

A woman with blonde hair in a braid, wearing a blue denim shirt, stands in a garden holding a large wooden crate filled with various fresh vegetables like tomatoes, potatoes, carrots, and leafy greens. A small brown chicken is visible in the background.

JUDITH RAKERS

HOME FARMING

Selbstversorgung
ohne grünen Daumen

G|U

INHALT

Vorwort	7
---------	---

EIN GARTEN VOLLER OBST UND GEMÜSE 8

Meine kleine Farm: Wie ich auf die absurde Idee kam, Gemüse anzubauen	10
Was ihr braucht, wenn ihr Obst und Gemüse anbauen wollt	12
Wohnung, Balkon oder Garten?	14
Die Auswahl der richtigen Erde	17
Meine kleine Farm: Günter Grabowski – wie ein Maulwurf zum Mitarbeiter des Monats wurde	20
Wie ihr ein Beet im Garten anlegt	23
Wie ihr ein Hochbeet baut	26
Wie ihr am besten loslegt	28
Meine kleine Farm: Wie aus meinem Ziergarten ein Gemüsegarten wurde	30
Gemüse für den schnellen Erfolg	32
Meine kleine Farm: Wie die Idee zu diesem Buch entstand	46
Gemüse für Fortgeschrittene	48
Extra: Wissenswertes zum Vorziehen von Pflanzen	58
Tomaten und Gurken	61
Anderes Gemüse? Einfach ausprobieren!	65
Wie ihr die Saison draußen etwas verlängern könnt	66
Meine kleine Farm: Ein Gewächshaus muss her – und ein Beruhigungsmittel	68
Auf gute Nachbarschaft und Nachfolge im Gemüsebeet	70
Extra: Tipps zu Fruchtwechsel und Fruchtfolge	76
Extra: Tipps zur Mischkultur	78



Die richtige Pflege der Beete	80
Der eigene Komposthaufen	84
Meine kleine Farm: Wie meine Tiere beim Homefarming mithelfen	86
Beeren aus dem Garten	89
Obst aus dem Garten	92
Der richtige Obstbaumschnitt	98
Meine kleine Farm: Der Garten wartet nicht – wie der Mirabellenbaum mir eine Lektion erteilte	100
Schädlingsbekämpfung	102
Wenn es Winter wird im Garten	105
Die Welt der Experten: Zu Besuch bei Wolf-Dieter Storl im Allgäu	106

EIN GARTEN MIT HÜHNERN

	114
Meine kleine Farm: Aufs Huhn gekommen	116
Was ihr braucht, wenn ihr Hühner haben möchtet	118
Extra: Die 12 wichtigsten Fakten rund ums Huhn	120
Das Ei – ein kleines Wunderwerk	125
Kann ich mit gutem Gewissen Eier essen?	127
Die Auswahl der richtigen Hühner	131
10 großartige Hühnerrassen für den Selbstversorgergarten	132
Meine kleine Farm: Wie ich an die Dresdner kam	136
Wie kommt man nun ran an das Federvieh im Garten?	139
Die Vor- und Nachteile eines Hahns	141
Meine kleine Farm: Wie ich zu Giovanni kam	144
Hühner und ihr Zubettgeh-Ritual	146
Wie der Hühnerstall aussehen sollte	148
Impfungen und Papierkram	153
Der Auslauf	155
Meine kleine Farm: Wie Schatzi zur Glucke wurde	158
Naturbrut	160
Extra: 7 Fakten zur Naturbrut	162
Meine kleine Farm: Der Tag des Schlupfes	164
Das richtige Futter	166
Die Kükenschule	168
Meine kleine Farm: Diversity im Hühnergehege	170
Herdenverhalten und Hackordnung	172
Meine kleine Farm: Der kleine Trouble	174
Die Welt der Experten: Zu Besuch bei Hühnerzüchter Bernd Eggers	176



EIN GARTEN ZUM GENIEßEN

Meine kleine Farm: Wie ich ans Kochen und Einmachen kam	182
Dieses Obst und Gemüse könnt ihr lagern	184
Dieses Obst und Gemüse könnt ihr einfrieren	189
Meine kleine Farm: Und jetzt auch noch ein Bio-Kühlschrank!	192
So baut ihr euch eine Erdmiete	194
Rezepte zum Später-Genießen	197
Gläser mit Schraubverschluss oder mit Gummiring?	206
So funktioniert das Einkochen	207
Rezepte zum Sofort-Genießen	211
Die Welt der Experten: Zu Besuch im Benediktiner-Kloster in Beuron	228
Und noch eine Idee zum Abschluss	235

ZUM NACHSCHLAGEN

Register	236
Adressen, die weiterhelfen	238
Impressum	240

EIN GARTEN VOLLER OBST UND GEMÜSE

Stellt euch vor, ihr geht in euren Garten oder auf euren Balkon – vielleicht sogar nur zum Blumenkasten am Fenster – und dort warten das frischeste Gemüse und der knackigste Salat der Welt auf euch. Nahrungsmittel, die ihr selbst angepflanzt habt, denen ihr beim Sprießen und Aufwachsen zusehen konntet und bei denen ihr sicher sein könnt, dass sie nicht mit Chemikalien gedüngt wurden und schon Hunderte Transportkilometer hinter sich haben. Dass kein fieses Schädlingsbekämpfungsmittel zum Einsatz kam. Sondern Fürsorge und vielleicht sogar ein bisschen Liebe. Ich habe mich sogar anfangs dabei erwischt, dass ich die Früchte meiner Anbauarbeit gar nicht ernten wollte. So wie meine Großmutter immer ein »Geschirr für gut« hatte, das nur an Sonn- und an Feiertagen auf den Tisch kam, hatte ich plötzlich Hemmungen, den Kohlrabi oder Salatkopf auch wirklich abzuernten, um ihn dann zu essen. Weil: Dann war er ja weg. Und ich

beobachtete ihn doch so gern beim Wachsen. Ich verspreche euch, dieses besorgniserregend klingende Verhältnis zum Beetbestand wird sich wieder normalisieren. Schon nach kurzer Zeit werdet ihr kurzen Prozess machen. Und einfach ernten. Und euch freuen, dass ihr ein Stück Unabhängigkeit und Freiheit gezüchtet habt in eurem Garten, weil ihr plötzlich immer etwas Gesundes und Superleckeres zu Hause habt. Supermarktgemüse, das in der Null-Grad-Zone eures Kühlschranks vor sich hin schrumpelt, wird der Vergangenheit angehören, denn ihr erntet einfach erst dann, wenn ihr tatsächlich Hunger habt. Ein unschlagbarer Vorteil, gerade wenn ihr berufstätig seid. Übrigens: Die Zeit, die ihr für eure Beete und den Küchengarten aufwenden müsst, ist absolut überschaubar. Das meiste Gemüse wächst nämlich von ganz allein. Und deshalb funktioniert das Ganze auch ohne grünen Daumen. Ich bin ganz sicher. Weil es bei mir auch so war.







Hätte mir früher jemand gesagt, ich würde mal gern im Garten arbeiten: Ich hätte ihn für verrückt erklärt.

WIE ICH AUF DIE ABSURDE IDEE KAM, GEMÜSE ANZUBAUEN

Um es gleich vorweg zu sagen: Ich hatte keine Ahnung! Null! Niente! In meinem Leben hatten die Themen Garten und Gemüseanbau nie eine Rolle gespielt. Nicht mal eine Nebenrolle.

Ich besaß in meiner Studentenzeit genau zwei Zimmerpflanzen, von denen nur eine mein letztes Semester erlebte. Wenn ich ein Töpfchen Basilikum kaufte, um eine leckere Caprese zuzubereiten, dann war dieses Basilikum schon im Einkaufswagen seinem endgültigen Ende nah. Und zwar nicht, weil ich es für meinen Tomatensalat abgeerntet hätte, sondern weil es in meiner Küche regelmäßig nur noch wenige Tage überlebte. Genauso wie die Orchideen, mit denen ich es immer wieder versucht hatte. Bei mir überlebte einfach keine Pflanze. Kein

grüner Daumen, sagte ich mir dann immer. So ist es eben. Ist halt nicht meins. Wie ich mich geirrt hatte!

Ich kann nicht genau sagen, wann der Wunsch in mir entstand, Gemüse selbst anzubauen. Aber es gab in den vergangenen Jahren zwei Ereignisse rund um dieses Thema, die ich noch sehr gut erinnere, und ich nehme an, sie brachten den Stein ins Rollen.

Das erste Ereignis fand im Rahmen meiner Talkshow »3nach9« statt, die ich gemeinsam mit dem Chefredakteur der Zeit, Giovanni di Lorenzo, moderiere. Ich sollte den Ethnobotaniker Wolf-Dieter Storl interviewen und bekam deshalb sein Buch zugeschickt: »Der Selbstversorger« stand ganz groß darauf. Und daneben war das Foto

meines Gastes abgedruckt: ein älterer Herr in verwaschenem orangefarbenem T-Shirt, langen grauen Haaren und einem ebensolchen Bart. Auf der Rückseite des Buches wurde er als »Kultautor« vorgestellt und als Experte, der auf seinem Bauernhof im Allgäu kompletter Selbstversorger sei. In der Einleitung erfuhr ich dann, dass er auch reichlich esoterisch angehaucht war, denn er empfahl, sich beim Gemüsegärtnern nach den Mondphasen zu richten. »Da bin ich ja schon raus«, dachte ich damals als pragmatischer Steinbock (um zumindest mal in Horoskop-Kategorien zu bleiben).

Dennoch beeindruckten mich die Fotos und Texte im Buch. Ich dachte: »Ist schon cool, wenn man so komplett autark ist und sich um das absolute Grundbedürfnis, das Essen, selbst kümmern kann.« Und so war ich denn auch sehr neugierig, wie das Talkshow-Gespräch mit diesem Mann wohl laufen würde, nachdem ich zu seinem Thema, dem Selbstversorgen, nun wirklich überhaupt keinen Bezug hatte.

Was soll ich sagen: Es lief super. Storl war einfach faszinierend mit seinem breiten Pflanzenwissen. Und ich weiß noch, wie ich hinterher dachte: »Schon beeindruckend, was der alles macht. Aber na gut, der wohnt da auch auf seinem Bergbauernhof – das ist eben auch eine Welt für sich. Eine Welt, die mit meiner nichts zu tun hat.«

Wenige Tage später wurde ich von einem Tagesthemen-Kollegen auf das

Interview angesprochen: »Toller Gast, Judith, der Storl. Ich habe einige Bücher von ihm. Wenn du willst, bringe ich dir mal ein paar selbst gezogene Zucchini mit.« Ich war überrascht: »Du baust Zucchini an?« »Ja«, antwortete er, »und ich habe so viele, dass ich die gar nicht allein essen kann.« »Machst du das mit den Mondphasen?«, fragte ich. Und er: »Nö. Es geht auch ohne.« Ich war baff. Plötzlich gab es doch eine Überschneidung zwischen Storls Welt und meiner. Und ich dachte: »Das sollte ich vielleicht auch mal probieren.«

Ich kann euch nicht sagen, wie es dann genau weiterging. Die Nachrichten über den Klimawandel werden eine Rolle gespielt haben, der Wunsch nach einem nachhaltigeren Leben, nach Entschleunigung. Aber irgendwann war sie da, die Vision. Ich hatte plötzlich einen Traum. Den Traum vom Leben auf dem Land mit Garten und Gemüsebeeten. Das volle Programm. Ich erzähle euch hier also im Grunde auch von der Verwirklichung eines Traums. Meines Traums.

Mit diesem Mann fing alles an: Ethnobotaniker Wolf-Dieter Storl. Für dieses Buch habe ich ihn nochmal interviewt (siehe Seite 106–113).

