

WENIG ZEIT UND TROTZDEM SELBST VERSORGER

GEMÜSEANBAU SO EINFACH
Mit nur
30
Aktionstagen
im Jahr reich ernten
✓
WIE NOCH NIE



G|U

Inhalt

Vorwort	5
---------	---

SELBSTVERSORGUNG GANZ EINFACH

Was du in diesem Buch findest	8
Geduld und Leidenschaft	8
Du und dein Garten – beste Freunde?	9
Zeit-Spar-Tipps	10
Ist das Permakultur?	11
Deine Selbstversorger-Ernte	11
Gartenrundgang	12

Die Gemüseporträts	13
Buschbohnen	14
Kartoffeln	15
Knoblauch	16
Kohlrabi	17
Kürbis	18
Mangold	19
Pflücksalat	20
Radieschen	21
Rote Bete	22
Rotkohl	23
Tomaten	24
Zucchini	25
Zuckerschoten	26
Zwiebeln	27



30 Aktionstage	28
Wichtiges Gut: Der Boden	30
Und Jetzt: Action	30

Aktionstage im Januar	33
Kein Garten? Trotzdem Selbstversorgung!	34
Flächenerkundung und Bodencheck	36
Beetplanung	40

Aktionstage im Februar	47
Einkauf von Saatgut und Gartengeräten	48
Beet anlegen und Bodenbearbeitung	52

Aktionstage im März	59
Alles beginnt mit dem Vorziehen	60
Kartoffeln vorkieimen	66
Gemüsereihen markieren	68
Aussaaten im Frühjahr	70



Aktionstage im April	77
Rankhilfen aufstellen	78
Pflanzenjauchen herstellen und düngen	82
Ran an die Hacken	86
Kartoffeln legen	90
Aktionstage im Mai	95
Direktsaat ins Beet	96
Beete vor Schädlingen schützen	100
Wärmeliebende Kulturen auspflanzen	106
Mulchen	110
Aktionstage im Juni	115
Wasser marsch!	116
Beim Wachsen unterstützen: jetzt wird angehäuft	120
Tomaten ausgeizen und pflegen	122
Aktionstage im Juli	127
Wintergemüse aussäen	128
Gründüngung aussäen	132
Aktionstage im August	135
Tomatensauce einkochen	136
Saatgut gewinnen	138
Aktionstage im September	145
Neue Gartenelemente entstehen	146
Rotkohl einkochen	150
Abernten vor dem Winter	152
Aktionstage im Oktober	157
Über Winter oder mehrjährig	158
Garten winterfest machen	162
Rückblick auf die Gartensaison	166

ANHANG

Glossar	168
Register	170
Adressen und Bücher	172
Über die Autorin, Dank, Bildnachweis	174
Impressum	176





Was es zuvor zu sagen gibt

Dieses Buch ist für alle, die gerne mit dem eigenen Gemüseanbau starten möchten, aber Respekt vor dem Arbeitsaufwand haben.

Auch wenn du schon erste Gartenerfahrungen gesammelt hast und nun mit Struktur deine Selbstversorger-Ernte steigern möchtest, dann findest du hier eine gute Anleitung.

Du kannst mit diesem Buch die vermeintliche Hürde nehmen, dass der eigene Gemüseanbau kompliziert und zeitfressend ist. Jeder kann sein eigenes Gemüse anbauen, davon bin ich überzeugt. Und der Garten wird dabei ein gutes „Nebenbei-Hobby“. Auch wenn du nur wenig Zeit im Garten verbringst, lehrt uns dieser vieles über die Natur, unsere Gesellschaft und uns selbst. Wer sich einmal mit der Selbstversorgung vertraut gemacht hat und versucht hat das eigene Gemüse anzubauen, bildet eine neue und nachhaltige Wertschätzung für das tägliche Gemüse.

REZEPTESAMMLUNG GARTEN

Für mich ist Gärtnern ein bisschen wie Kochen oder Backen. Mit einem Rezept kann fast jeder ein passables Gericht kochen und je mehr Übung man hat, umso einfacher gelingt es, auch ohne Anleitung Zutaten zusammenzufügen und sich selbst zu versorgen. Einige werden zum passionierten „Garten-Koch“, probieren ganz intuitiv neue Kombinationen aus und entwickeln ein Gespür dafür, wie viel Flüssigkeit ein Teig benötigt oder welche Würze gut miteinander kombiniert werden kann. Andere wiederum brauchen ihr Leben lang Rezepte und Anleitungen, dennoch machen sie sich die Portion Spaghetti oder die Bratkartoffeln quasi von allein. Was, wenn ich dir sage,

dass du nie ein perfekter Gärtner sein wirst, aber deine Zuckerschoten und Salate auch ohne dich wachsen und dich mit leckeren Blättern und Früchten beschenken? Wenn nicht Perfektion, sondern Lernerfolg und eine ganzheitliche Erfahrung des Gemüseanbaus dein Ziel sind, dann ist mein Buch richtig für dich.

Dieses Gartenbuch ist eine Rezeptesammlung für deine ersten Beete. Das Ziel ist, mit möglichst einfachen und sogenannten extensiven – also pflegeleichten – Gemüsearten das eigene Grün ernten und die Grundtechniken des Gärtnerns umsetzen zu können. Stellst du nach deinem ersten Gartenjahr fest, dass du zum passionierten Gärtner werden möchtest, dann kannst du die erlernten Anbaumethoden auf weitere Arten und Sorten übertragen und nach und nach deinen grünen Daumen weiterentwickeln.

Du lernst deinen Garten kennen und findest heraus, welches Gemüse dort gut wächst. Du entwickelst ein Gefühl für die Menge an Gießwasser, für die Nährstoffe, die deine Pflanzen benötigen und für den Boden als Gesamtsystem. Nach der Lektüre sind Mulch, Nachschattengewächse, Eisheilige, Grubber und Gesteinsmehl keine Fremdwörter mehr für dich.

Ich freue mich, dass ich dich auf deiner Gartenreise begleiten darf und dir die wunderbare, geheimnisvolle und beruhigende Welt des Gemüseanbaus zeigen darf.



Bohnen sind durch ihre positiven Eigenschaften, z. B. den Stickstoffeintrag in den Boden, beliebte Nachbarn im Mischkulturbeet.



BUSCHBOHNEN

Aussaat: Ende April/Anfang Mai bis Juli 2–3 cm tief mit einem Abstand von 8–10 cm direkt ins Beet säen, an sonnige bis halbschattige Plätze. Bei einer Horstsaat werden 3–5 Samen zusammen in ein Pflanzloch gelegt. Weiche die Bohnen vor der Aussaat für einige Stunden in lauwarmem Wasser ein.

Pflege: Für einen stabilen Stand solltest du die Stängelbasis mit Erde anhäufeln. Mithilfe von Knöllchenbakterien an den Wurzeln können Bohnen Stickstoff aus der Luft binden, eine Düngung ist deshalb nicht unbedingt nötig. Bohnen eignen sich gut als Vorkultur für starkzehrende Gemüsepflanzen.

Krankheiten und Schädlinge: Viren oder Bakterien können zu farblichen Veränderungen und zum Absterben der Pflanze führen. Entferne die befallenen Pflanzen und entsor-

ge sie im Hausmüll. Schwarze Blattläuse können im Mai und Juni auftreten – hier hilft das Besprühen mit Brennnesselsud oder Neemöl.

Ernte: Nach 2–3 Monaten kannst du ernten. Durch regelmäßiges Aberten wird die Pflanze angeregt, weitere Hülsen auszubilden. Ernte am besten jung und klein – so sind sie am zartesten.

Lagerung: Frische Bohnen halten sich im Kühlschrank für eine Woche. Die Samen kannst du trocknen und dunkel einlagern, so halten sie einige Monate und du kannst sie im Folgejahr als Saatgut nutzen. Mehr zur Saatgutgewinnung auf Seite 138.

Sorten: 'Saxa': frühe, dickfleischige Salatbohne mit langen, runden, hellgrünen Hülsen; 'Amethyst': mittelspäte Sorte, violette Bohnenhülsen, für den Balkonanbau geeignet, 60 cm hoch.



Kartoffeln bieten sich besonders als erste Kultur in einem neu angelegten Gemüsebeet an, da sie den Boden gut auflockern.



KARTOFFELN

Aussaat und Pflanzung: Im März lässt du Pflanzkartoffeln (Knollen aus dem Vorjahr) bei 15–20 Grad und viel Licht vorgekeimen. Für eine ganzjährige Versorgung mit Kartoffeln plane 30 Knollen pro Person ein. Von April bis Anfang Mai legst du die Knollen mit den vorgekeimten Augen nach oben 10 cm in die Erde mit einem Abstand von 30–40 cm.

Pflege: Häufele deine Kartoffelpflanzen immer wieder an und bedecke die grünen Triebe mit Erde. So werden die wärmeliebenden Pflanzen geschützt. (Anhäufeln, siehe Seite 120) Gießen ist nur in sehr trockenen Sommern alle drei Wochen notwendig.

Krankheiten und Schädlinge: Kartoffeln können von der Kraut- und Braunfäule, einer Pilzkrankheit befallen werden. Wähle zur Vorbeugung ein windexponiertes Beet aus,

damit die Blätter nach Regen schnell wieder abtrocknen können. Pflanze nie Tomaten und Kartoffeln zusammen, sie sind beide anfällig für den Pilz. Kartoffelkäferrauen können ganze Pflanzen wegknabbern. Schau bei deinen Gartenbesuchen regelmäßig unter die Blätter und streiche die orangenen Eier, die zwischen Mai und Juni auftreten, ab.

Ernte: Wenn das Kartoffellaub gelb wird, beginnt die Erntesaison. Je nach Sorte kannst du 90–160 Tage nach der Pflanzung ernten. Früh geerntete Kartoffeln mit einer dünnen Schale sind nicht lange lagerfähig. Als Lagerkartoffeln eignen sich spät reifende Sorten.

Lagerung: Lagere deine Kartoffeln trocken, luftig, dunkel und zwischen 5–8 °C. Lege sie in flachen Kisten nebeneinander aus.

Sorten: 'Linda', 'Laura'