

Simon Dawson
Die Selbstversorger-Bibel

Im Jahr 2000 gingen Simon Dawson und seine Frau Debbie ein großes Wagnis ein: Sie verkauften ihre Londoner Wohnung und zogen mit einem Pferd und einer Dänischen Dogge mitten aufs Land. Nachdem sie alles an Geld zusammengekratzt hatten, was sie besaßen, kauften sie ein 8 Hektar großes Stück Land in Exmoor und errichteten dort einen kleinen landwirtschaftlichen Hof, wo sie Obst und Gemüse anbauen und mittlerweile ein unabhängiges Leben als Selbstversorger führen. Zum erweiterten Familienkreis gehören 50 Schweine, fast 100 Hühner, ein Dutzend Schafe und Lämmer sowie einige Enten, Gänse und Puten.

Simon Dawson ist Blogger, und seine Beiträge erscheinen regelmäßig in der lokalen Presse und im Lokalradio. Unter anderem schreibt er eine wöchentliche Kolumne für *The North Devon Journal*. Auf dem Good Food Channel kochte er in den Kochsendungen von Gary Rhodes und Michael Caines, und 2008 gewannen Debbie und er für den Südwesten Englands den »Local Food Hero«-Wettbewerb von Gary Rhodes. Sie hatten ebenfalls einen Auftritt bei *Countryfile* auf BBC One. Simon und Debbie geben Kurse in Selbstversorgung, Kleinlandwirtschaft und Fleischverarbeitung.

Simon Dawson

Die Selbstversorger- Bibel

Aus dem Englischen von Heike Holtsch

Anaconda

Titel der englischen Originalausgabe:
*The Self-Sufficiency Bible. From Window Boxes to Smallholdings –
Hundreds of Ways to Become Self-Sufficient*
This edition published in the UK 2013 by Watkins Publishing Limited,
89 Shepperton Road, London N13DF, UK
Text Copyright © Simon Dawson 2010, 2013
Aus dem Englischen von Heike Holtsch. Die Übersetzung entstand mit
freundlicher Unterstützung des Europäischen Übersetzerkollegiums Straelen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische
Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung
© dieser Ausgabe 2021 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlaggestaltung: www.katjaholst.de
Umschlagmotive: Mio Buono / shutterstock.com
Satz und Layout: Achim Münster, Overath
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-7306-0958-3
www.anacondaverlag.de

Für Debbie

Inhaltsverzeichnis

Abbildungen	8
Danksagungen	9
Vorwort	11
Einleitung	17
1. Der Küchengarten	24
2. Die Heimische Backstube	75
3. Die Heimische Meierei	109
4. Die Heimische Brauerei	135
5. Natürliche Lösungen: Gesundheit, Kosmetik und Haushalt	160
6. Kunsthandwerk und Handwerkskunst	192
7. Tierhaltung	229
8. Fleischverarbeitung und Grundkenntnisse der Zerlegung	253
9. Konservieren und Lagern	279
10. Sammeln	330
11. Weniger konsumieren, Weiterbenutzen und Wiederverwenden	359
12. Erneuerbare Energien nutzen	369
Weiterführende Literatur und Links	382
Register	387

Abbildungen

- Rankhilfen für Kletterpflanzen 41
- Komplette Rahmenkonstruktion eines Folientunnels 62
- Einfache Konstruktion eines Frühbeetkastens 67
- Eine einfache selbst gebaute Käsepresse 127
- Eine selbst gebaute Cidre-Pressen 153
- Techniken des Korbflechtens 196
- Lamm: Die groben Teilstücke 256
- Lamm: Teil- und Bratenstücke für die Zubereitung 258
- Schwein: Die groben Teilstücke 261
- Schwein: kochfertig zerteilen 262
- Rind: Die groben Teilstücke 263
- Rind: Teil- und Bratenstücke sowie Steaks für die Zubereitung 264
- Geflügel: Den V-Schnitt ansetzen 268
- Eine Wurst füllen 292
- Ein selbst gebauter Heißräucherofen 315
- Ein selbst gebauter Kalträucherofen 316
- Eine selbst gemachte Biltong-Box 321
- Solarbetriebenes Warmwassersystem für einen Haushalt 379

Danksagungen



EIN SOLCHES BUCH KANN man nicht allein schreiben. Deshalb haben viele Menschen mit ihren Ideen und Ratschlägen dazu beigetragen. Zuallererst meine Frau Debbie, ohne die dieses Buch überhaupt nicht möglich gewesen wäre. Dank gebührt ebenfalls Paula Bishenden, Eileen Bowen, Alison Homer und Robert Croombe für alles, was mit Rindern zu tun hat, sowie Derek und Debs Jones für die Auskünfte zum Thema Angeln und glutenfreie Nahrungsmittel. Ein riesiges Dankeschön geht an meine Agentin Jane Graham Maw www.grahammawchristie.com, und an Michael Man und die Mitarbeiter von Watkins Publishing, die alle großartig waren. Schließlich, und vielleicht am Wichtigsten, ganz herzlichen Dank an meine Freunde, die Tiere: Darcy und Dex, unsere Hunde; Kylie, unsere Zuchtsau; General Lee, unseren Zuchteber; die Schweine, Gänse, Enten, Hühner, Puten, Schafe, Pferde und alle anderen im Team, mit denen wir so viel gelernt haben und unsere Kenntnisse anwenden konnten.

Vorwort



ES WAR AM SILVESTERABEND, als wir zu einer Feier in einem Pub in Devon eingeladen waren. Eng gedrängt saßen wir zwischen Bauern und Naturburschen, der Teppich war klebrig von verschüttetem Bier und unter den Schuhsohlen knirschten Erdnusschalen. Meine Frau Debbie neben mir sagte etwas, aber bei dem Lärm verstand ich kein Wort. »Wie bitte?«, fragte ich. Die Jazzband in einer Ecke des Raums spielte wahnsinnig laut, und die Sängerin war so alt, dass ich mich fragte, ob man sie aus einer Seniorenresidenz geholt hatte, damit die Band vollzählig war. »Ich sagte gerade, am liebsten würde ich meine Arbeit in London aufgeben und hierher nach Devon ziehen«, wiederholte Debbie, wie ich später erfuhr. Vermutlich schrie sie aus vollem Hals, aber ich konnte trotzdem kein Wort verstehen. Einige der Bauern um uns herum tanzten Walzer, andere Jive und manche Twist. Alle waren gut gelaunt.

Mein Bierglas war fast leer und ich drehte es mit einem Lächeln auf den Lippen hin und her. Sich zu unterhalten war zwecklos bei

dieser Lautstärke, und ich wollte nicht den ganzen Abend damit verbringen, ständig »Wie bitte?« zu sagen, also lächelte ich einfach nur und nickte, in der Annahme, dass Debbie mich gefragt hatte, ob ich noch etwas trinken wolle. Ihr fiel die Kinnlade herunter und mit den Lippen formte sie: »Wirklich?«. Es war ja Silvester, mein Glas war leer und natürlich wollte ich noch ein Bier. Also nickte ich eifrig, und hochofrenut über ihre Reaktion darauf, dass ich den Laden leertrinken wollte, formte ich mit den Lippen: »Na klar doch.« Sie sprang sofort auf, fiel mir um den Hals und schrie mir ins Ohr: »Ich liebe dich, ich liebe dich, ich liebe dich!«. Dann nahm sie mein Glas und drängte sich an den tanzenden Bauern vorbei zur Theke. Die Band spielte immer noch, wenngleich nun wohl einen anderen Song als zuvor, und ich war froh, dass sich die Sängerin noch auf den Beinen hielt. Ich bin mir sogar ziemlich sicher, dass ich sie irgendwann ins Mikro schreien hörte: »Wisst ihr eigentlich, wie alt ich bin?« Während Debbie vor der Theke stand und Getränke holte, lehnte ich mich zufrieden auf meinem Stuhl zurück und war mit mir und der Welt zufrieden.

Ganz ehrlich, so fing es an. Ohne dass es mir überhaupt klar war, hatte ich zugestimmt, unser Leben für immer zu ändern. Drei Monate später hatten wir unsere Jobs gekündigt, unsere Londoner Wohnung verkauft und waren nach Exmoor gezogen. Anfangs hatte ich von nichts eine Ahnung. Einen Dornenbusch konnte ich bloß daran erkennen, dass er, nun ja, äh, Dornen hatte. Und Brennnessel erkannte ich daran, dass es auf der Haut brannte, wenn ich



sie streifte. Das war es dann auch schon mit meinem Wissen über die Natur. Zu Weihnachten schenkte mir Debbie dann Kylie. »Ein Schwein für dich.« (Das sah ich auch selbst. Aber bislang war mir noch gar nicht klar gewesen, dass ich eins brauchte.) »Ich dachte, mit ihr können wir Ferkel züchten.« Im Jahr darauf schenkte ich Debbie vier Entenküken zum Valentinstag. Da soll noch mal jemand behaupten, Romantik wäre out!

Mehr als ein 8 Hektar großes überwuchertes, aber schönes Stück Land mit Wiesen und einem Wald an einem Bach in Exmoor konnten wir uns nicht leisten. Seit Generationen hatte es brach gelegen, und es gab nicht ein einziges Gatter, das nicht auseinanderfiel, wenn man es öffnen wollte, und keinen einzigen Zaun, der noch gerade stand. Da war einiges an Arbeit und finanziellem Aufwand nötig. Noch nötiger wäre jemand gewesen, der sich damit auskannte. Aber leider war da nur jemand wie ich.

Im Nachhinein betrachtet war die Tatsache, dass ich eigentlich zufällig in dieses Vorhaben gestolpert war, das Beste, was mir passieren konnte. Denn so war ich gezwungen, selbst herauszufinden, welche Pflanze welche war, was sie bewirkte, wie sie schmeckte, was man damit machen konnte und wie man sie am besten zubereitete. Ich hörte auf das, was die erfahrenen Bauern sagten, und brachte selbst ein paar moderne Methoden ein. Bald stand also unser kleiner Selbstversorger-Hof, und kaum stand er, kam auch schon das Fernsehen vorbei.

Durchs Küchenfenster sah ich, dass Debbie telefonierte und dabei wie wild nach mir winkte. Das war drei Jahre, nachdem wir zum ersten Mal einen Fuß auf unser Stück Land gesetzt hatten, das mittlerweile richtig gut aussah. Die Zäune standen wieder und die Gatter waren ebenfalls instand gesetzt. Hühner liefen frei herum, Schweine rannten durch den Wald, denn Kylie war stolze Mutter von acht kräftigen Ferkeln, und wir hatten sogar ein paar Schafe. Unsere Tage

waren ausgefüllt, und bald sollte es noch viel hektischer werden. Als ich ins Haus ging, kritzelte Debbie etwas auf einen Zettel, ohne das Telefonat zu unterbrechen. »Leute vom Fernsehen kommen, wollen uns filmen!!!!«, las ich, als ich ihr über die Schulter schaute. Der Starkoch Gary Rhodes hatte von uns gehört und wollte sich auf der Suche nach Kandidaten für den *Local Food Hero* auf dem Kochkanal UKTV Food (später Good Food Channel) unseren kleinen Hof einmal ansehen. Also putzte ich die Schweine heraus, kämmte die Grashalme, und dann kamen die Fernsehleute. So ging Hidden Valley Pigs 2007 als Finalist für den *Food Hero* im Südwesten Englands ins Rennen. 2008 waren wir noch besser und wurden Local Food Champions in unserer Region.

Es kamen weitere Schweine hinzu. Derzeit haben wir sieben Zuchtsäue und ein prächtiges männliches Exemplar: General Lee, den Gatten der Damen und Vater sämtlicher Ferkel. Wir haben auch Legehennen und anderes Geflügel: Enten, Killergänse und einen glücklichen Truthahn, der schon zwei Weihnachtsfeste mehr erlebt hat als die meisten anderen seiner Art, einen einäugigen Hütehund namens Dex, ein paar sehr hübsche Schafe und einen rauflustigen Schafsbock. Der Gemüsegarten ist mittlerweile so groß, dass ich den ganzen Sommer lang mit Unkrautjäten beschäftigt bin, und einen alten Bestand an Obstbäumen haben wir auch. Alles in allem ein Paradies für Selbstversorger.

Bei all dem hatte ich so viel gelernt, dass es geradezu fahrlässig gewesen wäre, dieses Wissen nicht weiterzugeben. Deshalb beschloss ich, Kurse in Fleischzerlegung, Tierhaltung und Gemüseanbau zu geben. Ich schreibe auch über Selbstversorgung für diverse Zeitschriften, und jetzt schreibe ich sogar dieses Buch. Dabei erwarte ich nicht, dass alle es nun genauso machen wie wir und sich mitten im Nirgendwo ein Stück Land zulegen. Aber ich habe den Eindruck, dass die meisten Leute ein wenig eigenständiger werden wollen, als es derzeit der Fall ist.

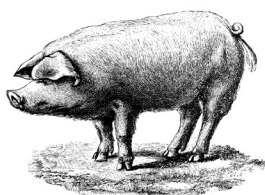
Alles, was ich hier schreibe, ist also als praktischer Leitfaden gedacht, um Ihnen zu zeigen, wie Sie sich ein Stück weit selbst versorgen können, wie Sie gratis ernten und essen, was die Natur zu bieten hat, wie Sie gesünder leben und ihren Lebensstil dahingehend verändern können, wie Sie Kindern das Prinzip der Selbstversorgung nahebringen, wie man Tiere hält und sie gut behandelt und wie man etwas für den Erhalt der Umwelt tut.

Dieses Buch besteht aus 12 Kapiteln, wovon jedes einem bestimmten Thema gewidmet ist, um zu veranschaulichen, wie Selbstversorgung in den jeweiligen Bereichen funktioniert. Beispielsweise, wie Kinder Salat anbauen, Erdbeeren pflücken oder Erbsen ernten können, wie Sie Butter und Käse herstellen oder Hühner halten, damit Sie immer frische Eier haben. Mit diesem Buch können Sie auch lernen, wie Sie Wein keltern oder Bier brauen, wie Sie Nüsse, Beeren und Wildkräuter sammeln, wie Sie pflanzliche Farbstoffe zum Färben von Stoffen oder anderen Materialien verwenden oder wie Sie die heilenden Wirkstoffe der Natur zur Linderung von Beschwerden anwenden. In jedem Kapitel wird erklärt, wie Sie diese Informationen nutzen können, je nachdem, wie viel Erfahrung Sie darin schon haben und über welche Mittel beziehungsweise welche Ausrüstung Sie verfügen. Das Kapitel über den Küchengarten zum Beispiel bietet für jeden etwas, ganz gleich, ob es um Pflanzkästen auf dem Fensterbrett, einen Stadtgarten oder ein größeres Stück Land geht.

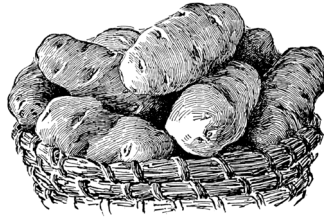
Es ist ein moderner Ansatz zur Selbstversorgung, der Versuch eines Updates althergebrachter Kenntnisse, von Bauernregeln, Kräuterkunde und überliefertem Wissen, um Ansatzpunkte zu finden, an denen sich all das mit unserem heutigen Lebensstil verknüpfen lässt. Denn sobald Sie solche traditionellen Fertigkeiten wieder pflegen und in Ihr heutiges Leben integrieren, werden Sie feststellen, wie innovativ das Ganze ist. Es ist nämlich alles andere als altbacken, sondern topaktuell, wenn man lernt, zur Lösung alltäglicher Pro-

bleme auf die Natur zurückzugreifen. Gehen Sie nur einmal an den Regalen der Supermärkte entlang und zählen Sie, wie oft Ihnen der Begriff »natürlich« begegnet. Sie werden überall darauf stoßen, ob auf Lebensmitteln, Kosmetik, Haushaltsreinigern oder Vitamin-tabletten. Heutzutage besteht ein grenzenloses Bedürfnis nach natürlichen Inhaltsstoffen. Und dennoch traut sich kaum jemand, Kräuter oder Pflanzen zu sammeln und sie für etwas anderes als nur zum Kochen zu verwenden. Manche trauen sich nicht einmal das. Doch ich glaube, das hat gar nicht nur mit einer gewissen Scheu davor zu tun, sondern mit etwas ganz anderem. Die meisten würden Kräuter und Pflanzen sogar gern verwenden, aber sie wissen gar nicht mehr, wie man das macht. Auf den folgenden Seiten werde ich Ihnen nun zeigen, wie Sie dieses Wissen wiedererlangen.

Simon Dawson



Einleitung



SELBSTVERSORGUNG MACHT SELTEN SCHLAGZEILEN, aber als Gesprächsthema ist es immer gut. Ähnlich wie das Wetter oder die Immobilienpreise ist es etwas, worüber die Leute gern endlos diskutieren – vielleicht, weil es die Chance zu einer spannenden Veränderung des eigenen Lebensstils bietet. Aber was bedeutet Selbstversorgung überhaupt?

Der genauen Definition nach ist Selbstversorgung eine Lebensweise, bei der keinerlei von außen kommende Hilfe oder Unterstützung in Anspruch genommen wird: absolute persönliche Unabhängigkeit von der Außenwelt. Was man heutzutage unter Selbstversorgung versteht, ist jedoch weiter und großzügiger ausgelegt. Heute geht es darum, unabhängiger und einfallsreicher zu werden, manches selbst bewerkstelligen zu können – nicht alles, aber immerhin so viel, wie uns angebracht erscheint. Selbstversorgung ist eine Möglichkeit, die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen und die Kontrolle über den eigenen Lebensstil zu haben, indem man

das eine oder andere so macht, wie man es für richtig hält und damit Einfluss auf das Endresultat nimmt. Es bietet uns die Chance, unsere Zukunft zu sichern, gutes Essen auf den Tisch zu bringen und für uns selbst und unsere Familien zu sorgen, auch bei einem knappen Budget. Dabei geht es um alltägliche Fähigkeiten, um mehr Eigenständigkeit und Selbstachtung.

Selbstversorgung schließt auch Nachhaltigkeit ein und beinhaltet im Kern Verständnis und Respekt für die natürlichen Abläufe. Je mehr wir im Einklang mit der Natur leben, desto mehr profitieren wir selbst davon, ebenso wie die Welt um uns herum. Wir Menschen sind mehr oder weniger alle voneinander abhängig, doch das ist uns nicht immer lieb, da es manchmal die Einschränkung der eigenen Freiheit mit sich bringt und man möglicherweise das Gefühl bekommt, mehr und mehr die Kontrolle über das eigene Leben einzubüßen. Je größer die Abhängigkeit von anderen, desto weniger Gestaltungsfreiraum hat man selbst. Das in der richtigen Balance zu halten, ist nicht immer leicht und hängt auch von der persönlichen Sicht ab. Selbstversorgung kann der Hebel sein, um die Bereiche, wo man selbst tätig wird, und die Bereiche, wo man auf andere angewiesen ist, aufeinander abzustimmen.

Dieses Buch ist jedoch kein Ratgeber für eine absolut autarke Lebensweise. Es basiert auf meinen eigenen Ideen und den Erfahrungen, die ich bei der Entwicklung eines für mich passenden Lebensstils gemacht habe. Dazu hat jeder wahrscheinlich eigene Vorstellungen, und so muss es auch sein. Mein Anliegen ist einfach nur, aufzuzeigen was Selbstversorgung im Großen und Ganzen bedeutet, sodass jeder sich daraus das Passende aussuchen kann, um den eigenen Lebensstil zu bereichern und sich in die Lage zu versetzen, so zu leben, wie man es möchte – sei es in einer Stadtwohnung, einem Haus mit Garten oder einem Hof auf dem Land. Neben allen anderen wichtigen Aspekten einer nachhaltigen Lebensweise werde ich auch auf erneuerbare Energien eingehen, aber das ist ein so wei-

tes Feld, dass ich da nur an der Oberfläche kratzen kann. Eine Liste weiterführender Literatur zu dem Thema und Links zu den unzähligen Websites mit nützlichen Informationen findet sich im Anhang dieses Buches.

Der Hauptgrund, aus dem die meisten Leute beim Versuch als Selbstversorger zu leben auf der Strecke bleiben, ist vermutlich der, dass sie sich zu viel in zu kurzer Zeit vornehmen. Man kann sich leicht dazu verleiten lassen, Vollgas zu geben und alles auf einmal auszuprobieren. Doch das kann ebenso leicht zu Enttäuschung und Ernüchterung führen, weil die kleinen Erfolge, über die man sich eigentlich freuen sollte, von den großen Vorhaben, an denen man scheinbar gescheitert ist, überschattet werden. Und ehe man sich versieht, gibt man das Ganze auf und macht etwas anderes, ohne dass man etwas davon gehabt hat, außer einem bitteren Nachgeschmack und einem wilden Sammelsurium aus Pflanzentöpfen und Tierbehausungen. Die Kunst besteht also darin, es ruhig anzugehen und einen Schritt nach dem anderen zu machen.

Von daher ist es gar keine schlechte Idee, mit einem Bereich anzufangen und darauf aufzubauen. Denn manches ergibt sich dann ganz einfach. Wenn Sie zum Beispiel ein paar Mal Brot gebacken haben, wollen Sie vielleicht auch die Butter selbst herstellen. Oder wenn Sie Legehennen haben, führt das möglicherweise dazu, dass Sie die Hennen auch ein paar Eier ausbrüten lassen. Je zuversichtlicher Sie an die Sache herangehen, desto schneller ergibt sich der nächste Schritt und Sie werden Selbstversorgung als immer selbstverständlicher empfinden.

Für den Anfang suchen Sie sich einen Rahmen aus, der zu Ihrer gegenwärtigen Lebensweise passt. Ich habe mit einer Liste wie der folgenden angefangen:

- Nehmen Sie sich vor, pro Woche einen Laib Brot zu backen und einen Becher Butter herzustellen.

- Machen Sie aus der Buttermilch einen Weichkäse. (Das geht schneller und einfacher als Hartkäse.)
- Kaufen Sie ein ganzes Huhn und zerteilen Sie es selbst, unter dem Aspekt, alles davon zu verwenden.
- Stellen Sie für den Anfang ein paar Kräuter in Töpfen auf die Fensterbank in der Küche, zum Beispiel Basilikum, Koriander, Thymian, Schnittlauch, Dill oder sogar Kerbel.
- Kaufen Sie beim Fischhändler auf dem Markt einen ganzen Fisch und filetieren Sie ihn selbst.

Versuchen Sie es einen Monat lang mit dieser oder einer anderen Kombination, um zu testen, wie Sie zurechtkommen und ob es sich in Ihre Lebensweise integrieren lässt. Manches werden Sie lieber machen als anderes, und manches wird Ihrer Familie vielleicht besser gefallen, doch wichtig ist, dass Sie sich machbare Ziele setzen, die Sie auch erreichen können und an denen Sie Spaß haben. Wenn der erste Monat vorbei ist und Sie feststellen, Sie haben nun die Grundlagen gelegt, um darauf aufzubauen, können Sie etwas mutiger und experimentierfreudiger werden. Mit der Selbstversorgung ist es schließlich wie mit jedem anderen Lebensstil auch: Je mehr Sie dafür tun, desto mehr bekommen Sie zurück. Und die Zeit und der Aufwand werden sich zehnfach lohnen.

Zur Selbstversorgung – auch wenn sie nur in einem kleinen Rahmen stattfindet – gehört auch, dass man darauf achtet, Abfall zu vermeiden. Es ist ja ganz einfach so: Je mehr man verbraucht, desto mehr Müll produziert man auch. Aktuelle Erhebungen zufolge werfen wir durchschnittlich zwischen einem Viertel und einem Drittel der Lebensmittel, die wir kaufen, in den Müll. Das ist eine bedenkliche Menge. Machen Sie einmal folgendes Experiment: Einen Monat lang notieren Sie jedes Lebensmittel, das Sie für

Ihre Familie kaufen. Wenn Sie es verbraucht haben, setzen Sie einen Haken dahinter, wenn nicht, ein Kreuz. Dann zählen Sie zusammen, was all die Kreuze Sie gekostet haben. Das ist die Summe, die Sie ab sofort ohne großartige Anstrengungen sparen könnten. Und das betrifft nur Lebensmittel. Wenn Sie sich einmal klarmachen, was die Glühbirnen verbrauchen, wenn man das Licht anlässt, obwohl sich überhaupt niemand im Raum befindet, oder der Fernseher auf Standby, das Handy in der Steckdose, obwohl es längst geladen ist, der Trockner, in dem man die Wäsche trocknet, anstatt sie aufzuhängen, werden Sie vermutlich feststellen, dass Sie einiges an Strom sparen könnten – und an Geld.

Wie bei jedem neuen Lebensstil findet man auch für die Selbstversorgung das richtige Maß am besten, indem man sich allmählich vorstastet. Es geht darum, ein Gespür dafür zu entwickeln, was sich richtig anfühlt, und auf diesem positiven Effekt aufzubauen. Wenn Sie Spaß daran haben, Brot zu backen, versuchen Sie es auch damit, das Mehl selbst zu mahlen. Kochen Sie Marmelade ein, und wenn Ihnen das gelingt, gehen Sie an einem Nachmittag im Sommer Beeren sammeln, um auch daraus Marmelade zu machen. Wenn Ihnen das Beerensammeln Freude macht, gehen Sie auch Pilze sammeln, und so weiter und so fort. Selbstversorgung ist ein Lebensstil, bei dem sich alles bestens miteinander kombinieren lässt, je nachdem, wie viel oder wenig Aufwand man betreiben möchte. Dadurch entwickeln Sie den richtigen Schwung, weil eins ins andere greift.

Mit ein bisschen Know-How, ein paar Tricks und guten Ideen werden Sie ein vollkommen neues Lebensgefühl bekommen. Das Essen ist frischer, schmackhafter und gesünder. Kinder können ihre Kreativität ausleben und sich dabei gleichzeitig Grundfertigkeiten aneignen, die man im Leben braucht. Männer und Frauen können die »Jäger und Sammler« in sich wiederentdecken und Erfindergeist entwickeln. Familien können die Ausgaben für Lebensmittel und andere Haushaltsprodukte senken. Aber auch wenn der

Gedanke, nie wieder einen Supermarkt zu betreten, durchaus seinen Reiz hat, wird es so weit wahrscheinlich nicht kommen. Denn wenn Sie Marmelade einkochen wollen, brauchen Sie dafür auch Zucker, zum Brotbacken brauchen Sie Hefe, für Butter brauchen Sie Sahne ... Natürlich lässt sich auch das umgehen (mit Brot aus Sauerteig und einer eigenen Kuh), aber um das auch nur annähernd zu gewährleisten, müssten Sie in Vollzeit einen Selbstversorger-Hof betreiben.

Es spielt auch keine Rolle, ob Ihnen endlos finanzielle Ressourcen zur Verfügung stehen oder ob Sie arbeitslos sind, ob Sie in einem alten Landhaus wohnen oder einem kleinen Apartment in einem Wohnturm, ob Sie gerade erst mit Selbstversorgung anfangen oder schon ein alter Hase darin sind – das Gefühl der Zufriedenheit, weil man es geschafft hat, selbst etwas für sich zu tun, ist einfach toll, und schon bei den ersten kleinen Schritten werden Sie den Nutzen spüren. Sie werden nämlich:

- Geld sparen
- Gesünder leben
- Stolz darauf sein, wie Sie leben
- Kindern Nachhaltigkeit nahebringen
- Etwas Gutes für die Umwelt tun
- Weniger Müll produzieren
- Schmackhafteres, selbst zubereitetes Essen genießen

Selbstversorgung bringt in vieler Hinsicht Zufriedenheit. Es bedeutet, maßvoll zu leben, ohne auf etwas zu verzichten. Es ist eine Lebensweise, die sich über die Jahrtausende entwickelt hat und sich durch die Hinzunahme neuer Technologien (sogar des Internet) stetig weiterentwickelt – nicht zuletzt das macht es ja gerade so aktuell

und interessant. Ebenso wie in früheren Zeiten führt Selbstversorgung auch heute zu einem natürlichen, gesunden und wirtschaftlich sinnvollen Lebensstil.

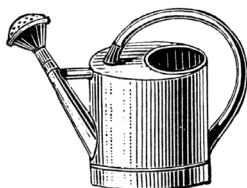
Dieses Buch wird Ihnen vermitteln, wie Sie sich Ihr Leben so einrichten, dass Sie nicht härter, sondern klüger arbeiten. Zeit ist oftmals mehr als Gold wert. Deshalb ist Planung so ungeheuer wichtig. Aus diesem Grund wird jedes Kapitel dieses Buches Ihnen zeigen, was Sie an Zubehör und Ausrüstung brauchen, um das Projekt umzusetzen. Das wird Ihnen dabei helfen, einen Plan zu erstellen, damit Sie sich überlegen können, was Sie in die Tat umsetzen wollen und was Sie lieber sein lassen.

Jeder – ob mit einem Pflanzkasten auf dem Fensterbrett, einem Garten, einem Schrebergarten oder mit einem so großen Stück Land, das man damit den Fleischkonsum für ein ganzes Jahr decken könnte –, wirklich jeder wird in diesem Buch etwas Interessantes oder Nützliches finden. Es enthält traditionelle Methoden, die aufgefrischt wurden, und brandneue, die nur darauf warten, ausprobiert zu werden. Es ist ein Leitfaden, aber einer, der Spaß macht – der zu praktisch umsetzbaren Ideen inspiriert, die machbar sind, und Sie dazu ermuntert, dass Sie sich sagen: *Das kann ich auch.*

KAPITEL EINS



Der Küchengarten



EIN WINZIGES SAMENKORN DAZU zu bringen, sich zu einer Pflanze voll reifer, saftiger Tomaten zu entwickeln, oder kleine Setzlinge so heranzuziehen, dass man das ganze Jahr lang etwas hat, was man ernten und direkt in der Küche verwenden kann, erfordert Zeit und Geduld, ein paar Kenntnisse und ein gehöriges Maß an Enthusiasmus. Selbst die versiertesten Gärtner widmen ihren Pflanzen eine Menge liebevolle Aufmerksamkeit. Wenn Sie jetzt darüber nur den Kopf schütteln können, glauben Sie mir: Es hat was. Während ich momentan meist oben im Schlafzimmer sitze und an diesem Buch schreibe, sind mir die beiden Chili-Pflanzen auf der Fensterbank zu den besten Freunden geworden. Ich konnte mich gerade noch zurückhalten, ihnen Namen zu geben, aber ich führe durchaus lange und angeregte Unterhaltungen mit ihnen. Und es sind die beiden besten Chili-Pflanzen, die ich jemals herangezogen habe, voll mit gesund aussehenden Chilischoten in leuchtenden Farben, die nur darauf warten, ins Essen zu kommen.

Gemüse anzubauen ist *fast* so einfach. Man braucht nur ein paar wichtige Details zu beachten. Und die Details, die in diesem Kapitel vorkommen, sollen Ihnen eine Hilfe beim Gärtnern sein, ohne etwas zu verkomplizieren. Dabei handelt es sich um Tipps, die Ihnen die Arbeit leichter und weniger zeitaufwändig machen sollen; Ratschläge, um Ihre Erfolgchancen zu erhöhen oder die Erfolge, die Sie bereits erzielt haben, noch zu vergrößern; genug Hintergrundwissen, damit Sie Ihre Kenntnisse erweitern können, ohne dass es ermüdend wird; und ein paar erfinderische Ideen zum Thema Selbstversorgung, damit auch Sie selbst kreativ werden.

DEN GARTEN PLANEN

Die Planung eines Küchengartens macht Spaß und erhöht die Vorfreude. Dabei sollte man neben allen anderen Überlegungen auch an Familie und Freunde denken: Welche Gemüsesorten und Salate mag jeder einzelne gern zu den täglichen Mahlzeiten, bei gemeinsamen Essen oder Grillabenden und zu besonderen Gelegenheiten. Und denken Sie nicht nur daran, was gern gegessen wird, sondern auch daran, wie viel davon wirklich gebraucht wird. Wenn sich nur eine Person für Spinat begeistern kann, brauchen Sie ihn nicht in einer ganzen Reihe anzubauen, von der das meiste dann unweigerlich schlecht würde. Die Auswahl an Pflanzen ist natürlich riesig. Doch ob Sie sich für etwas Exotisches, Seltenes, Teures entscheiden, etwas so Alltägliches anbauen wie Karotten und Erbsen oder eine Mischung aus beidem, eines kann ich Ihnen jetzt schon versprechen: Ihr selbst angebautes Gemüse wird um vieles frischer und knackiger sein als die oftmals faden, welken Auslagen im Supermarkt. Ganz gleich, was Sie letzten Endes anpflanzen – und ob es in einem Schrebergarten, einem Beet hinter dem Haus oder einem Kasten auf dem Fensterbrett ist – schon die Planung ist spannend. Und in jedem Fall

kann man sich darauf freuen, dass etwas ganz Eigenes, Unverwechselbares dabei herauskommt.

Eine weitere Überlegung, besonders dann, wenn Sie ein Gemüsebeet im häuslichen Garten anlegen wollen, ist, wie Sie es möglichst attraktiv gestalten können. Ein Nutzgarten mag ja einiges für den Gaumen bieten, aber nicht unbedingt für das Auge. Beziehen Sie also ein paar Kletterpflanzen in Ihre Planung mit ein – Stangenbohnen und Gurken zum Beispiel – und lassen Sie sie im Hintergrund an unterschiedlichen Gestellen wie Wigwams, Gittern oder Bögen hinaufranken (siehe Seite 41). Vermeiden Sie langweilige Reihen, sondern lockern Sie das Ganze durch Abwechslung hier und da ein wenig auf. Arbeiten Sie mit Farben und Formen, indem Sie Obst, Kräuter, Blumen und Gemüse miteinander kombinieren. Das Wichtigste dabei: Seien Sie erfinderisch. Je mehr Ideen Sie in Ihren Garten einbringen, desto mehr Freude werden Sie an der Gestaltung haben und desto besser werden Ihnen die Resultate gefallen. Spielt die optische Gestaltung eine weniger große Rolle, weil sich der Küchengarten nicht direkt am Haus befindet (sondern beispielsweise in einer Schrebergartenanlage), kann man natürlich eher nach rein praktischen Gesichtspunkten vorgehen und alles in geraden Reihen pflanzen, um den verfügbaren Platz so gut wie möglich auszunutzen.

Und jede Lage hat so ihre Tücken. An manchen Orten gedeihen bestimmte Pflanzen besser, wohingegen andere wiederum ein klägliches Bild abgeben. Solche Besonderheiten können am Standort, an der Höhe, den Sonnenstunden, dem Boden und allerlei anderen Faktoren liegen. Von daher ist es immer ratsam, erst mal einen Spaziergang durch die Nachbarschaft zu machen und sich anzusehen, was in den anderen Gärten so wächst und gedeiht – so wie man bei einem Restaurantbesuch manchmal auch zunächst einen Blick auf die Gerichte wirft, die den anderen Gästen serviert werden, bevor man selbst etwas bestellt.

AUSSTATTUNG

Wenn Sie bereits einen Garten haben, stehen die Chancen gut, dass Sie auch schon über die nötige Grundausrüstung verfügen, aber dennoch können Sie vielleicht noch die eine oder andere »Hardware« oder »Software« gebrauchen. Dazu hier ein paar Vorschläge:

- Mindestens einen Spaten
- Eine vierzackige Grabeförke
- Eine Harke, um den Boden auszugleichen
- Schnüre zur Markierung von Pflanzreihen und Beeten
- Eine Pflanzschaufel
- Eine Hacke zum Unkraut jäten
- Eine Gießkanne oder einen Gartenschlauch
- Ein scharfes Messer zum Abschneiden und Ernten
- Einen Korb für die Ernte
- Bambusstangen oder lange Stöcke für Kletterpflanzen
- Saatgut Ihrer bevorzugten Obst- und Gemüsesorten
- Vorgezogene Setzlinge zum Einpflanzen
- Stäbe für Säulenobst

Die eigenen Ressourcen nutzen

Abschließend sollte man als Selbstversorger bei der Planung des Küchengartens auch in die Überlegungen miteinbeziehen, was man selbst bauen kann. Das ist nicht nur deutlich billiger, es macht auch ganz besondere Freude, zu sehen, wie die Pflanzen in oder an etwas wachsen, das man mit den eigenen Händen geschaffen hat. Überle-

gen Sie also auch, welche Dinge, die Sie sonst ausrangieren würden, sich noch umfunktionieren oder recyceln lassen – von Plastikflächen, -behältern oder -fässern bis hin zu Autoreifen, Duschwänden oder alten Möbelstücken können Sie alles Mögliche dafür verwenden. Alte Paletten erweisen sich oft als besonders nützlich, wenn man die Holzsplitter entfernt, um daraus Frühbeetkästen, Hochbeete, Gatter und vieles mehr zu konstruieren.

Wenn Sie Holz verwenden, um etwas für den Garten zu bauen, imprägnieren Sie es grundsätzlich nur mit wasserbasiertem Lack oder Schutzmittel, damit keine chemischen Stoffe in den Boden sickern und das Gemüse vergiften. Es empfiehlt sich also immer, das Etikett zu lesen, um sich darüber zu informieren, welche Imprägnierung für die Umrandung eines Gemüsebeetes geeignet ist.

DAS GEMÜSEBEET ANLEGEN

Der Wahl des richtigen Standorts für ein Beet kann man gar nicht genug Bedeutung beimessen. Pflanzen brauchen genügend Sonnenlicht, aber ebenso brauchen sie auch Schutz vor dem Wind. Deshalb ist es unter Umständen gar nicht so einfach, einen Standort zu finden, wo beides gewährleistet ist. Doch es lohnt sich, auch solchen Überlegungen Beachtung zu schenken. Untersuchungen ergaben nämlich, dass Gemüse, das an einem sonnigen, aber windgeschützten Ort wächst, bis zu 30 Prozent mehr Ertrag bringt. Hecken oder Böschungen sind ein guter Schutz gegen den Wind, aber nur wenn sie nicht zu hoch sind und nicht zu viel Schatten werfen. Unterhalb eines steilen Hangs sollte man kein Gemüse anpflanzen, da kalte Luft nach unten sinkt und den Standort zu einer Frostfalle machen könnte. Wenn Sie einen Fensterkasten bepflanzen wollen, bringen Sie ihn vor einem Fenster an, das nach Süden geht oder so weit als möglich in südliche Richtung ausgerichtet ist. Eine andere Lö-

sung sind bewegliche Pflanzkästen oder -töpfe, die man draußen in die Sonne oder vor schützende Büsche und Hecken schieben kann, ohne dass die Pflanzen ein ewiges Schattendasein fristen müssen.

DEN BODEN VORBEREITEN

Das Geheimnis beim Anbau gesunder Pflanzen liegt in der Bodenbeschaffenheit. Denn der Boden setzt sich aus verschiedenen Mineralien und organischen Stoffen zusammen. Ein guter Boden besteht nur zur Hälfte aus festem Material. Die andere Hälfte besteht aus Luft und Wasser in einem Wabensystem aus kleinen Kammern, den sogenannten Bodenporen, die für einen effektiven Luft- und Feuchtigkeitsaustausch in der Erde sorgen. Enthält der Boden zu viel Flüssigkeit und ist so stark verdichtet, dass die Poren verstopfen, bekommen die Wurzeln der Pflanzen keine Luft mehr und ersticken. Ist der Boden zu lose und luftig, versickert das Wasser so schnell, dass die Wurzeln kaum etwas davon haben.

Die feste Masse des Bodens besteht zum größten Teil aus Mineralien, die sich wiederum in drei Hauptgruppen einteilen lassen: Sand, Silt (auch: Schluff) und Ton. Die genaue Bodentextur hängt davon ab, welches der Mineralien in Ihrer Region vorherrschend ist. Erdboden ist die am besten fühlbare Substanz der Welt. Ganz gleich, ob Sie Gemüse im Garten oder Schrebergarten, in einem Pflanzkasten oder in einer ausrangierten Badewanne vor der Haustür anbauen wollen, nehmen Sie etwas Erde in die Hand und lassen Sie sie durch Ihre Finger rieseln. Wie fühlt sie sich an? Um ein Gespür dafür zu bekommen, worauf Sie achten müssen, stellen Sie sich vor, die Erde besteht aus kleinen, mittleren und großen Körnern. Je größer die Körner, desto lockerer fühlt sich die Erde an. Sandiger Boden aus großen Körnern zerbröselt und fühlt sich grobkörnig und leicht an. Lehmiger Boden aus kleinen Körnern hingegen ist klumpig und

fühlt sich klebrig, schwer und eher feucht an. Wenn Sie sich mit dem Boden in Ihrer Gegend vertraut machen, indem Sie die Erde berühren und sie zwischen den Fingern zerreiben, werden Sie ein Verständnis dafür entwickeln, was Sie tun müssen, um aus Ihrem Garten ein fruchtbares Stück Land zu machen, auf dem das ganze Jahr über köstliches Obst und Gemüse wachsen und gedeihen kann.

Ein guter Boden zeichnet sich durch eine ausgewogene Mischung aus. Dazu gehört ein hoher Sandanteil für den nötigen Luftaustausch und zudem organisches Material wie etwa Kompost für die Versorgung mit Nährstoffen und zur Speicherung von Feuchtigkeit, ohne dass die Poren verstopfen. Einen solchen Boden nennt man Lehmerde. Bedenken Sie also, dass für Pflanzen, die sich gut entwickeln sollen, folgende sechs Faktoren gewährleistet sein müssen: guter Boden, Sonnenlicht, Luft, Wasser, Wärme und Nährstoffe.

Nährstoffe

So wichtig die Bodenqualität auch ist, ohne die richtigen Nährstoffe werden die Pflanzen nicht gut wachsen und die Ernte wird nur spärlich ausfallen. Dünger, Kompost und Stallmist tragen zur Verbesserung des Bodens bei, denn sie enthalten die drei Makronährstoffe (Phosphor, Stickstoff und Kalium) sowie die drei Mikronährstoffe (Kalzium, Schwefel und Magnesium). Einen guten Kompost oder Dung unterzumischen, wird die Erde mit Nährstoffen versorgen und zu einem reichhaltigen, fruchtbaren Boden machen, auf dem die Pflanzen wachsen und gedeihen.

Wenn Sie eine Quelle für landwirtschaftlichen Dung haben (etwa von Kühen, Schweinen, Hühnern oder Pferden) lassen Sie ihn zunächst sechs Wochen liegen, damit er sich zersetzt, bevor Sie ihn als Mulch auf das unbepflanzte Beet ausbringen (siehe Seite 54). Das macht man am besten gegen Ende des Winters, man kann den Dung aber auch zu Beginn des Frühjahrs untergraben. (Hühnermist ist stark säurehaltig, er sollte erst verwendet werden, wenn er sich ein

Jahr lang zersetzt hat, und auch dann nur auf alkalischem, also kalkhaltigem Boden.) Auch ausgemistetes Stroh wird von Gärtnern sehr geschätzt, da es den stickstoffreichen Urin der Tiere enthält. Wenn Sie sich also selbst an einem Misthaufen bedienen können, nehmen Sie immer das uringetränkte Stroh – je mehr davon Sie in Ihrer Dungmischung haben, desto besser.

Eine Alternative dazu ist Kompost – für Gärtner ein Lieblingsthema, bei dem die Meinungen darüber, welche Materialien und Vorgehensweisen die besten sind, fast ebenso weit auseinandergehen wie bei Diskussionen darüber, welches Gemüse man überhaupt anbauen sollte und wie man es am besten zubereitet. Kompost ist in erster Linie eine Mischung aus Gemüseabfällen, Pflanzenschnitt (wobei man alles vermeiden sollte, was noch Samen abwerfen könnte) und Papier, die man verrotten lässt. Dabei bilden sich Bakterien, die das Material innerhalb von etwa einem Jahr auf natürliche Art zersetzen, bis es zu einer körnigen, dunklen Masse wird, in der man von den ursprünglichen Bestandteilen nichts mehr erkennt.

Materialien, die sich zum Kompostieren eignen (Auswahl)

- Kaffeesatz und Teeblätter
- Federn
- Rasen- und Heckenschnitt, Rank- oder Kletterpflanzen
- Heu und Stroh
- Laub, Nadeln von Nadelbäumen, Unkraut, Seetang, Torf und Moos
- Zeitungspapier
- Sägemehl und -späne sowie Holzasche
- Pflanzenschalen und andere pflanzliche Küchenabfälle

Materialen, die sich nicht zum Kompostieren eignen (Auswahl)

- Katzen- oder Hundekot sowie der Inhalt von »Tiertoiletten«
- Kohlenasche, Holzkohle und Grillabfälle
- Kranke oder chemisch behandelte Pflanzen
- Kartoffelpflanzen
- Rhabarberblätter
- Fleischabfälle
- Samen und Kerne

Viele der benötigten Nährstoffe werden Ihre Pflanzen aus Dung oder Kompost ziehen – also gehen Sie ruhig großzügig damit um!

HOCHBEETE

Mit Hochbeeten schafft man zweckmäßige Anbauflächen oberhalb des Bodens. Sie sind überschaubar, ordentlich, pflegeleicht und sehen hübsch aus. Von daher haben sie eine Menge zu bieten. Für Gärten mit schlechtem oder sehr undurchlässigem Boden sind sie die perfekte Lösung, denn man kann leichter hinzugeben, was dem Boden fehlt. Das kann man natürlich auch bei Erdbeeten, aber Hochbeete haben den immensen Vorteil, dass sie eine begrenzte Fläche darstellen, sodass alles, womit man die Erde verbessert, innerhalb der Begrenzungen bleibt. Sie machen Ihre Arbeit effektiver und damit auch produktiver. Wenn Sie genug Platz haben, um drei oder vier Hochbeete aufzustellen, können Sie sich auch nach der Fruchtfolge richten (siehe Seite 47).

Ein Hochbeet bauen

Hochbeete müssen gar nicht besonders groß sein – schon ab einer Höhe zwischen 15 und 45 cm werden Sie Ihnen die Arbeit erleichtern. Aus Eisenbahnschwellen, massiven Holzplanken oder -brettern kann man wunderbar Hochbeete bauen, indem man jeweils zwei übereinander verwendet und daraus ein Viereck konstruiert. Um die Planken oder Bretter aneinander zu befestigen, nageln oder schrauben Sie Holzstäbe in die inneren Ecken, genauer gesagt: Befestigen Sie die Bretter oder Planken an diesen Holzstäben und nicht direkt aneinander. Wenn nötig lassen sich Hochbeete am Ende der Gartensaison auch ganz einfach wieder abbauen. Wenn Sie einem solchen Projekt jedoch mehr dauerhafte Aufmerksamkeit widmen wollen, sind feststehende eckige oder runde Hochbeete aus Ziegeln und Zement sicher unschlagbar und zudem ein schöner Blickfang im Garten.

Wenn Ihnen all das zu teuer oder zu aufwändig ist, können Sie auch ein bewegliches Hochbeet aus einem Plastikfass mit einem Fassungsvermögen von etwa 200 Litern anlegen (auf Recyclinghöfen gibt es die oft stapelweise und man kann sie mitnehmen). Dafür schneiden Sie das Fass mit einer elektrischen Säge in der Mitte durch und schneiden auch den Boden heraus, sodass Sie zwei offene Plastikröhren haben. Diese brauchen Sie dann nur ein Stück in den Boden zu drücken und mit Komposterde zu füllen. Sie können sie auch dekorativ anstreichen, zum Beispiel grün oder schwarz, oder sie mitten zwischen bunte Blumen stellen und sie dahinter verbergen. Eine andere Möglichkeit ist, Büsche darum herum zu pflanzen, wobei Sie aber darauf achten müssen, dass Sie noch herankommen.



GEMÜSE, KRÄUTER UND SALAT

Sich darüber zu informieren, zu welcher Gattung Gemüsesorten gehören, ist hilfreich bei der Planung des Küchengartens und beim Anlegen der Beete. Insbesondere wird es Ihnen bei der Auswahl der jährlichen Bepflanzung und der Fruchtfolge im nächsten Jahr helfen. In der nachfolgenden Tabelle finden Sie einige der wichtigsten und beliebtesten Gemüsesorten und die Zuordnung zu ihrer Pflanzenfamilie.

PFLANZENFAMILIEN

Familie/Unterfamilie	Gemüsearten und -sorten
Lauchgewächse (Allioideae ist die Unterfamilie, Familie: Amaryllidaceae)	Schnittlauch, Knoblauch, Lauch, Zwiebeln, Lauchzwiebeln
Kreuzblütler (Brassicaceae)	Brokkoli, Rosenkohl, Weiß- oder Rotkohl, Wirsing, Blumenkohl, Radieschen und Rettich, Steckrüben, Speiserüben
Kürbisgewächse (Cucurbitaceae)	Gurken, Melonen, Kürbisse
Blattgemüse und Salat (gehören teilweise zu verschie- denen Familien: Korbblütler und Fuchsschwanzgewächse, Asteraceae und Amaranthaceae)	Stiel- und Blattmangold, Salate, Spinat
Hülsenfrüchte (Fabaceae)	Dicke Bohnen, Grüne Bohnen, Weiße Bohnen, Erbsen
Wurzelgemüse (Apiaceae)	Rote Bete, Karotten, Pastinaken
Nachschattengewächse (Solanaceae)	Auberginen, Chilis, Paprikaschoten, Kartoffeln, Tomaten

Wie in jeder Familie gibt es auch bei Pflanzen Ähnlichkeiten und deshalb auch gleiche Standardmethoden und Regeln, die man beim Anpflanzen und bei der Pflege beachten muss. Aber natürlich hat

auch so gut wie jede Regel ihre Ausnahmen. Da jede der Pflanzenfamilien so vielfältig ist, kann es durchaus vorkommen, dass für die unterschiedlichen Vertreter auch verschiedene Anforderungen gelten. Blumenkohl und Rettich oder Radieschen beispielsweise gehören alle zur Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae), doch Blumenkohl muss zwischen Januar und März in einem geschützten Frühbeetkasten herangezogen werden, wohingegen Rettich und Radieschen zwischen März und September direkt in den Boden eingesät werden. Von daher lautet die goldene Regel: Immer erst genau informieren, also die Beschreibung auf der Saatguttüte lesen, in einer Gärtnerei nachfragen oder noch besser: einem Online-Gartenforum beitreten.

Lauchgewächse

Zu den Lauch- oder Zwiebelgewächsen, einer Unterfamilie der Amaryllisgewächse, gehören etwa 250 essbare Arten weltweit. Diese Pflanzen sind in der Regel robust und resistent gegen Krankheitsbefall, von daher sind sie schon einmal gute Kandidaten für jeden Küchengarten. Zwiebeln kann man aus Samen, Stecklingen (kleinen vorgezogenen Zwiebeln) oder Setzlingen ziehen. Sie bevorzugen kühle Temperaturen, sodass man sie bereits beim letzten Frost (der natürlich davon abhängt, in welcher Region Sie wohnen) ins Beet setzen kann. Es empfiehlt sich also, eine Sorte zu wählen, die sich für die Region eignet, in der man wohnt. Andernfalls könnte die Ernte enttäuschend ausfallen.

Frühlingszwiebeln sät man am besten direkt aus. Wenn Sie im Frühling jede Woche eine Handvoll Samen ausstreuen, haben Sie im Sommer und im Herbst immer etwas zu ernten. Auch Knoblauch gehört zur Gattung Lauch. Und kann man jemals genug von diesem wundervollen Vertreter dieser Gattung im Garten haben? Man sollte ihn im Spätherbst oder zu Beginn des Frühlings pflanzen, damit man ihn im Sommer ernten kann. Je mehr Sonne er bekommt,

desto besser wird die Ernte ausfallen. Aber passen Sie auf, dass er nicht zu viele Blüten bekommt, denn je mehr Energie die Pflanze dafür aufwendet, desto kleiner fallen die Knollen aus. Dagegen gibt es einen Trick: nämlich die Blüten einfach abzuknipsen.

Lauch sollte man behandeln wie einen kleinen Bruder, das heißt, man muss sanft, fürsorglich und verständnisvoll mit ihm umgehen. Ziehen Sie ihn zunächst drinnen vor, und im Juni oder Juli können Sie ihn dann ins Beet setzen. Wenn der weiße Teil unten etwa 5 cm hoch ist, häufen Sie etwas zusätzliche Erde darum herum an – so bekommt er dort kein Licht und wird den weißen Schaft noch höher wachsen lassen.

Kreuzblütler

Die wunderbare Familie der Kreuzblütler ist facettenreich, farbenfroh, in mancher Hinsicht erstaunlich und mit ihren Vorlieben oder Abneigungen gelegentlich etwas schrullig. Laut neuesten Studien sind die Pflanzenarten dieser Familie mit ihrem hohen Gehalt an Vitamin A und Vitamin C und einigen wichtigen krebsvorbeugenden Eigenschaften auch noch außerordentlich gesund. Da Kreuzblütler jedoch eine so vielfältige Familie sind, ist es schwierig, sie im Allgemeinen zu beschreiben. Deshalb sollten Sie immer verlässlichen Rat einholen, wenn Sie in Bezug auf Pflanzung und Pflege bestimmter Arten nicht ganz sicher sind.

Obwohl die Pflanzen der Gattung Kohl zweijährig sind, werden sie häufig nur einjährig angebaut, da sie dann resistenter gegen Kälte sind und schneller wachsen. Sie lassen sich gut im Freien anbauen und kommen auch mit Kälte zurecht, aber man sollte sie zunächst unter einer Bedeckung vorziehen. Kohlarten brauchen viel Wasser, mögen aber keine Staunässe. Auch sollte der Boden neutral sein, das heißt, weder zu sauer, noch zu alkalisch (etwa PH-Wert 7). Ist der Boden zu sauer, streuen Sie ein wenig Kalk oder Holzasche darauf, um den Säuregehalt zu reduzieren. Die Pflanzen mögen auch keine

unerwartete Gesellschaft. Deshalb sollte man einmal pro Woche das Unkraut um sie herum entfernen. Und obwohl sie robust wirken, können sie durch Krankheits- oder Schädlingsbefall eingehen. Einer der größten Feinde ist die Kohlhernie, die insbesondere Beete befallt, bei denen die Fruchtfolge nicht wechselt (pflanzen Sie Kohlgewächse für mindestens zwei Jahre nicht an der gleichen Stelle an). Wenn der Boden von der Kohlhernie geschädigt ist, ziehen Sie die Kohlpflanzen in einem großen Behälter vor, bis sie starke, gesunde Blätter haben, bevor Sie sie ins Beet setzen. Schnecken, Kohlfiegen, Kohlweißlinge und Flohkäfer sind Schädlinge, auf die Sie achten müssen. Wenn möglich überprüfen Sie die Pflanzen einmal am Tag, wenn Sie sie wässern, und sammeln Sie, wenn nötig, die Schädlinge ab.

Kürbisgewächse

Im Vergleich zu Kohl sind Kürbisgewächse (Cucurbitaceae) ganz normal, angepasst und pflegeleicht. Sie brauchen einfach nur viel Sonne und eine Menge Wasser, und wenn es ihnen gutgeht, werden Sie sie mit einer so überreichen Ernte belohnen, als wollten sie alle anderen Pflanzen überbieten. Der Trick besteht darin, sie im Sommer zu ernten, wenn sie noch jung und mild sind.



Blattgemüse und Salate

Von Wintergemüse bis Sommersalaten sind diese Arten ein besonders kalorienarmer, schnellwachsender, gesunder, Frischelieferant. Und das Beste daran, wenn Sie sie selbst anbauen, ist, dass sie im Gegensatz zu den meisten Blattgemüsen und Salaten aus dem Supermarkt, nicht mit Chemikalien behandelt wurden. Warten Sie, bis es draußen warm genug ist, und säen Sie sie direkt ins Beet. Wässern Sie sie gut, und sie werden es Ihnen danken. Ernten Sie sie, solange

sie noch jung sind, und sie werden Sie mit einer zweiten Ernte belohnen. Grünkohl ist sehr gut geeignet – nicht nur, weil er so gut wie unzerstörbar ist, sondern weil er viel Eisen enthält und damit auch gut für Sie ist.

Vegetarische Lasagne

Zubereitet mit selbst angebautem Gemüse servieren Sie dieses italienische Leib- und Magengericht am besten mit einem fruchtig frischen Wildsalat (Rezeptidee siehe Seite 343). Wenn Sie der Käsesauce Eier hinzugeben, geht sie besser auf und stockt auch besser, sodass sich die Lasagne leichter schneiden und servieren lässt.

1 x Ratatouille in der Menge wie auf Seite 44 beschrieben

450 g Spinat, blanchiert, getrocknet und zerkleinert

9 nicht vorgekochte Lasagne-Platten

FÜR DIE KÄSESAUCE

50 g Butter

2 TL einfaches Mehl

570 ml Milch

50 g gereifter Hartkäse, gerieben

2 Eier, aufgeschlagen

2 TL Dijon-Senf

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Käsesauce schmelzen Sie die Butter bei schwacher Hitze in einer unbeschichteten Kasserolle und geben unter Rühren das Mehl hinzu, bis es zu einer Paste wird. 1 bis 2 Minuten köcheln lassen. Nehmen Sie die Kasserolle vom Herd und geben Sie nach und nach die Milch hinzu, unter stetigem Rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Wenn Sie die ganze Milch eingerührt haben, stellen Sie die Kasserolle wieder auf den Herd, bringen die Mischung langsam zum Kochen und rühren stetig weiter, bis die Sauce glatt wird und

andickt. Dann reduzieren Sie die Hitze und lassen die Sauce unter gelegentlichem Umrühren für 5 Minuten köcheln. Würzen Sie sie. Zum Schluss rühren Sie die Eier, den Käse und den Senf unter. Heizen Sie den Backofen vor auf 180 °C (Gas: Stufe 4). Fetten Sie eine ofenfeste Form der Größe 25 x 16 x 7,5 cm leicht ein und geben Sie zunächst ein Drittel des Ratatouille hinein. Verteilen Sie ein Drittel des Spinats darüber, dann drei der Lasagne-Platten. Geben Sie in gleicher Reihenfolge zwei weitere Schichten darauf, sodass die Lasagne-Platten am Ende oben liegen. Gießen Sie die Käsesauce darüber und stellen Sie die Lasagne für etwa 40 Minuten in den Backofen, bis sie Blasen wirft und goldbraun wird.

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte, zu denen auch Erbsen und Bohnen gehören, stecken voller Proteine. Seit Tausenden von Jahren, noch bevor Fleisch überhaupt auf dem Speisezettel stand, waren sie bereits eine Haupt-eiweißquelle. Abgesehen von Getreide waren Bohnen eine der wichtigsten Nahrungsquellen weltweit und sind es wahrscheinlich heute noch. Vielleicht scheint es überraschend, aber selbst die einfache Erbse steckt voller Nährstoffe und ist eine gute Ergänzung für den Speiseplan (selbst als Tierfutter ist sie geeignet). Für selbstversorgende Gärtner beschränkt sich der Nutzen jedoch nicht nur auf den hohen Nährwert und den vorzüglichen Geschmack. (Es geht doch nichts über den Geschmack frischer Stangenbohnen – und sollten sie noch nicht zu Ihren Lieblingsgemüsen zählen, ändern Sie vielleicht Ihre Meinung, wenn Sie das Rezept für Stangenbohnen-Chutney auf Seite 303 ausprobieren.) Sie liefern auch Stickstoff und eignen sich von daher gut in der Fruchtfolge nach Starkzehrern wie etwa Kartoffeln, um dem Boden wieder ein wenig Leben einzuhauchen.

Kletterpflanzen wie Stangenbohnen und Feuerbohnen (oder einige Tomatensorten) sollten grundsätzlich an einem Gestell hinaufwachsen. Um die besten Resultate zu erzielen, ziehen Sie die

Bohnen in Töpfen vor, in denen sie leicht Wurzeln bilden können – (wenn Sie sich solche Töpfe nicht kaufen wollen, erfüllt eine leere Toilettenpapierrolle den gleichen Zweck) – und pflanzen Sie sie aus, sobald sich vier Blätter gebildet haben. Setzen Sie jede Pflanze dicht an die Rankhilfe. Dann sollte sie sich eigentlich von selbst darum schlingen, aber Sie können auch ein wenig nachhelfen, indem Sie die Ranken an das Gestell legen (siehe die Abbildungen auf der nächsten Seite).



Erbsen à la Française

Dieser französische Klassiker ist die perfekte Beilage zu allen möglichen Fleisch- oder Gemüsegerichten. Wenn Sie die Mehlschwitze nicht aufbrauchen, können Sie den Rest wochenlang in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und zum Andicken von Saucen und Dips verwenden.

75 g Butter

5 Frühlingszwiebeln, gehackt

2 Romana-Salatherzen

450 g frische Gartenerbsen

75 g einfaches Mehl

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Schmelzen Sie 25 g der Butter bei schwacher Hitze in einem großen Topf und schwitzen Sie die Frühlingszwiebeln an, bis sie glasig werden. Schneiden Sie die Salatherzen der Länge nach durch den Strunk in Viertel, sodass die Blätter zusammenbleiben und sie zu kleinen »Booten« werden. Legen Sie sie in den Topf und lassen Sie sie zusammen mit den Frühlingszwiebeln 1 bis 2 Minuten unter re-