

Inhalt

Vorwort Beate Koller 8
Vorwort und Dank der Autorin 9
Über dieses Buch 12

Grundlagen

Über die Selbstversorgung 15 • Was bedeutet Selbstversorgung? – Eine persönliche Einleitung 15 • Über vier Aspekte der Selbstversorgung 17 • Historische Beispiele der Selbstversorgung 21 • Klassische Anfängerfehler 23 • Wie die Ernte aus dem Garten Essgewohnheiten verändern kann 25 • Wie groß soll und kann ein Nutzgarten sein? 26 • Einteilung 26 • Wie viel Zeit braucht ein Garten? 27 • Gärten sind ertragreich 28 • Gärtner ohne Garten 29

Kleines ABC der Anlage eines Nutzgartens 31 • Abgrenzung des Gartens 31 • Abgrenzung der Beete 31 • Abrechen und Ebnen der Beete 32 • Anbauplan 32 • Anlegen der Beete 32 • Anlegen eines Gemüsegartens 32 • Anlegen der Wege 33 • Boden 33 • Böden vorbereiten 33 • Rasen in einen Gemüsegarten umwandeln 35

Über den Boden 38 • Biologisch gärtnerisch heißt den Boden pflegen 40 • Die Bodenart 40 • Was bedeutet die Bodenart fürs Gärtner? 41 • Der pH-Wert des Bodens 43 • Zusammensetzung des Bodens 43 • Helferlein im Boden – Regenwürmer und andere Bodentiere 44 • Was ist Humus? 46 • Ist mein Gartenboden fruchtbar? 47 • Mulchen ist Bodenpflege 48

Über das Düngen 49 • Wie viel Dünger brauchen Pflanzen? 50 • Den Boden hauen 51 • Kompost als Dünger 51 • Regenwurmkompost als Dünger 51 • Mist als Dünger 51 • Leguminosen und Stickstoff aus der Luft 52 • Pflanzen können Nährstoffe aktiv aus dem Boden lösen 53 • Was brauchen Pflanzen, um Nährstoffe aktivieren zu können? 53 • Düngen in geschlossenen Gefäßen 54

Über das Kompostieren 55 • Warum Kompost? 55 • Kompostieren, aber richtig 55 • Der richtige Kompostplatz 56 • Was kann verkompostiert werden? 57 • Kompostzusätze und Impfmaterial 59 • Das richtige „Aufsetzen“ der Kompostmiete 60 • Der Rotteprozess – was im Haufen vor sich geht 61 • Das Ausbringen des Komposts 62 • Die Wurmkompostierung 63 • Selbstgefertigte Pflanzenjauchen 64 • Wie verwendet man Pflanzenjauchen? 65 • Andere Bio-Dünger 66

Gründüngung und Untersaaten 70 • Was die Gründüngung kann 70 • Eine kleine Anleitung 73 • Gründüngung im Sommer 73 • Blumen als Gründüngungspflanzen 73 • Bewährte Gründüngungen für den Hausgarten 74 • Untersaaten 76

Über das Gießen und das Wasser 78 • Verschiedene Bewässerungsmethoden 80 • Wasser sparen im Gemüsegarten 82 • Regenwasser sammeln 82 • Die wichtigsten Gießregeln 84

Über die Ausstattung 85 • Werkzeuge im Biogarten 85 • Ausstattung für die Vorkultur 90 • Die Pflege der Gartengeräte 92 • Über das richtige Jäten 92 • Das Frühbeet 93 • Ein Frühbeetkasten 94 • Ein Gewächshaus 94 • Mistbeet: Darf's ein bissel wärmer sein? 96 • Tomatendächer 96 • Rankgerüste 96

Über gesunde Pflanzen – Krankheiten, Schädlinge und Unkräuter 100 • Fruchtfolge ist vorbeugender Pflanzenschutz 102 • Einige Grundregeln der Fruchtfolge 103 • Helferpflanzen im Garten 104 • Von Krankheiten 104 • Mischkultur/Kulturpflanzen und Helferpflanzen 106 • Von Wühlmäusen 108

Spielarten des biologischen Gärtnerns 110 • Die Wurzeln des biologischen Land- und Gartenbaus 110 • Biologisch-dynamischer Landbau 111

- Organisch-biologischer Landbau 112 •
- Permakultur 112 • Effektive Mikroorganismen 113

Grundlagen der Samengärtnerei 114

- Eine Pflanze vermehrt sich über Samen oder Ableger 114 • Von welcher Pflanze Saatgut nehmen? 116 • No Hybrids 117 • Platz da! 119 • Stütz mich 119 • Entweder – oder 119 • Selbst- und Fremdbefruchtter 119 • Handbestäubung von Chilis 120 • Wann die Samen reif sind 122 • Saatgut reinigen 122 • Saatgut trocknen 124 • Saatgut dreschen 124 • Die Keimfähigkeit 125 • Saatgut lagern 125 • Übersicht Selbst- und Fremdbefruchtter 126

Kinder im Gemüsegarten 131 •

- Babyspielzeug aus dem Garten 131 • Den Gemüsegarten mit Kindern teilen 132 • Gärtner mit Kindern 133 • Gemüsebeete für Kinder 133 • Beliebte Kinderpflanzen 134 • Brauchen Kinder ein eigenes Kinderwerkzeug? 135 • Pflanzen für Schul- und Kindergarten 135 • Was Kindern sonst noch schmeckt 136 • Giftige Pflanzen, die in Kinder-Gärten nicht angebaut werden sollten 137 • Aus dem Arche Noah-Kinderprogramm 138

Über das Lagern von Obst und Gemüse 142 • Ernten und Einlagern 142

- Ein guter Erdkeller 142 • Einlagern von Erdäpfeln 143 • Ein gutes Winterquartier für Obst 143 • Ein gutes Winterquartier für Gemüse 144 • Alternativen zum Erdkeller 144 • Optimale Lagerbedingungen für Gemüse 145

Über das Konservieren von Obst und Gemüse 147 • Einkochen/Einwecken 148 • Fruchtmus 150 • Kompott 151

- Einlegen in Essig 151 • Trocknen und Dörren 151 • Marmelade 153 • Dampfentsaften 154 • Schnaps 156

Gartenporträts 162

Gemüse 172

- Übers Gemüse 172 • Gemüse vorziehen 172 • Direktsaat 172 • Kleines 1 x 1 der Vorkultur 173 • Die Aussaat 173 • Das Pikieren 175 • Das Abhärten 176 • Kleines 1 x 1 der Direktsaat 176 • Kleines 1 x 1 des Auspflanzens von Jungpflanzen 176

Blattgemüse 178 Spinat 180 • Mangold/Krautstiel 183 • Guter Heinrich 185 • Gartenmelde 186 • Neuseeländer-spinat 188 • Eiskraut/Kristallkraut 190 • Ampfer 191 • Gartenkresse 194 • Winterkresse/Barbarakresse/Barbarakraut 196

- Brunnenkresse/Wasserkresse 197 • Asia-Salate 198 • Speisechrysantheme/Salatchrysantheme/Kronen-Wucherblume 201 • Rukola/Salattrauke/Olrave 202 • Vogelsalat/Feldsalat/Nüsslisalat 204 • Algiersalat 206 • Malabarspinat/Indischer Spinat 207 • Sommerportulak/Gemüseportulak und Winterportulak 209

Blattsalate 210 • Salat: Kopfsalat, Krachsalat, Bindesalat, Pflücksalat, Spargelsalat 212 • Endivie: Escaroli und Frisée 217 • Zichorien-Salate: Radicchio, Zuckerhut, Catalogna und Chicorée 219

Kohlgemüse 222 • Kohlrabi 224 • Kopfkohl, Weißkraut, Rotkraut und Wirsing 227 • Karfiol/Blumenkohl und Brokkoli 233 • Grünkohl, Palmkohl und Markstammkohl 236 • Chinakohl und Pak Choi 238 • Sprossenkohl/Rosenkohl 241

Wurzel-/Knollengemüse 242 •

- Herbstrübe, Wasserrübe und Mairübe, Broccoletto und Rübstock 244 • Kohlrübe/Steckrübe/Wruke 248 • Karotte/Möhre 250 • Pastinake 255 • Petersilie 257 • Sellerie/Eppich 260 • Schwarzwurzel 263 • Haferwurzel 265 • Speiseklette/Große Klette 266 • Zuckerwurzel 267 • Kerbelrübe 268 • Rote Rübe/Rote Bete/Rohnen 269 • Kren/Meerrettich 273 • Spargel 274 • Erdapfel/Kartoffel 280 • Topinambur/Erdbirne 286 • Erdmandel 287 • Radieschen und Rettich 288 • Knollenfenchel/Gemüsefenchel 292

Hülsenfrüchte 296 • Gartenbohne: Stangenbohne, Buschbohne und Feuerbohne 298 • Spaghettibohne und Augenbohne 304 • Puffbohne/Ackerbohne/Pferdebohne/Saubohne/Dicke Bohne/Fave 305 • Erbse 307 • Kichererbse und Linse 310

Fruchtgemüse 312 • Kürbis 314 • Zucchini, Zucchetti 322 • Gurke 328 • Zuckermelone und Honigmelone 334 • Wassermelone 337 • Paradeiser/Tomate 342 • Paprika und Chili 354 • Melanzani/Aubergine/Eierfrucht 364 • Tomatillo 368 • Andenbeere/Kapstachelbeere 370 • Artischocke und Kardone (Cardy) 373 • Okra 377

Lauchgemüse 378 • Küchenzwiebel/Speisezwiebel 380 • Familienzwiebel/Schalotte 385 • Etagenzwiebel/Luftzwiebel/Johanniszwiebel 386 • Winterheckenzwiebel/Winterzwiebel 387 • Lauch/Porree 388 • Perlzwiebel 392 • Knoblauch 393

Obst 396

Über das Obst 396 • Obst ist mehr als Apfel 397 • Einige Grundsätze zur Obstartenwahl für den Selbstversorgergarten 398 • Der Paradies-Obstgarten. Zur Auswahl der Obstarten im Verhältnis zueinander 398 • Welcher Obstbaum passt in meinen Garten? 400 • Obstbäume im Garten – vom Nutzen jenseits des Ertrags 403 • Ein Kleinklima für Obstbäume schaffen 403 • Die „Teile“ eines Obstbaums 404 • Wie hoch soll mein Obstbaum werden? Die Unterlage 405 • Pflanzabstände bei Obstbäumen 406 • Einen Obstbaum einkaufen 406 • Qualitätskriterien für Obstbäume 407 • Obstbäume – warum bio? 407 • Einen Baum pflanzen 408 • Über das Düngen von Obstbäumen 409 • Gesunde Obstbäume 409 • Schorf 409 • Apfelwickler 409 • Monilia 410 • Blattläuse 410 • Obstbaumkrebs 411 • Mehltau 411 • Obstbäume für trockene, warme Lagen 411 • Obstbäume für feuchte Standorte 411 • Vom Wert

des Wildobsts 412 • Obstbäume pflegen – Schnitt und Kronenformen 413

Kernobst 420 • Apfel 424 • Birne 438 • Quitte 444

Steinobst 448 Marille/Aprikoze 450 • Pfirsich und Nektarine 455 • Mandel 460 • Zwetschke, Pflaume, Mirabelle, Ringlotte, Reneklode, Kriecherl und Kirschpflaume 461 • Kirsche und Weichsel/Sauerkirsche 466

Beeren 472 • Der Beerenobstgarten 472 • Erdbeere 476 • Brombeere 483 • Himbeere 486 • Wein 490 • Japanische Weinbeere/Rotblättrige Himbeere 498 • Ribisel/Johannisbeere, Jostabeere und Stachelbeere 499 • Kultur-Heidelbeere 505 • Maulbeere 507

Seltenes Obst und Wildobst 510 • Kiwi/Chinesische Stachelbeere und Kiwai/Mini-Kiwi/Japanische Honigbeere 512 • Goji/Wolfsbeere/Bocksdorn 515 • Schisandra 517 • Sanddorn 518 • Kornelkirsche/Dirndl 520 • Mispel/Asperl 523 • Eberesche, Vogelbeere 526 • Speierling 527 • Apfelbeere/Aronia 528

Nüsse und Feigen 530 • Walnuss 532 • Maroni/Edelkastanie/Esskastanie 535 • Haselnuss 537 • Feige 539

Kräuter 544

Über die Kräuter 544 • Anbau 544 • Kräutererde 545 • Kräuter düngen 545 • Kräuter mulchen 546 • Kräuter aussäen 546 • Stecklinge abnehmen 546 • Kräuter ernten 547 • Kräuter trocknen 547 • Gießen im Winter 547 • Gewürz- und Küchenkräuter 548 • Teekräuter 560

Blumen 568

Über die Blumen 574 • Schnittblumen aus dem Garten 574 • Ein Schnittblumenbeet anlegen 575 • Ein Staudenbeet anlegen und bepflanzen 575 • Stauden und ihre Lebensbereiche 576 • Einige Tipps fürs Besorgen der Pflanzen 577 • Einige

empfehlenswerte Schnittstauden 578 • Wann sind Schnittblumen schnittreif? 581 • Zweijährige Sommerblumen 581 • Einjährige Sommerblumen 582 • Blumenzwiebeln 584 • Einen Blumenstrauß binden 585 • Blumen für duftende Sträucher 585

Pilze 586

Über die Pilze 588 • Pilze aus dem Garten 588 • Wo Pilze gerne wachsen 588 • Die Größe und Grundausstattung eines Pilzgartens 589 • Wie Pilze leben 589 • Das Züchten von Pilzen – ein kurzer Überblick 590 • Stroh und Holz, die Nährmedien der Pilze 590 • Pilze auf Baumstämmen 591 • Wie der Pilz ins Holz kommt – das „Impfen“ 592 • Die Entwicklungsschritte des Pilzgartens 592 • Die Arbeitsschritte im Pilzgarten im Jahresverlauf 594 • Wie man die Pilze vor Schnecken schützt 594 • Die einzelnen Pilzarten 595

Getreide 600

Über das Getreide 602 • Die Aussaat 603 • Die einzelnen Getreide 603 Pflege 604 • Ernte 604 • Das Dreschen und Reinigen 605 • Umbrechen der Getreidestoppel 605 • Getreide in der Fruchtfolge 605 • Mischkulturen 606 • Andere Ackerkulturen im Hausgarten 608

Sortentableaus

Blattgemüse 178 • Blattsalate 210 • Kohlgemüse 222 • Wurzel-/Knollen-gemüse 242/278 • Hülsenfrüchte 296 • Zucchini und Kürbis 312 • Gurke und Gurkenverwandte 326 • Tomaten 340 • Paprika und Chili 352 • Melanzani und andere Wärmeliebende 362 • Lauchgemüse 378 • Kernobst – Apfel 420/422 • Kernobst – Birne und Quitte 436 • Steinobst 448 • Beeren – Erdbeere und Weintraube 474 • Beeren – Himbeeren/Brombeeren/Johannisbeeren und andere 496 • Wildobst 510 • Nüsse und Feigen 530 • Gewürz- und Küchenkräuter 548/550 • Teekräuter 560 •

Gründüngungspflanzen 566 • Stauden (mehrjährige Schnittblumen) 568 • Ein- und zweijährige Schnittblumen 570 • Essbare Blumen 572 • Pilze 586 • Getreide 600

Serviceteil 612

Über die Herausgeber 612 • Weiters haben am Buch mitgewirkt 612 • Quellen und Literatur 613 • Weitere Gartenbücher, die wir empfehlen 613 • Biologisches Saatgut und Pflanzen 614 • Werkzeug und Utensilien 615 • Hochbeete 615 • Biologische Dünger und Pflanzenstärkungsmittel 615 • Register 616