden.

Außerdem müssen wir uns damit befassen, wo er »festsitzt«, das bedeutet, dass wir die Umgebung des Grundstücks kennenlernen müssen, die Region, in der es sich befindet. Da werden wir bald viele Überraschungen erleben. Wir werden zum Beispiel feststellen, dass das Grundstück einen Gewinn- oder Flurnamen hat, einen Namen, der in der Regel uralt ist und auf die Bedeutung hinweist, die das Grundstück vor vielen Hundert Jahren für die Menschen hatte. Wir werden vielleicht staunen, dass die Umgebung einer Stadt, in der wir schon so lange wohnen und die wir so gut zu kennen meinten, viel hügeliger

ist (oder viel flacher), als wir dachten. Das Grundstück liegt vielleicht in einer Klinge, die besonders sanft nach oben steigt, auf deren Grund es aber auch viele Steine gibt. Vielleicht liegt der Garten an einem Weiher, von dessen Existenz wir keine Ahnung hatten, oder ein kleiner Bach plätschert mitten hindurch. Belustigt werden wir feststellen, dass wir endgültig in der Region angekommen sind, wenn wir nämlich unsere neuen Grundstücksnachbarn kennenlernen, die den landestypischen Dialekt sprechen ...

Vor allem wenn Sie nicht reich sind und keinen Makler beauftragen können, der Ihnen etwas Passendes herausucht, ist es unerlässlich, dass Sie die Region, in der Sie leben, genau kennenlernen. Lassen Sie sich mindestens einen Sommer Zeit und erkunden Sie wandernd oder joggend die Umgebung Ihres Wohnorts. Fahren Sie Fahrrad oder schieben Sie den Kinderwagen. Schauen Sie sich alles ganz genau an und finden Sie heraus, was Ihnen gefällt oder nicht. Finden Sie verlassene, verwilderte Gärten (die es überall gibt) und erkundigen Sie sich, wem sie gehören. Sprechen Sie über die Gartenzäune und Hecken hinweg mit den Leuten, die bereits das Glück haben, einen Garten zu besitzen. Vielleicht kennen diese Menschen irgendwelche Nachbarn, die ihr Grundstück aufgeben möchten, zumindest können Sie sie fragen, ob Sie am Gartenzaun einen Zettel befestigen dürfen, auf dem Ihre Suche nach einem Garten und Ihre Telefonnummer vermerkt sind. Es spricht nichts dagegen, den gleichen Zettel auch an zwei oder drei Laternenpfosten zu kleben ...

Liste der Möglichkeiten, an einen Garten zu kommen (diese Liste gilt sowohl für Pacht als auch für Kauf):

- Erkunden Sie die Gegend, lassen Sie sich Zeit, sprechen Sie möglichst zuvorkommend und freundlich mit möglichst vielen der potenziellen zukünftigen Grundstücksnachbarn. Meist führt das bereits zum Erfolg.
- Rufen Sie beim Liegenschaftsamt Ihrer Stadt an (bei kleineren Städten den Stadtkämmerer) oder, besser, gehen Sie dort vorbei. Erkundigen Sie sich nach den Grundstücken, die der Stadt gehören und die verpachtet werden. Meist gibt es eine Warteliste. Auch wenn sie lang erscheint – lassen Sie sich unbedingt draufsetzen.
- Studieren Sie den Anzeigenteil Ihrer Tageszeitung. Setzen Sie selbst eine Anzeige auf. Noch besser als die Tageszeitungen sind die jeweiligen Mitteilungs- oder Amtsblätter Ihrer Stadt.
- Erzählen Sie überall herum, dass Sie einen Garten suchen.
- Fragen Sie in *kleinen* Bäckereien oder kleinen Metzgereien am Stadtrand, ob Sie Ihren Zettel »Garten gesucht« dort für einige Zeit aufhängen dürfen.
- Klappern Sie die Bauern ab.
- Sind Sie Mitglied in den richtigen Vereinen? Ohne Ihnen den Beitritt zu dem jeweiligen Verband nahelegen zu wollen, ist es wohl nicht abwegig, dass der »Haus und Grundeigen-

tümerverein« oder der »Bauernverband« unterm Strich die richtigen Adressen sind, wenn man auf der Suche nach einem Grundstück ist. Jahrzehntelange Erfahrungen haben gezeigt, dass man im Kirchenchor oder in der städtischen Blaskapelle in dieser Hinsicht ebenfalls sehr weit kommen kann.

- In manchen Städten gibt es Tauschbörsen im Internet, auf denen Grundstückseigentümer Kaufinteressenten oder Pächtern ihre Flächen anbieten. Schauen Sie auf solchen Websites nach oder gründen Sie selbst eine.

TIPP

Achten Sie bei Ihrer Suche auf den Standort des Gartens. Wenn Sie Obst und Gemüse anbauen wollen, sollte der Standort einigermaßen sonnig sein. Die Bodenqualität können Sie beeinflussen, nicht dagegen die Lichteinstrahlung. Ein von hohen Tannen umsäumter Garten kann wunderschön und lauschig sein. Für den Anbau von Tomaten und anderen Pflanzen mit hohem Lichtbedarf ist er weniger geeignet.

Wie plant man einen Nutzgarten? Ihre Gartenkarte

Sind Sie inzwischen glücklicher Gartenbesitzer? Glückwunsch! Nun beginnt die schönste Arbeit: Sie werden diesen Garten gestalten, ihn zu Ihrer Schöpfung machen!

Das »eigene, kleine, bescheidene Paradies« ...? Der »eigene Garten Eden« ...? – Warum entstehen solche

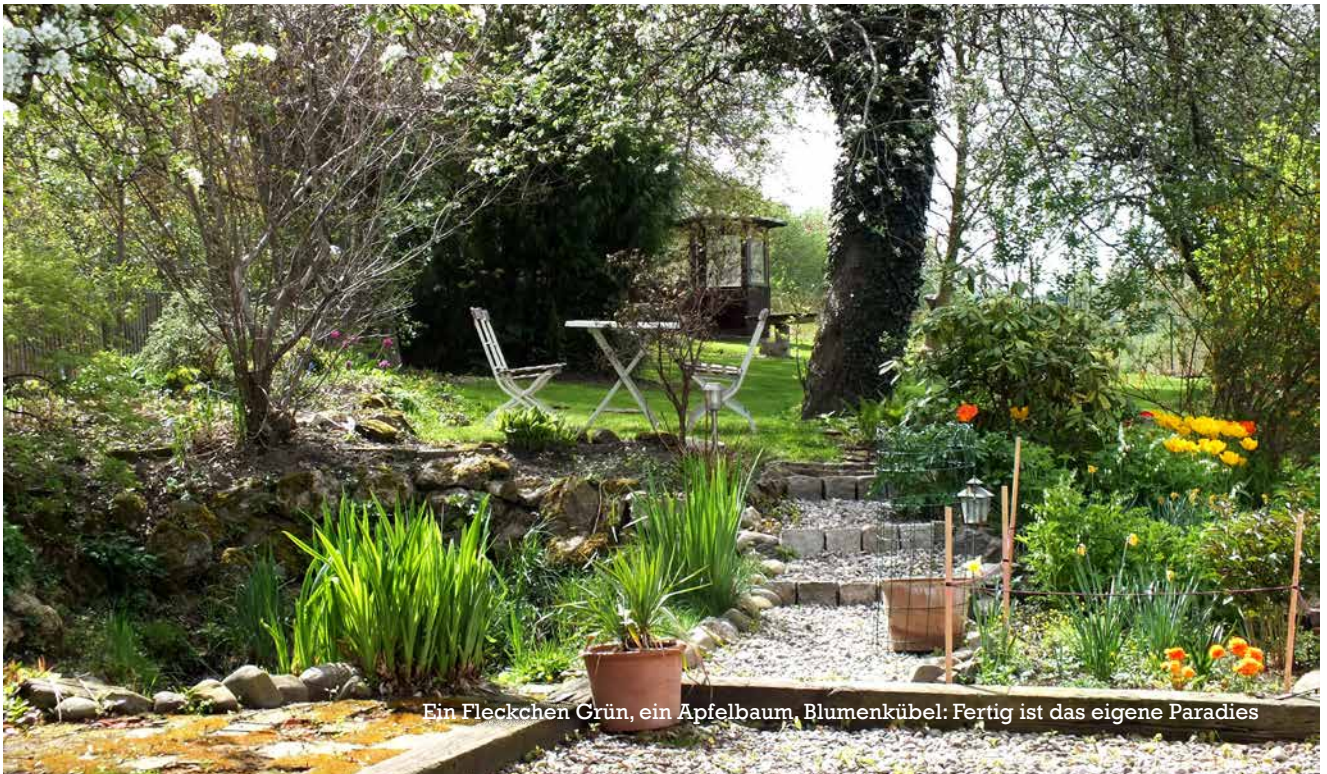
Umschreibungen? Vielleicht, weil Sie bei der Gestaltung des Gartens sowohl einen erfreulichen Weg zurückzulegen haben (Ihre Arbeit) als auch ein Ziel (Ihren fertigen, schönen Garten) vor Augen – und beides gleichermaßen Freude macht. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf, ziehen Sie Ihre Zäune, pflanzen Sie Ihre Fliederhecke, Ihre Buchsbäume, bestreuen Sie die Gartenwege mit Kies, legen Sie ein Rondell an mit Malven und Lavendel, bauen Sie einen Springbrunnen, bauen Sie Ihren Pavillon, Ihr Rosenspalier ...

Dieses Buch möchte Ihnen helfen, Ihren Nutzgarten zu planen. Im Folgenden wird von einer Nutzgartengröße von 100 Quadratmeter ausgegangen.

Stellen Sie sich vor ...

Stellen Sie sich vor, Ihr Nutzgarten wäre eine Einrichtung, in der irgendetwas Kostbares untergebracht und im Verlauf eines oder mehrerer Jahre herangezogen und gebildet wird. Das könnte eine Universität sein, eine Schule oder, um beim Bild zu bleiben, ein Kindergarten. Überlegen Sie, was dieser Kindergarten braucht, damit es diesen Kindern gut geht und sie nach einigen Jahren fröhlich und selbstbewusst entlassen werden können.

Zunächst ist es wichtig, dass der Kindergarten bestens ausgestattet und das Equipment auf dem neuesten Stand ist (»für die Kleinsten nur vom Feinsten«). Die Umgebung, Wände und Böden müssen schadstofffrei sein, damit keines der Kinder krank wird. Das Personal ist natürlich hoch qualifiziert und geht



Ein Fleckchen Grün, ein Apfelbaum, Blumenkübel: Fertig ist das eigene Paradies

motiviert und mit Freude an die Arbeit. Im Kindergarten gibt es verschiedene Bereiche, zum Beispiel eine Bauecke, eine Leseecke, eine Bewegungsbaustelle und viele andere Nischen, in denen die Kinder lernen und entdecken können. Einmal im Jahr ist der Kindergarten für mehrere Wochen geschlossen. Wenn sich die Kinder und Erzieherinnen dann ausruhen, stehen im Kindergarten selbst vielleicht Renovierungsarbeiten an. Nicht zuletzt gibt es einen Bildungsplan.

All das gilt auch für Ihren Garten. Ihr Erdreich ist gut gedüngt, gesund und frei von irgendwelchen Giftstoffen. Sie selbst haben Lust auf die Arbeit und warten nur darauf, bis es endlich losgehen kann. Im Garten gibt es viele verschiedene Beete, in denen die unterschiedlichsten Pflanzen herangezogen werden. Zwischen November und März muss Ihr Garten ausruhen, Sie selbst aber haben nun Zeit, einen Gartenplan zu machen.

Das Gartenjahr

Ich empfehle Ihnen, die Überlegungen für Ihr Gartenjahr im Winter beginnen zu lassen. Wenn alles abgeerntet ist, entscheiden Sie, was Sie nun tun möchten. Vielerorts ist es üblich, das Erdreich im November mit einem Spaten umzugraben (umschoren). Dies ist vor allem dann sinnvoll, wenn die Erde Ihres Gartens lehmreich und schwer ist. Verteilen Sie vor oder nach dem Umgraben Mist und Kompost auf dem Boden. Die einsetzenden Fröste lassen die Schollen zerfallen (Bodengare: das Wasser in den Bodenkapillaren gefriert, die Erde zerspringt). Ihre Erde ist dann im März, wenn Sie mit der Frühjahrsbestellung beginnen, krümelig geworden.

Es kann aber auch sinnvoll sein, auf das Umschoren zu verzichten, und stattdessen Gründünger und Bodenverbesserer einzusäen, wie zum Beispiel Senf oder Phacelia. Senf und Phacelia speichern Stickstoff, außerdem haben sie sehr lange, dichte Wurzeln, die das Erdreich gut lüften, es lockert auf, auch ohne dass es umgegraben wurde. Kommt dann der Frost, erfrieren die Pflanzen, und sowohl Grünzeug wie Wurzeln werden zu ausgezeichnetem Dünger, der Ihren Boden anreichert. Im Frühling brauchen Sie dann nur noch grob mit Ihrer Hacke durch die Beete zu gehen und die zerfallenen Pflanzenreste auszusortieren. Die anstrengende Arbeit des Umgrabens haben Sie sich gespart.

Im **Winter** sieht Ihr Garten so aus:

Sie haben (mit Ausnahme Ihrer Dauerkulturen) den kompletten Nutzgarten umgegraben oder mit Gründüngung eingesät. Achten Sie auf die Ränder, sie sollten gerade sein und eine Kante bilden, so ersparen Sie sich viel Arbeit im Frühjahr. Ihr Boden hat eine schwarz-braune, satte, glänzende Farbe. Wichtig: Wissen Sie bereits, an welchen Stellen Sie im nächsten Jahr Fruchtgemüse oder Kohl anbauen wollen? Dies sind sogenannte Starkzehrer, die einen besonders nährstoffreichen Boden und viel Stickstoff brauchen. Verteilen Sie darum auf diesen Stellen eine Extragabe an Mist oder Kompost (bei Gründüngung nach Abfrieren der Pflanzen).

Dann kommt der **Frühling**, in dem Sie Ihren Garten saat- oder pflanzfertig machen. Sparen Sie die Wege bei der Bearbeitung nicht aus, noch besser ist es, wenn Sie in Ihrem Nutzgarten erst gar keine Wege anlegen. Früher, als die Gärten noch sehr groß waren und es keinen Platzmangel gab, galten für den Nutz-



Ein perfekt geschortter Garten im Januar

garten strenge Regeln: Jeweils ein Beet enthielt eine Kultur. Das Beet musste 1 Meter 20 breit, der Weg zwischen den Beeten 30 Zentimeter breit sein. Die Beete waren blitzsauber, kein Pflanzenrestchen, kein Grashalm war zu sehen. Heute gelten andere Grundsätze, zum Beispiel der:

Ein Garten ist kein Salon!

Natürlich ist es wichtig, Ordnung im Garten zu haben, schon allein weil Hacken und Ausjäten sehr viel leichter von der Hand gehen, wenn die Samen in einer geraden Saatreihe ausgesät wurden und nicht kreuz und quer verlaufen. Dennoch gelten viele der alten und strengen Prinzipien nicht mehr – zum Glück. Wir Gartenbesitzer haben heute nicht mehr den Ehrgeiz, im Garten jede Linie stramm und gerade zu ziehen. Ein Garten lebt, er ist nicht nur kein Salon, er ist auch keine Militärparade. Bei uns darf auch einmal etwas ins »Kraut schießen«. Hinzu kommt, dass Kraut und Rüben durchaus nebeneinanderwachsen können und sollen, denn verschiedene Pflanzen beeinflussen sich gegenseitig und zeigen beim Pflanzenschutz wechselseitige positive Wirkungen. Von einer strengen Beeteinteilung soll deshalb abgeraten werden. Wenn Sie sicherstellen können, dass keine kleinen oder großen Trampeltiere durch die Beete stapfen, sollten Sie sogar auf die Wege verzichten. Nutzen Sie jedes Fleckchen Ihres satten, fruchtbaren Bodens, er ist kostbar!

Im **Frühling** sieht Ihr Garten dann so aus:

Sie haben mit Ihrer breiten Ackerhacke die gesamte Erde Ihres Nutzgartens in eine große, saubere, gepflegte Fläche verwandelt (wieder mit Ausnahme Ihrer Dauerkulturen wie Erdbeeren, Himbeeren und so weiter). Die Schollen sind zerkleinert, die Reste von Phacelia und Senf entfernt. Für diese Tätigkeit brauchen Sie Muskeln, sie ist ziemlich hart, rechnen Sie mit ein bis zwei Tagen Arbeit. Es geht übrigens schneller, wenn Ihr Boden gut gedüngt und humusreich ist. Danach haben Sie allerdings das Wichtigste geschafft – Ihr Garten ist startklar. Jetzt müssen Sie nur noch mit dem Rechen die Erde glattziehen und sie so feinkrümelig machen wie möglich. Von dieser

feinen Bodenkrume ist außerordentlich viel abhängig: Der Boden hat in diesem Zustand das beste Verhältnis von Erde, Luft und Wasser, außerdem ist das Bodenleben besonders reich. Die sogenannte Bodengare ist der günstigste Zustand der Krume und deshalb das Ziel aller Bodenbearbeitungsmaßnahmen. Ist die Erde fein, so erhalten vor allem die sehr kleinen und zarten Samen von Karotten, Kräutern oder Salaten den »Bodenschluss«, den sie brauchen, um keimen zu können. Unbearbeitete Schollen oder Bodenverkrustung sind Gift für Samen und kleine Pflanzen. Eine gute Bodengare erhalten Sie durch ständige Bearbeitung und Zugabe von Humus (Kompost, Mist). Sie erkennen die Gare, wenn Sie über die Erde laufen: Garer Boden gibt den Tritt wieder.

Fruchtfolge: Starkzehrer und Schwachzehrer

Starkzehrer sind:

1. alle Kohlgemüse wie Weißkohl, Blaukohl, Wirsing, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl
2. alle Fruchtgemüse wie Tomaten, Gurken, Kürbisse, Zucchini, Mais und Gurken
3. Sellerie und Lauch

Sogenannte Starkzehrer »zehren stark« am Boden, das heißt, der Boden muss nährstoffreich sein und viel Stickstoff enthalten. Bei diesen Pflanzen empfiehlt es sich, auf den jeweiligen Beeten im Herbst ausreichend Mist oder Kompost zu verteilen (allerdings nicht bei Sellerie und Lauch!)

Schwachzehrer sind:

1. alle Blattgemüse, also alle Blattsalate, Spinat, Mangold und viele Kräuter
2. Wurzelgemüse wie Karotten, Rettiche und Rote Bete
3. Zwiebelgemüse wie Zwiebeln und Knoblauch
4. Hülsenfrüchte, also Bohnen und Erbsen

Sogenannte Schwachzehrer »zehren schwach« am Boden, der also nicht frisch gedüngt sein darf, aber



Pralles, gesundes Blaukohl: eine Augenweide

dennoch locker und humusreich sein soll. Hülsenfrüchte (Leguminosen) geben ihrerseits sogar Stickstoff ab (durch die an den Wurzeln sitzenden Knöllchenbakterien). Hülsenfrüchte können daher selbst