

GEMÜSE, OBST,  
KRÄUTER & PILZE  
SELBST ANBAUEN –  
DAS GANZE JAHR

KOSMOS

OTMAR  
DIEZ

# SELBST — VERSORGUNG AUS GARTEN & NATUR





Welches Thema dich auch begeistert – auf unsere Expertise kannst du dich verlassen. Und das schon seit über 200 Jahren.

Unser Anspruch ist es, dich mit wertvollem Rat zu begleiten, dich zu inspirieren und deinen Horizont zu erweitern.

#### **BEGEISTERUNG DURCH KOMPETENZ**

Unsere Autorinnen und Autoren vereinen professionelles Know-how mit großer Leidenschaft für ihre Themen.

#### **WISSEN, DAS DICH WEITERBRINGT**

Leicht verständlich, lebensnah und informativ für dich auf den Punkt gebracht.

#### **SACHVERSTAND, DEN MAN SEHEN KANN**

Mit aussagestarken Fotos, Zeichnungen und Grafiken werden Inhalte besonders anschaulich aufbereitet.

#### **QUALITÄT FÜR HEUTE UND MORGEN**

Dafür sorgen langlebige Verarbeitung und ressourcenschonende Produktion.

Du hast noch Fragen oder Anregungen?  
Dann schreibe uns: [kosmos.de/servicecenter](https://www.kosmos.de/servicecenter)



A top-down view of a vibrant garden. On the left, a circular stone water feature with a dark pipe. The garden is filled with green leafy plants, orange and purple flowers, and a cluster of yellow flowers at the bottom. A wooden trellis is visible in the lower-left quadrant. The ground is dark soil with some concrete stepping stones.

OTMAR DIEZ

# SELBST — VERSORGUNG AUS GARTEN & NATUR

KOSMOS



# INHALT

## 7 **Meine Art der Selbstversorgung**

- 9 Wieso, weshalb, warum? Wie ich zum Gärtner wurde
- 12 Gärtnern – mehr als der Anbau von Gemüse
- 16 Das ist mir wichtig
- 18 Lohnt sich das?

## 21 **Los geht's – Die Praxis**

- 23 Fang einfach an!
- 24 Die besten Plätze für Gemüse und Kräuter
- 28 Planung: Was sind die ersten Schritte?
- 36 Die verschiedenen Beetformen
- 40 **DIY:** Hügelbeet anlegen – Schritt für Schritt
- 42 **DIY:** Kompost-Hochbeet selbst bauen
- 44 Das Equipment

- 46 **SPEZIAL:** Fundort Flohmarkt und Gartenfestivals
- 48 Aussaat und Pflanzung
- 56 Bodenpflege im Selbstversorgergarten
- 58 **SPEZIAL:** Meine Grundregeln zum Mulchen
- 60 Richtig gießen
- 63 **DIY:** Selbst gebaute Ollas fürs Tomatenbeet
- 64 Kompost und Terra Preta
- 68 Zusätzliche Dünger
- 72 Effektive Mikroorganismen
- 76 **SPEZIAL:** Herausforderungen im Selbstversorgergarten
- 82 Von der Ernte bis zur Lagerung
- 84 **DIY:** Erdmiete
- 88 **SPEZIAL:** Wiederverwenden statt wegwerfen



## 91 Die Pflanzen im Selbstversorgergarten

- 93 Gemüse anbauen – die Basics
- 98 **EXTRA:** Gemüse-Anbauplan
- 100 Winteranbau
- 104 Gemüse: Pflanzenbeschreibungen
- 134 Beerenobst – wahres Superfood
- 136 Beerenobst: Pflanzenbeschreibungen
- 140 Wildobst selbst anbauen
- 141 Wildobst: Pflanzenbeschreibungen
- 148 Kräuter aus dem Garten
- 151 **DIY:** Bau eines Kräutermosaiks
- 152 Küchenkräuter: Pflanzenbeschreibungen
- 162 Wildkräuter
- 164 Wildkräuter: Pflanzenbeschreibungen
- 170 Pilze selbst züchten
- 176 Pilze: Beschreibungen

## 182 Service



### DAS KOSTENLOSE EXTRA: DIE APP „KOSMOS PLUS“

Mit der Kosmos Plus App ganz einfach Zusatzinhalte über Selbstversorgung aus Garten & Natur bekommen.

Dieses Buch bietet weitere Inhalte, die im Buch durch dieses Symbol **001** gekennzeichnet sind.

Und so geht's:

1. Besuche den App Store oder google play
2. Lade die kostenlose App „KOSMOS Plus“ auf dein Mobilgerät
3. Öffne die App, schalte die Inhalte mit folgendem Code „Selbstversorgung“ frei und lade dir die Videos für das Buch *Die Selbstversorgung aus Garten & Natur* herunter
4. Auf den Seiten mit dem Symbol **001** bekommst du tolle Zusatzinformationen zum jeweiligen Thema. Dazu gibst du den dort genannten Zahlen-Code in die App ein oder suchst in der Medienliste den entsprechenden Inhalt.

Mehr Informationen finden Sie unter [plus.kosmos.de](http://plus.kosmos.de)



# MEINE ART DER SELBST- VERSORGUNG





## ERNTENZEIT

Mehr brauche ich nicht. Mein selbst angebautes Gemüse ist jetzt reif zum Ernten. Daraus entsteht ein leckeres Essen.

---



Mein  
Garten-  
paradies

# Wieso, weshalb, warum? Wie ich zum Gärtner wurde

---

Die Entscheidung vor mehr als 30 Jahren, ein möglichst naturbewusstes Leben zu führen, war die weitreichendste und wertvollste, die ich je getroffen habe. Von Paracelsus stammt der Satz „Die meisten Krankheiten entstehen durch die Entfremdung der Menschen von der Natur“. Dem ist nichts hinzuzufügen und genau so hatte ich es bis dahin erlebt.

Zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr verbrachte ich viele Stunden bei Ärzten. Mir war noch nicht klar, wie wichtig die Selbstverantwortung für Ernährung, Bewegung und der Umgang mit Stress ist. Als ich erkannte, dass meine bisherige Lebensweise zu meinen gesundheitlichen Problemen geführt haben könnte, entstand der Wunsch, ein möglichst naturnahes Leben zu führen. Ohne jegliche Vorkenntnisse begann ich mit den ersten Gartenarbeiten und verbrachte viel Zeit in der Natur. Schnell merkte ich, dass diese Lebensweise – der gewohnten Arbeit nachzugehen und in der Freizeit ein naturbezogenes Leben zu führen – mir sehr guttut. Was mich bis heute noch immer beeindruckt, ist, dass sich meine jahrelangen Beschwerden, beispielsweise Tinnitus, im Laufe der Zeit in Luft auflösten.

## DIE DREI MATCHWINNER

Die drei Faktoren Ernährung, Bewegung und Stressabbau beeinflussen Gesundheit und Wohlergehen maßgebend. Es spielt eine

große Rolle, ob du dich ausschließlich von Fertigprodukten ernährst oder von frischem, möglichst biologisch angebautem Gemüse. Genauso wichtig ist Bewegung – egal ob Joggen, Nordic Walking, Schwimmen oder ein anderer Sport, der dir Freude bereitet. Bei der Gartenarbeit sind verschiedene körperliche Aktivitäten schon inklusive. Letztlich solltest du einfache Wege finden, wie du stressige Zeiten ausgleichen kannst.

## IN DIESEM BUCH

Ich möchte dich gerne auf dem Weg zu einem naturbewussten Leben mit Selbstversorgung begleiten. Darum geht es auf den nächsten Seiten:

- Planung eines Gemüsegartens
- Bodenfruchtbarkeit dank Kompost, Terra Preta und Mulch
- Verschiedene Gemüsefamilien und -arten
- Gemüseernte verwerten
- Wildkräuter aus Garten und Natur
- Beerensträucher für deinen Garten
- Speisepilze selbst im Garten züchten

### Du hast es in der Hand

Das Wichtigste ist, zu erkennen, dass nur du es in der Hand hast, dein Leben entsprechend zu gestalten. Am besten beginnst du mit einer ehrlichen Bestandsaufnahme, um dann Stück für Stück Veränderungen vorzunehmen. Ich bin mir sicher, einfacher und naturbewusster zu leben wird auch dir guttun.

001

Hallo

Im Video erzähle ich dir, wer ich bin und wie ich zum Selbstversorger wurde.

# Gesunde Nahrungsmittel

---

Was für uns Menschen gesund oder schädlich ist, darüber gibt es unzählige Studien. Bekannt ist, dass Rauchen, zu viel Alkoholgenuss, starkes Übergewicht und mangelnde Bewegung die wesentlichen Faktoren für eine Vielzahl von Krankheiten sind. Hinzu kommt übermäßiger Zuckerverbrauch, zu viele Kohlenhydrate und stark veränderte, belastete Lebensmittel.

**L**eider schaden uns viele Nahrungsmittel heute mehr, als dass sie uns in irgendeiner Weise guttun. Wer sich näher mit diesem Thema beschäftigt, kann sich schnell überfordert fühlen bei all den äußerst unterschiedlichen Ernährungsempfehlungen, die zum Teil dogmatisch vertreten werden.

## Den Überblick behalten

In der Tat muss man viel Zeit aufbringen, um das Kleingedruckte auf den Etiketten zu lesen und zu verstehen, wenn man im Detail wissen möchte, was letztendlich auf den Teller kommt. So ist beispielsweise Zucker in vielen Fertigprodukten in unglaublichen Mengen „versteckt“, die man nie vermuten würde. Ebenso schwierig ist es oft, zu erkennen, wo und wie das in Supermärkten angebotene Gemüse ursprünglich angebaut wurde.

## Welche Nahrungsmittel gelten heute als gesund?

Dies sind vor allem Gemüse, Beeren, Hülsenfrüchte, Salate, Obst, Vollkornprodukte, Fisch, zusätzlich Omega 3 aus fettem Seefisch oder Algenprodukten, Nüsse und pflanzliche Öle wie kaltgepresstes Olivenöl. Omega 3 hält die Zellen stabil, wirkt effektiv

gegen Entzündung und stärkt die Abwehr. Heute gilt eine mediterrane Kost oder die Low-Carb-Methode mit ca. 25 % Kohlenhydraten, 50 % Fett und 25 % Eiweiß als gute Einteilung, um sich gesund zu ernähren. Hinzu kommen Kräuter und ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser oder Kräutertees.

## Die Gruppe der Kohlgewächse

Die Gemüse der Kreuzblütler (Pflanzenfamilie) wie Blumenkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Rettich, Radieschen, Kresse, Rucola, Senf und vor allem Brokkoli enthalten das Senfö1 Sulforaphan. In einer Studie der Uni Heidelberg wurde herausgefunden, dass Sulforaphan, ein bioaktives Molekül mit entzündungshemmenden Eigenschaften, gegen aggressive Krebsstammzellen wirkt. Möglichst viele Kreuzblütler in die Ernährung einzubauen ist also ein aktiver Beitrag für deine Gesundheit.

Du kannst frischen Brokkoli mit einem guten Öl für etwa 5 Minuten in der Pfanne anbraten oder gefrorene Röschen (ca. 300 g) für ca. 3 Minuten in 500 ml Wasser leicht köcheln. Die Röschen kannst du essen, das Wasser trinken.

**„Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein.“**

*Diese Erkenntnis soll vom griechischen Arzt Hippokrates von Kos stammen.*



1



## WIE FINDE ICH FÜR MICH DIE RICHTIGE ERNÄHRUNGSWEISE?

Beobachtungen und Untersuchungen (z. B. Bluttest) helfen uns weiter.

Unser Körper gibt uns zu verstehen, was er gut verstoffwechseln kann, aber viel mehr, was er nicht haben möchte. Wenn du beispielsweise nach dem Verzehr von süßen Backwaren mit unzähligen Zusatzstoffen und Zucker Sodbrennen bekommst, ist es sicher besser, darauf möglichst zu verzichten. Mit einer Blutuntersuchung erhältst du einen Status von vielen Werten, die eng mit deiner Ernährung zu tun haben. Heute leiden 30 bis 40 % der Menschen in Mitteleuropa an einer Fettleber, die nichts mit übermäßigem Alkoholkonsum zu tun hat. Ursache hierfür ist unsere Ernährungsweise mit großen Mengen an Zucker und vor

allem zu vielen Kohlenhydraten, keinen Essenspausen, stark veränderten Nahrungsmitteln und mangelnder Bewegung.

## DU HAST ALLES, WAS DIR GUTTUT

Dein Garten bietet dir die besten Möglichkeiten, dich gesund und abwechslungsreich zu ernähren. Du kannst selbstangebautes Gemüse zum idealen Zeitpunkt und ohne Vitaminverlust (keine langen Transportwege!) ernten und mit Kräutern verfeinern. Pilze und Beeren bringen noch mehr Abwechslung in die Küche.

Das Allerwichtigste aber ist, dass dir schmeckt, was du isst, denn wenn du alles nur isst, weil es gesund ist, wird dein Speiseplan nicht von Dauer sein. Wenn du dann mal im Urlaub oder auf einer Feier über die Stränge schlägst, ist das auch kein Problem.



2

1. Von wegen Fastfood! Mit dieser Auswahl an frischen und unbelasteten Nahrungsmitteln leistest du einen wertvollen Beitrag für deine Gesundheit.

2. Brokkoli gilt als eines der wertvollsten Gemüse, die wir kennen.

# Gärtnern - mehr als der Anbau von Gemüse

---

Im Jahre 1699 empfahl das Buch „English Gardener“ seinen Lesern, sie sollten „freie Zeit im Garten verbringen und umgraben, pflanzen oder jäten; es gibt kein besseres Mittel, die Gesundheit zu erhalten.“

**D**as war damals so richtig wie heute. Deshalb wird Gartenarbeit inzwischen sogar als eine wichtige Therapiemaßnahme in entsprechenden Kliniken angewandt.

## AUSGLEICH ZUM JOB

Die Arbeitswelt hat sich besonders in den letzten 20 Jahren in fast allen Berufsgruppen radikal geändert. Gewinnmaximierung, keine festen Arbeitszeiten, ständige Erreichbarkeit und Kontrollen in den Firmen, ob erwartete Ziele erreicht werden, bringen die Mitarbeiter weit über ihre Grenzen. Viele Menschen kommen sich verloren und jederzeit austauschbar vor, sehen keinen Erfolg bei ihrer Arbeit und erhalten von ihren Vorgesetzten wenig Wertschätzung. In manchen Branchen ist es schon normal, dass es nur noch befristete Arbeitsverträge gibt und Mittagspausen, wenn überhaupt, am Arbeitsplatz gemacht werden. Deshalb ist es umso wichtiger, die freie Zeit zu nutzen, um den Lebensakku wieder zu füllen. Dein Garten und die Natur können dir dabei wunderbar helfen. Das Wichtigste ist, dass du in der Freizeit aus dem oft ständig kreisenden Gedankenkarussell aussteigen kannst und Kraft schöpfst für die Anforderungen im Alltag.

Ganz wesentlich ist auch, Erfahrungen zu machen und Erfolge oder das Endergebnis der Arbeit und Bemühungen zu sehen. Nach einiger Zeit im Freien wirst du außerdem leichter und schneller einschlafen können.

## BEWEGUNG TUT GUT

Bei einem meiner Gartenseminare erzählte mir eine Dame, dass sie sich ein Hochbeet bauen möchte, um ihren Rücken zu schonen. Eigentlich ist das nicht erwähnenswert, wenn sie nicht erst 29 Jahre gewesen wäre. Hinzu kam, dass sie den ganzen Tag im Büro saß. Heute frage ich gerne bei Vorträgen in die Runde „Wer von ihnen hat denn ein Hochbeet und warum“? Die Antwort kannst du dir sicherlich denken. Ich kann es mir dann allerdings nicht verkneifen, weiter zu fragen: „Und woher kommen die Rückenschmerzen“? Mindestens einer der Teilnehmer ruft dann laut in die Menge: „Weil wir uns zu wenig bewegen“. Stimmt! Durch das viele Sitzen vom Frühstückstisch bis zum letzten Fernsehfilm verkürzen sich Sehnen, Bänder und Muskeln in den Beinen, Rumpf, Gesäß und Faszien verkleben. Entsprechende Beschwerden lassen dann nicht lange auf sich warten.

1. Sieht einfach aus, ist es aber nicht. In der Hocke zu sitzen und wieder aufzustehen ist echtes Training für unsere Rücken- und Beinmuskulatur.
  2. Beim Strecken werden andere Muskeln, Sehnen und Bänder beansprucht.
  3. In einem gut strukturierten Garten sind immer wieder verschiedene Gemüse oder Pilze reif zum Ernten.
-

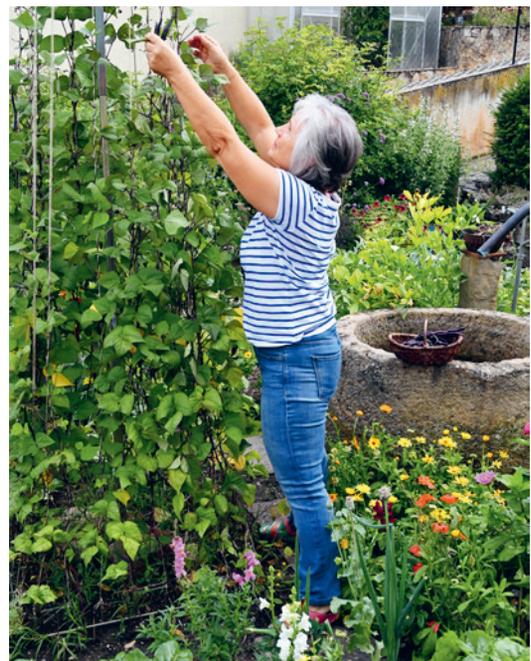
## FÜR EINE KRÄFTIGE MUSKULATUR

Die Gartenarbeit schafft allerbeste Möglichkeiten, deine Muskulatur, die im täglichen Leben eher selten beansprucht wird, durch Dehnung zu kräftigen und zu stabilisieren. Wir bücken und strecken uns, heben auch mal schwere Sachen, knien am Boden und stehen wieder auf. Kostenloses Training und das an der frischen Luft.

Bewegung in der Natur und in deinem Garten bieten unendlich viele Gelegenheiten, um dir etwas Gutes zu tun – für Körper, Geist und Seele. Was will man mehr? Wenn du deinen Trainingsplan weiter optimieren möchtest, hast du die Möglichkeit, zusätzlich gezielte Übungen machen, zum Beispiel eine Zeitlang in der Hocke zu sitzen. Was in unserer Jugend ein Kinderspiel war, geht mit zunehmendem Alter schwer oder schon gar nicht mehr. Richtig ausgeführt sind beide Fersen am Boden und du hast einen möglichst geraden Rücken. Wenn das nicht gleich funktioniert, kann es für dich Ansporn sein, dies zu trainieren. Durch diese Übung werden Muskeln im Oberschenkel, Gesäß und im Rumpf gekräftigt und die Beweglichkeit und Elastizität in der Hüfte und den Sprunggelenken verbessert. Außerdem regt die Gartenarbeit den Kreislauf an, was sich positiv auf dein Herz auswirkt, und der Blutdruck wird gesenkt. Gartenarbeit ist letztlich ein leichtes Kardio-training.

## ZEIT IN DER NATUR

Was erfahrene Gärtner auch ohne wissenschaftliche Studien wissen, ist die Tatsache, dass die Arbeit in und mit der Natur unserer Seele guttut. Der bedeutendste Faktor ist der Stressabbau, was in der Tat viele Studien belegen. Wer in seinem Garten aktiv ist, hat die allerbesten Chancen, Gedanken aus dem Arbeitsalltag eine Zeitlang zu vergessen. Beim Aufenthalt im Freien und an der frischen Luft füllst du den Vitamin-D-Speicher auf und stärkst das Immunsystem. Die unter-



schiedlichen Düfte und Formen wirken auf deine Sinne und die verschiedenen Grüntöne aktivieren die Glückshormone. Nicht zu unterschätzen sind Gespräche mit Nachbarn, Freunden und Bekannten.

### MINIURLAUBE

Um sich zu erholen, setzen heute viele Menschen ihre ganzen Erwartungen auf die Urlaubstage. Aber funktioniert es wirklich, auf Knopfdruck „herunterzukommen“, wenn unser Körper das im normalen Alltag auch nicht kennt? Man kann das mit einem Rennauto vergleichen, das Runde für Runde unter Vollgas gefahren wird. Dann erfolgt eine Vollbremsung, um zu tanken, bevor es wieder auf die Rennbahn geht. In die Planung

des Urlaubs wird eine Menge Energie und erwartete Perfektion gesteckt. Oft sind es dann Reisen in entfernte Länder mit langen An- und Abflugzielen. Viele Menschen benötigen einige Zeit, um „abzuschalten“ und Tage vor dem Urlaubsende denkt man wieder an seine Arbeit. Solche Urlaube sind meist großartige Erlebnisse, aber keine Erholung, die noch länger nachwirkt. Man geht heute davon aus, dass Erholungseffekte etwa eine Woche anhalten. Das ist nicht viel! Übrigens gibt es mittlerweile schon Fachbegriffe für den ersten Arbeitstag nach einem Urlaub: „Urlaubsrückkehr-Blues“ oder „Post-Urlaubsdepression“.

Was hältst du von „Miniurlaube“, die du jeden Tag in dein Leben integrierst? Dabei

Schöne gemeinsame Momente im Garten bringen neue Energie für den Alltag.

---



Es beeindruckt mich immer wieder aufs Neue, welche reiche Ernte aus einem kleinen Zucchini-Samenkorn hervorgeht.

---



geht es um nichts anderes als um schöne und sinnvolle Erlebnisse im Alltag. Wenn das im Beruf nicht so gut möglich ist, dann kann dir das in der Freizeit gelingen. Es ist einfach beglückend, wenn du durch den Garten streifst, schaust, was gerade erntereif ist und dir daraus ein tolles und leckeres Essen zubereitest.

### **NEUE SICHT AUF DIE WESENTLICHEN DINGE DES LEBENS**

Gärten können Kraftorte sein, in denen du Ruhe, Dank und Zufriedenheit findest. Leider sind vielen Menschen diese wunderbaren Tugenden verloren gegangen. Wir werden ständig bombardiert mit Dingen, die wir angeblich für unser Leben benötigen. Wenn ich manchmal Menschen sprechen höre, was sie unzufrieden oder unglücklich macht, dann sind das meist Dinge, von denen andere nur träumen können. Wer nicht zufrieden ist mit dem, was er hat, wird auch nicht zufrieden sein mit dem, was er haben möchte. Dankbar kann man zum Beispiel für ein Stückchen Garten sein, dass man nutzen kann, um Gemüse und Kräuter anbauen zu können. Die Beschäftigung mit der Natur

und dem Garten hat mir immer mehr aufgezeigt, was ich alles nicht benötige und was für mich wirklich zählt. Zeit zu haben, um Dinge tun zu können, die mir wichtig sind und mich um eine gesunde und ausgewogene Ernährung kümmern zu können. Ich habe einen Mann kennenlernen dürfen, der mit 40 Jahren sein Augenlicht verlor und es mit 70 Jahren zurückbekam. Oft hat er minutenlang nur eine einzige Blume angeschaut und ihre Schönheit bewundert. Vielleicht gelingt dir das auch ohne solch ein einschneidendes Erlebnis.

### **ZEIT MIT DER FAMILIE**

In meiner Jugend war es selbstverständlich, dass man gemeinsam mit der Familie beim Essen saß. Jeder konnte von seinen Tageserlebnissen erzählen.

Solche Momente sind heute aufgrund flexibler Arbeitszeiten oder vielen Freizeitaktivitäten leider eher selten geworden. Wenn es gelingt, Familienmitglieder in den Garten zu „locken“, ergeben sich ganz wunderbare Gelegenheiten, um gemeinsam Stunden zu verbringen oder mit dem geernteten Gemüse und Kräutern zu kochen.



# Das ist mir wichtig

---

Bei der Beschäftigung mit den Transportwegen der Nahrungsmittelkreisläufe ist mir klar geworden, wie unglaublich komplex und nicht zu durchschauen diese Wege sind. Nahrungsmittel und Tiere werden oft Tausende von Kilometern um die ganze Welt transportiert. Das alles macht für mich keinen Sinn!

**D**ie beste und einfachste Alternative ist nach meiner Erfahrung eine naturbewusste Lebensweise mit heimischen Produkten. Es reicht nicht aus, sich ausschließlich mit Bio-Nahrungsmitteln zu ernähren. Auch diese kommen aus der ganzen Welt zu uns. Die optimale Lösung ist „bio und regional“. Das bedeutet, auf Versorger vor Ort zurückzugreifen (siehe S. 18, Versorgungsdreieck). Wer in seiner Umgebung einkauft, leistet einen wertvollen Beitrag, um die Belastungen durch unnötige Transportwege zu minimieren. Im Laufe der Zeit entwickelt sich zu den Landwirten, Hofläden und Gärtnern ein freundschaftliches Verhältnis mit Wertschätzung und Dank für die geleistete Arbeit. Du bist immer nahe an den Orten, an denen die Produkte angebaut wurden.

## IMMER ETWAS ZU ERNTEN

Eine geschickte, abwechslungsreiche und ganzjährige Anbauplanung für Gemüse, Kräuter, Obst und Pilze macht Fahrten in den Supermarkt meist unnötig. Du läufst durch deinen Garten und schaut, was gerade erntereif ist. Einmal ist es vielleicht mehr Salat und Gemüse, ein andermal sind Pilze

genau zum richtigen Zeitpunkt aus ihrem Substrat gewachsen. Kurze Wege zu Gemüse oder auch Wildkräutern, die man auch anpflanzen kann, helfen dir dabei, sie auch häufiger zu nutzen. Mir macht es jedes Jahr immer Freude, möglichst lange nicht in einen Supermarkt gehen zu müssen und von dem zu leben, was ich selbst angebaut habe oder in der Natur finden konnte. Mir ist es wichtig, mit meinen eigenen Händen einen wesentlichen Beitrag zu meiner Ernährung zu leisten. Es ist ein unbeschreibliches und sinnstiftendes Gefühl, mit selbst geerntetem Gemüse, Kräutern und Pilzen etwas Leckeres zuzubereiten. Wer selbst seinen Gemüsegarten ansät, pflanzt und pflegt, wird zu den Nahrungsmitteln eine andere Beziehung aufbauen.

**„Einfach leben und einfach,  
aber lecker kochen – das ist  
meine Lebensphilosophie.“**



1



1. Superfood aus dem Garten: frisches, biologisch angebautes Gemüse

2. Nutze auch die Wildkräuter aus deinem Garten, wie hier Bärlauch, Giersch, Knoblauchsrauke sowie die Blüten von Löwenzahn, Gänseblümchen und Gundermann.



Einfach  
lecker &  
gesund

2

# Lohnt sich das?

---

Wenn du Bekannten oder Arbeitskollegen erzählst, dass du mit dem Gärtnern beginnen möchtest, wirst du wahrscheinlich Folgendes hören: „Das lohnt sich nicht und es ist außerdem viel zu viel Arbeit“. Lass dich davon nicht abhalten.



1

**G**ärtnern ist weit mehr als Arbeit und lässt sich nicht in Euro ausdrücken. Ich würde nie auf die Idee kommen, die Kosten für Wasser, Samen und Jungpflanzen mit den Kosten für gekauftes Gemüse zu vergleichen.

## **ZU VIEL ARBEIT?**

Gärtnern sollte dir Freude bereiten und ein perfekter Ausgleich zu deinem Job sein. Damit dir die Arbeit nicht über den Kopf wächst, empfehle ich, den Nutzgarten zu Beginn nicht zu groß anzulegen. Dein Ziel sollte es sein, dich mit der Planung zu beschäftigen und Anbaumethoden und Arbeitsweisen zu wählen, die Zeit einsparen.

## **GANZJÄHRIGE VERSORGUNG**

Wenn du deinen Anbauplan geschickt erstellst und dir Voraussetzungen für einen ganzjährigen Anbau schaffst, hast du das gesamte Jahr über frische Salate, Gemüse und Pilze zum Ernten, auch im Winter. Hierfür ist es wichtig, dass du vor allem die Wintersalate in der kalten Jahreszeit vor Frost schützen kannst (siehe S. 80).

## **DAS VERSORGUNGSDREIECK**

Du entscheidest, was für dich machbar ist. Das hängt ganz entscheidend von deinen Möglichkeiten ab, sowohl

von der Anbaufläche als auch der Zeit, die du aufwenden kannst oder willst. Der Garten sollte dir weiterhin Raum lassen für andere Aktivitäten in deinem Leben. Die komplette Selbstversorgung war nie meine Absicht, weil ich neben meinem Beruf und der Gartenarbeit auch viel Zeit in der Natur und ganz besonders im Wald verbringen wollte. So entstand das Versorgungsdreieck: Es besteht aus den Versorgungsmöglichkeiten Garten, Direktvermarkter (Biobauern) und Natur. Für jeden Menschen liegt die Gewichtung anders. Die Grundüberlegung ist, dass du deine Anbaufläche so effizient wie möglich bewirtschaftest. So macht es wenig Sinn, auf einer kleinen Fläche Gemüse mit einer langen Kulturzeit oder Arten, die viel Platz benötigen, anzubauen.

Erstell dir zunächst eine Liste von den Produkten, die in der Familie benötigt werden. Nun schaust du dir an, welche Dinge du selbst anbauen möchtest. Der nächste Schritt ist, Direktvermarkter und Hofläden in der Region zu suchen, denen du vertraust. Hinzu kommen jetzt, je nach deinem Kenntnisstand, Wildkräuter, Beeren und Pilze aus der Natur.

Mit dieser Methode wirst du weitgehend unabhängig vom Handel und bist in der Lage, dich mit gesunden und regional angebautem Biogemüse zu ernähren.