

WOLFGANG FUNKE

Aussaat
Anbau
Konservierung
Vorratshaltung

Das Standardwerk

SELBST VERSORGUNG

Unabhängig, nachhaltig und gesund leben

SCORPIO

SCORPIO

WOLFGANG FUNKE

**SELBST
VERSORGUNG**

**Unabhängig, nachhaltig und gesund
leben**

**Aussaat - Anbau
Konservierung - Vorratshaltung**

SCORPIO

Über den Autor



© privat

Wolfgang Funke ist Diplom-Biologe, Journalist und Autor zahlreicher Gartenbücher. Seit Langem beschäftigt er sich intensiv mit Gartenthemen und hier besonders mit dem Anbau von Gemüse, Obst und Kräutern. Seinen Traum von der Selbstversorgung hat er viele Jahre erfolgreich in die Tat umgesetzt.

1. eBook-Ausgabe 2022

© 2022 Scorpio Verlag, ein Imprint der Europa Verlage GmbH, München

Umschlaggestaltung und Umschlagmotiv: Guter Punkt, München

Alle Zeichnungen im Innenteil: Margarita Maiseyeva, auf den [Seiten 69, 70, 78, 238, 254, 271, 273, 287, 303, 320](#) nach einer Vorlage von Gisela Rüger, München

Fachliche Beratung: Frank von Berger

Layout & Satz: Margarita Maiseyeva, Donaueschingen

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN: 978-3-95803-439-6

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

Was bedeutet Selbstversorgung?

Planen mit Augenmaß!

Auf dem Boden der Tatsachen bleiben

Warum ein Leben als Selbstversorger?

Tierhaltung weltweit: Zahlen und Fakten

Umwelt und Klima

Profitgier auf Kosten von morgen

Die eigenen Grenzen definieren

Globale Handelswege

Herkunft unbekannt

Eine Nummer zu groß – der ökologische Fußabdruck

Die persönliche CO₂-Bilanz

Vorbild sein, Impulse geben

Der alltägliche Skandal

Vom Denken zum Handeln

Zurück zur Natur?

Befriedigung durch das einfache Leben

Was brauche ich *wirklich*?

Die Sehnsucht nach dem Einfachen

Weniger ist mehr
Gemeinsam stark
Einen guten Start!

1 DER GARTEN

Wie viel Land will ich bewirtschaften?

Balkon und Terrasse

Das Beet auf dem Balkon

Der Hausgarten

Der Aussaatkalender

Der eigene Hof

Was ist noch zu beachten?

Wie viel wovon?

Der phänologische Kalender

Gärtnerische Grundlagen

Auf den Boden kommt es an

Leichter Sandboden

Mittelschwerer Lehm Boden

Schwerer Tonboden

Sauer oder basisch?

Ein guter Boden ist keine Konstante

Mulchen zur Bodenverbesserung

Umgraben oder nicht?

Schnelltests zur Bodenanalyse

Die Schlammprobe

Die Fingerprobe

Test auf Staunässe

Kompost, aber richtig

- Der beste Standort
- Miete oder Behälter?
 - Behälter
- Die Rotte
- Wurmkompost
 - Wurmkompost pflegen
- Schnellkomposter
- Verwendung von Kompost
 - Kompost ausbringen

Düngemittel aus eigener Herstellung

- Gründüngung
 - Gründünger säen und untergraben
 - Tipps aus der Praxis
- Pflanzenjauchen
 - Pflanzenjauche ansetzen
- Holzasche
- Mist und Gülle
- Kleintiermist

Aussaat und Vermehrung

- Hybrid-Saatgut
- Samen ernten und lagern
 - Der Trick mit der Tüte
- Keimprobe
- Geschützte Vorkultur
 - Aussaat in Schalen
- Aussaaten im Freiland
 - Breitwürfig, in Reihen oder Horsten säen
- Aussaat im Frühbeet

Das richtige Werkzeug

- Werkzeuge für klassische Gartenarbeiten

Bodenbearbeitung
Säen und pflanzen
Schneiden und sägen
Fegen
Zubehör
Maschinen
Werkzeugpflege

Pflanzenschutz: Arbeiten mit der Natur

Vorbeugen ist besser als kurieren
Am Anfang steht die Diagnose
Wirksame Pflanzenjauchen und -brühen
Nützlinge
Helfer im Gewächshaus

Mischkultur für reiche Ernte

Das Prinzip
Stark-, Schwach- und Mittelzehrer
Was ist Fruchtwechsel?

Spezielle Beetformen

Das Hochbeet
So wird ein Hochbeet gebaut
Das Hochbeet füllen
Die Bepflanzung eines Hochbeetes
Hügelbeete für eine üppige Ernte
Hügelbeete bepflanzen
Kraterbeete

Was ist Permakultur?

Natürliche Ökosysteme
Permakultur-Praxis
Pflanzen in der Permakultur

Permakultur: Ein Wald als Garten
Tiere in der Permakultur
Aquakultur in einer Permakultur
Gut zu wissen

Gewächshaus und Frühbeet

Gewächshaus im Eigenbau

Warm- oder Kalthaus?

Frühbeete

Lüften nicht vergessen

Der Mistbeetkasten

Mist ist nicht gleich Mist

Ein Mistbeet bepflanzen

Folien zur Ernteverfrühung

Bodenabdeckung mit Vlies

Folientunnel

2 VON DER WILDPFLANZE ZUR NUTZPFLANZE

Die Entwicklung am Beispiel des Wildkohls
Sortenvielfalt durch Zuchtwahl

Wildpflanzen in unserer Ernährung

Wertvolle Inhaltsstoffe

Was beim Sammeln zu beachten ist

Naturschutzvorschriften beachten!

Genau hinschauen

Köstliches aus Wald, Feld und Flur

Bärlauch (*Allium ursinum*)

Merkmale und botanische Informationen

Verwechslungsmöglichkeiten
Verwendung in der Küche
Brennnessel (*Urtica dioica*)
Merkmale und botanische Informationen
Verwechslungsmöglichkeiten
Verwendung in der Küche
Brombeere (*Rubus fruticosus*)
Merkmale und botanische Informationen
Verwechslungsmöglichkeiten
Verwendung in der Küche
Eberesche (*Sorbus aucuparia*)
Merkmale und botanische Informationen
Verwechslungsmöglichkeiten
Verwendung in der Küche
Gänseblümchen (*Bellis perennis*)
Merkmale und botanische Informationen
Verwechslungsmöglichkeiten
Verwendung in der Küche
Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*)
Merkmale und botanische Informationen
Verwechslungsmöglichkeiten
Verwendung in der Küche
Löwenzahn (*Taraxacum Sect. Ruderalia*)
Merkmale und botanische Informationen
Verwechslungsmöglichkeiten
Verwendung in der Küche
Sauerampfer (*Rumex acetosa*)
Merkmale und botanische Informationen
Verwechslungsmöglichkeiten
Verwendung in der Küche
Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)
Merkmale und botanische Informationen
Verwechslungsmöglichkeiten
Verwendung in der Küche

Waldmeister (*Galium odoratum*)

Merkmale und botanische Informationen

Verwechslungsmöglichkeiten

Verwendung in der Küche

3 GEMÜSE UND SALAT AUS DEM EIGENEN GARTEN

Lohnt sich das wirklich?

Gutes Timing für guten Geschmack

Exkurs: Nitrat in Salat und Gemüse

Nitratgehalt reduzieren

Vorüberlegungen und Planung

Planung macht Spaß

Multi-Kulti im Kochtopf

Auf den Inhalt kommt es an

Exkurs: Klimawandel im Garten

Fakten zum Klimawandel

Die Auswirkungen

Welche Arten und Sorten?

Wichtig: Biologisches Saatgut

Aussaatkalender

Die wichtigsten Salate

Chicorée

Endiviensalat

Feldsalat

Kopfsalat
Pflücksalat
Zuckerhutsalat
Weitere Salate

Die wichtigsten Gemüsesorten

Mangold
Spinat
Kohlgewächse
 Blumenkohl
 Brokkoli
 Chinakohl
 Grünkohl
 Kohlrabi
 Pak Choi
 Rosenkohl
 Weißkohl, Rotkohl und Wirsing

Hülsenfrüchte

Buschbohnen
Dicke Bohnen
Erbsen
Feuerbohnen
Stangenbohnen

Zwiebeln und Lauch

Frühlingszwiebeln und Schalotten
Knoblauch
Porree
Zwiebeln

Wurzelgemüse

Fenchel

Knollensellerie
Mairübchen
Meerrettich
Möhren
Pastinake
Radieschen
Rettich
Rote Bete
Schwarzwurzel
Staudensellerie
Steckrübe
Topinambur

Die Kartoffel - eine tolle Knolle

Kartoffeln richtig pflanzen
 Starthilfe
 Düngen und Pflege
Frühe Sorten, späte Sorten
Kartoffeln ernten

Fruchtgemüse

Artischocke
Aubergine
Gurken
Kürbis
Paprika
Rhabarber
Tomaten
Zucchini

4 OBST UND BEEREN

Konzeption eines Obstgartens

Was ist wann zu tun?

Kernobst

Äpfel

Ernte und Sorten

Birnen

Wuchsformen

Mispeln

Quitten

Ansprüche und Sorten

Speierling

Steinobst

Aprikosen

Ernte und Verwendung

Kirschen

Ernte und Schnitt

Pflaumen

Ernte und Verwendung

Pfirsiche

Ernte und Verwendung

Beerenobst

Brombeeren

Erdbeeren

Heidelbeeren

Himbeeren

Holunder

Johannisbeeren

Preiselbeeren

Sanddorn

Stachelbeeren

Tafeltrauben

Spezialitäten

Apfelbeere

Feige

Goji-Beeren

Kaki

Kapstachelbeere

Kiwi

Papau, Indianerbanane

5 SONDERKULTUREN UND SPEZIALITÄTEN

Pilze

Austernpilze

Braunkappen

Champignons

Shiitake

Spargel

Der Spargelanbau

Die Spargelernte

Getreide

Dinkel

Gerste

Hafer

Mais

Reis

Roggen

Weizen

Zuckermais

Ölsaaaten

Nüsse und Nussartige

Esskastanien

Haselnüsse

Mandeln

Walnüsse

6 KRÄUTER UND GEWÜRZE

Anlegen eines Kräutergartens

Vorüberlegungen

Die Kräuterspirale

Kräuter für die Küche

Basilikum

Bohnenkraut

Borretsch

Dill

Estragon

Fenchel

Kerbel

Koriander

Kümmel

Liebstockel

Majoran

Oregano

Petersilie

Rosmarin

Salbei

Sauerampfer
Schnittlauch
Thymian
Wermut

Kräuter für die Gesundheit

Arnika
Johanniskraut
Kamille
Pfefferminze
Zitronenmelisse

Kräuter für die Schönheit

Echte Aloe
Garten-Ringelblume
Nachtkerze
Lavendel

Kräuter als Haushaltshelfer

Acker-Schachtelhalm
Seifenkraut

Färberpflanzen

Eichengallentinte
Färberdistel
Färberwaid

7 TIERHALTUNG

Welches Tier für welchen Zweck?

Tier- und artgerechte Haltung

Hausschlachtung

Schafe halten

Gründe für die Anschaffung von Schafen
Ein Hausschaf im Garten
Von Leihböcken und Respektspersonen
Geeignete Schafrassen

Ziegen halten

Milch und mehr
Unverzichtbar: der Stall
Ziegen hüten
Ziegen im Garten
Ziegenrassen

Das liebe Federvieh

Der Hühnerstall
Der Auslauf
Die Fütterung
 Winterfütterung
Vor- und Nachteile eines Hahnes
Die Brut
Hühnerrassen

Gänse und Enten

Weidehaltung bei Gänsen
Nimmersattes Geflügel
Auch Enten stellen Ansprüche
»Rent an Ent«

Kaninchenhaltung

Kaninchen artgerecht halten
Fütterung

Freilauf

Bienenhaltung

Klein, aber unverzichtbar

»Rent a Bee«

Von Bienen und Blumen

Honig – süße Verführung

8 KONSERVIEREN UND HALTBAR MACHEN

Konservieren mit Zucker und Hitze

Das Verhältnis von Pektin und Zucker

Die Gelierprobe

Schraubgläser

Gelee und Sirup

Einwecken – das Grundprinzip

Einwecken Schritt für Schritt

Fleisch einwecken

Obst einwecken

Gemüse einwecken

Tiefgefrieren

Tipps aus der Praxis

Trocknen und Dörren

Kräuter trocknen an der Luft

Trocknen, aber richtig

Obst und Gemüse trocknen

Der Solardörrschrank

Trocknen auf schwarzer Folie

Pökeln

Fleisch in Salzlake konservieren

Trockenpökeln

Fisch pökeln

Salzheringe

Kräuter, Gemüse und Eier konservieren

Kräuter einsalzen

Grüne Bohnen und Tomaten einsalzen

Soleier

Räuchern

Kalträuchern

Warmräuchern

Heißräuchern

Der Räucherofen

Das Geheimnis des Räucherns

So wird's gemacht

Fleisch an der Luft trocknen

Vergären und Fermentieren

Der Klassiker: Sauerkraut

So wird's gemacht

Für die Feinschmecker

Sauergemüse

Multitalent Essig

Kräuteressig

Chutney

Eier in Würzessig

Konservieren in Öl

Kräuteröle

Pesto

9 ERNTEN UND LAGERN

Richtig ernten

Der richtige Zeitpunkt
Obst und Beeren ernten
Vorratshaltung und Lagerung

Lagern im Haus

Kontrollieren und Lüften
Einrichtung des Lagerraumes

Lagermöglichkeiten außerhalb des Hauses

Erdkeller – ein Muss für Selbstversorger
Überlegungen vorab
Der Bau
Das Prinzip des Erdkellers
Gemüse in Erdmieten lagern
Lagern in Erdfässern
Lagern im leeren Hochbeet
Lagern in Sandkisten

Vorräte anlegen

Kartoffeln lagern
Obst lagern
Gemüse lagern
Getreide lagern
Weizen
Gerste
Hafer
Reis

Roggen
Hülsenfrüchte lagern
Walnüsse lagern
Ranzige Nüsse
Haselnüsse lagern
Esskastanien lagern
Geeignete Vorratsgefäße und -behälter

Kühlen ohne Kühlschrank

Was gehört in den Notvorrat?

Konservenvorräte anlegen
Haltbare Lebensmittel

10 SELBSTVERSORGUNG FÜR GENIESSER

Selbst ist der Koch

Was kann und was muss?
Klasse statt Masse

Milch und Milchprodukte

Butter – die traditionelle Methode
Ghee – Butter einmal anders
Joghurt ansetzen
 So wird's gemacht
Quark aus eigener Herstellung
 So wird's gemacht
Käse aus eigener Herstellung
 Wie stellt man Käse her?
 Hart- oder Weichkäse?
 So wird's gemacht

Paneer-Käse – einfach und genial
So wird's gemacht

Öl aus eigener Pressung

Kaltpressung

Heißpressung

Olivenöl selber pressen

Würziges

Essig selbst herstellen

So wird's gemacht

Senf selbst gemacht

Das Grundrezept

Senf-Variationen

Ketchup selbst gemacht

Wein aus eigener Herstellung

Saft gewinnen

Die Gärung starten

Die Gärphase

Die Klärung

Abfüllen

Weinvariationen

Bier brauen

Die nötigen Zutaten

Hopfen

Malz

Viel Spielraum ist möglich

So wird's gemacht

Wurst

Die Füllung macht's

Wurst, Wurst, Wurst ...

Landjäger

Leberwurst

Mortadella

Blutwurst

Salami

Brot backen

Der Backofen

Pfannenbrot

Einfacher geht's nicht: Brotfladen

Hefeteig

So wird's gemacht

Sauerteigbrot

Der Sauerteigstarter

Sauerteigbrot mit Gewürzen

11 ENERGIE- UND WASSERVERSORGUNG

Selbstversorgung mit Wasser

Regenwasser nutzen

Grundwasser nutzen

Quell- und Flusswasser nutzen

Abwasser entsorgen

Wasser sparen

So funktioniert eine Komposttoilette

Selbstversorgung mit Strom

Strom sparen

Strom sparen im Alltag

Kochen in der Kochkiste

Strom aus Sonnenenergie
Warmwasser mit Sonnenenergie
Kochen mit Solarenergie
Solarputz
Strom aus Windkraft
Kleinwindkraftanlagen

Heizen

Wärme aus dem Grundwasser
Luftwärmepumpen
Erdwärme
Abwärme aus dem Komposthaufen
Energie aus Biogas
Bioreaktoren
Heizen mit Gas und Öl
Heizen mit Holz
Holz hacken und trocknen
Holzheizungen
Pelletheizung und Holzvergaser in Kombination

Abfall vermeiden - verwerten - entsorgen

Möglichkeiten, Müll zu vermeiden

Überschüsse vermarkten

ANHANG

Die Hitliste für Selbstversorger

Gemüse und Kräuter im Garten
Teekräuter
Würzkräuter

Verarbeitung von Kräutern

Kräuter zum Einfrieren
Kräuter zum Kandieren
Kräuter zum Einsalzen
Kräuter für Butter
Kräuter für Speiseessig
Kräuter für Speiseöle
Kräuter für Honig

Ernten in Natur und Garten rund ums Jahr

Erntekalender für den Januar
Erntekalender für den Februar
Erntekalender für den März
Erntekalender für den April
Erntekalender für den Mai
Erntekalender für den Juni
Erntekalender für den Juli
Erntekalender für den August
Erntekalender für den September
Erntekalender für den Oktober
Erntekalender für den November
Erntekalender für den Dezember

Begriffe und gärtnerische Grundlagen

Literatur

Register

EINLEITUNG



WAS BEDEUTET SELBSTVERSORGUNG?

.....

Viele Menschen träumen den Traum von einem selbstbestimmten, einfachen Leben. Vielleicht sogar davon, einen kleinen Hof zu bewirtschaften, um eigene Lebensmittel zu produzieren, also den Schritt in die teilweise oder vollständige Subsistenzwirtschaft zu tun und selbst die Verantwortung dafür zu übernehmen für das, was tagtäglich auf den Tisch kommt.

Einfach aussteigen aus dem Konsumzirkus, dem kräftezehrenden Takt der Großstadt und ein entschleunigtes Leben führen, das liegt heute wieder voll im Trend. Weg vom Turbokapitalismus und überbordenden Konsum. Dinge hinterfragen, neue Wege gehen. Nicht gleich die Welt retten und die Gesellschaft verändern, aber im Kleinen und bei sich selbst anfangen, etwas in die richtige Richtung zu bewegen.

Als Selbstversorger besinnt man sich zurück auf die Natur, fördert die Regionalität, lebt gesünder, schützt die Umwelt und schafft Vorräte. Durch den heimischen Anbau von Obst und Gemüse können lange Transportwege, umweltschädliche Emissionen und Verpackungsmüll vermieden oder zumindest reduziert werden. Und indem man seine Lebensmittel selbst produziert, schlägt man mehrere Fliegen mit einer Klappe und der Lebensmittelindustrie mit ihren Verlockungen ein Schnippchen.

Planen mit Augenmaß!

Mit diesem Buch möchte ich mich auch an diejenigen wenden, die vorhaben, zunächst nur einen Teil ihrer Lebensmittel selbst zu produzieren. Der Grad der Selbstversorgung ist immer abhängig von verschiedenen Faktoren wie dem zur Verfügung stehenden Platz, den eigenen Möglichkeiten und der Zeit, die man investieren kann. Und es muss ja auch nicht gleich der komplette Umstieg in ein Leben als Biobauer sein. Finden Sie zunächst heraus, was Ihnen wichtig ist und worum es Ihnen geht. Probieren Sie erst einmal aus, tasten Sie sich an das Thema heran und schauen Sie, was für Sie persönlich möglich ist und wie Sie Ihr Ziel erreichen wollen.

Möchten Sie ...

- ab und zu etwas Gemüse und Obst aus dem Garten oder vom Balkon ernten und damit Einkäufe im Supermarkt sparen?
- einen größeren Garten anlegen, der während der Saison den Bedarf an frischem Obst und Gemüse der Familie zu einem Großteil deckt?
- zusätzlich zum Garten noch Nutztiere halten, die der Versorgung mit Fleisch, Eiern oder Milch dienen?
- oder sogar Überschüsse produzieren und eigene Lebensmittel haltbar machen, um weitgehend auf industriell hergestellte Lebensmittel zu verzichten bzw. sich auf die allernotwendigsten Zukäufe zu beschränken?

Auf dem Boden der Tatsachen bleiben

Der konsequenteste Schritt in die Selbstversorgung ist die Bewirtschaftung eines eigenen Hofes, die Erzeugung eigener Energie und somit eine weitgehend autarke