

# SCORPIO

WOLFGANG FUNKE

# SELBST VERSORGUNG

Unabhängig, nachhaltig und gesund leben

Aussaat – Anbau  
Konservierung – Vorratshaltung

SCORPIO



© privat

## Über den Autor

**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.



© 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  
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg  
ISBN: 978-3-95803-438-9

Alle Rechte vorbehalten.

[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>EINLEITUNG</b>	15	Befriedigung durch das einfache Leben	23
<b>Was bedeutet Selbstversorgung?</b>	15	Was brauche ich <i>wirklich</i> ?	24
Planen mit Augenmaß!	16	Die Sehnsucht nach dem Einfachen	25
Auf dem Boden der Tatsachen bleiben	16	Weniger ist mehr	26
		Gemeinsam stark	27
		Einen guten Start!	27
<b>Warum ein Leben als Selbstversorger?</b>	17		
Tierhaltung weltweit: Zahlen und Fakten	17	<b>1 DER GARTEN</b>	29
Umwelt und Klima	18		
Profitgier auf Kosten von morgen	18	<b>Wie viel Land will ich bewirtschaften?</b>	30
Die eigenen Grenzen definieren	19	Balkon und Terrasse	31
Globale Handelswege	19	Das Beet auf dem Balkon	31
Herkunft unbekannt	19	Der Hausgarten	31
Eine Nummer zu groß – der ökologische Fußabdruck	20	Der Aussaatkalender	32
Die persönliche CO <sub>2</sub> -Bilanz	21	Der eigene Hof	32
		Was ist noch zu beachten?	33
		Wie viel wovon?	33
<b>Vorbild sein, Impulse geben</b>	21	<b>Der phänologische Kalender</b>	34
Der alltägliche Skandal	22		
Vom Denken zum Handeln	22	<b>Gärtnerische Grundlagen</b>	35
		Auf den Boden kommt es an	35
<b>Zurück zur Natur?</b>	23	Leichter Sandboden	35

Mittelschwerer Lehmboden	35	Keimprobe	52	Hügelbeete für eine üppige		Naturschutzvorschriften	
Schwerer Tonboden	36	Geschützte Vorkultur	52	Ernte	70	beachten!	87
Sauer oder basisch?	36	Aussaat in Schalen	53	Hügelbeete bepflanzen	71	Genau hinschauen	87
Ein guter Boden ist keine		Aussaaten im Freiland	53	Kraterbeete	71		
Konstante	36	Breitwürfig, in Reihen oder				<b>Köstliches aus Wald, Feld und</b>	
Mulchen zur		Horsten säen	54			<b>Flur</b>	88
Bodenverbesserung	37	Aussaat im Frühbeet	55	<b>Was ist Permakultur?</b>	72	Bärlauch ( <i>Allium ursinum</i> )	88
Umgraben oder nicht?	37			Natürliche Ökosysteme	73	Merkmale und botanische	
Schnelltests zur Bodenanalyse	38	<b>Das richtige Werkzeug</b>	55	Permakultur-Praxis	73	Informationen	88
Die Schlämmprobe	38	Werkzeuge für klassische		Pflanzen in der Permakultur	74	Verwechslungsmöglichkeiten	88
Die Fingerprobe	39	Gartenarbeiten	56	Permakultur: Ein Wald als		Verwendung in der Küche	89
Test auf Staunässe	39	Bodenbearbeitung	56	Garten	74	Brennnessel ( <i>Urtica dioica</i> )	89
		Säen und pflanzen	57	Tiere in der Permakultur	75	Merkmale und botanische	
<b>Kompost, aber richtig</b>	39	Schneiden und sägen	58	Aquakultur in einer Permakultur	76	Informationen	90
Der beste Standort	40	Fegen	58	Gut zu wissen	76	Verwechslungsmöglichkeiten	90
Miete oder Behälter?	40	Zubehör	58	<b>Gewächshaus und Frühbeet</b>	76	Verwendung in der Küche	91
Behälter	41	Maschinen	59	Gewächshaus im Eigenbau	77	Brombeere ( <i>Rubus fruticosus</i> )	91
Die Rotte	41	Werkzeugpflege	60	Warm- oder Kaltthaus?	77	Merkmale und botanische	
Wurmkompost	42			Frühbeete	78	Informationen	91
Wurmkompost pflegen	43	<b>Pflanzenschutz: Arbeiten mit</b>		Lüften nicht vergessen	78	Verwechslungsmöglichkeiten	92
Schnellkomposter	43	<b>der Natur</b>	60	Der Mistbeetkasten	80	Verwendung in der Küche	92
Verwendung von Kompost	44	Vorbeugen ist besser als kurieren	61	Mist ist nicht gleich Mist	80	Eberesche ( <i>Sorbus aucuparia</i> )	92
Kompost ausbringen	44	Am Anfang steht die Diagnose	62	Ein Mistbeet bepflanzen	81	Merkmale und botanische	
		Wirksame Pflanzenjauchen und		Folien zur Ernteverfrühung	82	Informationen	93
<b>Düngemittel aus eigener</b>		-brühen	63	Bodenabdeckung mit Vlies	82	Verwechslungsmöglichkeiten	93
<b>Herstellung</b>	44	Nützlinge	64	Folientunnel	83	Verwendung in der Küche	93
Gründüngung	45	Helfer im Gewächshaus	65			Gänseblümchen ( <i>Bellis</i>	
Gründünger säen und				<b>2 VON DER WILDPFLANZE</b>		<i>perennis</i> )	93
untergraben	45	<b>Mischkultur für reiche Ernte</b>	65	<b>ZUR NUTZPFLANZE</b>	84	Merkmale und botanische	
Tipps aus der Praxis	46	Das Prinzip	66			Informationen	94
Pflanzenjauchen	47	Stark-, Schwach- und		<b>Die Entwicklung am Beispiel</b>		Verwechslungsmöglichkeiten	94
Pflanzenjauche ansetzen	47	Mittelzehrer	67	<b>des Wildkohls</b>	84	Verwendung in der Küche	94
Holzäsche	48	Was ist Fruchtwechsel?	67	Sortenvielfalt durch Zuchtwahl	85	Knoblauchsrauke ( <i>Alliaria</i>	
Mist und Gülle	48					<i>petiolata</i> )	94
Kleintiermist	49	<b>Spezielle Beetformen</b>	68			Merkmale und botanische	
		Das Hochbeet	68	<b>Wildpflanzen in unserer</b>		Informationen	94
<b>Aussaat und Vermehrung</b>	49	So wird ein Hochbeet gebaut	68	<b>Ernährung</b>	85	Verwechslungsmöglichkeiten	95
Hybrid-Saatgut	50	Das Hochbeet füllen	69	Wertvolle Inhaltsstoffe	86	Verwendung in der Küche	95
Samen ernten und lagern	51	Die Bepflanzung eines		Was beim Sammeln zu beachten		Löwenzahn ( <i>Taraxacum Sect.</i>	
Der Trick mit der Tüte	51	Hochbeetes	70	ist	86	<i>Ruderalia</i> )	96

Merkmale und botanische Informationen	96	<b>Welche Arten und Sorten?</b>	109	<b>Wurzelgemüse</b>	131	<b>Kernobst</b>	154
Verwechslungsmöglichkeiten	96	Wichtig: Biologisches Saatgut	110	Fenchel	132	Äpfel	154
Verwendung in der Küche	97	<b>Aussaatkalender</b>	111	Knollensellerie	133	Ernte und Sorten	155
Sauerampfer ( <i>Rumex acetosa</i> )	97	<b>Die wichtigsten Salate</b>	114	Mairübchen	133	Birnen	155
Merkmale und botanische Informationen	98	Chicorée	115	Meerrettich	134	Wuchsformen	156
Verwechslungsmöglichkeiten	98	Endiviensalat	115	Möhren	135	Mispeln	156
Verwendung in der Küche	98	Feldsalat	116	Pastinake	135	Quitten	157
Spitzwegerich ( <i>Plantago lanceolata</i> )	99	Kopfsalat	116	Radieschen	136	Ansprüche und Sorten	157
Merkmale und botanische Informationen	99	Pflücksalat	117	Rettich	136	Speierling	158
Verwechslungsmöglichkeiten	99	Zuckerhutsalat	118	Rote Bete	137	<b>Steinobst</b>	158
Verwendung in der Küche	99	Weitere Salate	118	Schwarzwurzel	138	Aprikosen	159
Waldmeister ( <i>Galium odoratum</i> )	100	<b>Die wichtigsten Gemüsesorten</b>	119	Staudensellerie	138	Ernte und Verwendung	160
Merkmale und botanische Informationen	100	Mangold	119	Steckrübe	139	Kirschen	160
Verwechslungsmöglichkeiten	100	Spinat	119	Topinambur	139	Ernte und Schnitt	161
Verwendung in der Küche	100	Kohlgewächse	120	<b>Die Kartoffel - eine tolle Knolle</b>	140	Pflaumen	161
		Blumenkohl	121	Kartoffeln richtig pflanzen	141	Ernte und Verwendung	162
		Brokkoli	121	Starthilfe	141	Pfirsiche	162
		Chinakohl	122	Düngen und Pflege	142	Ernte und Verwendung	163
		Grünkohl	122	Frühe Sorten, späte Sorten	142	<b>Beerenobst</b>	164
		Kohlrabi	123	Kartoffeln ernten	143	Brombeeren	164
		Pak Choi	123	<b>Fruchtgemüse</b>	143	Erdbeeren	165
		Rosenkohl	123	Artischocke	144	Heidelbeeren	166
		Weißkohl, Rotkohl und Wirsing	124	Aubergine	145	Himbeeren	166
		<b>Hülsenfrüchte</b>	125	Gurken	146	Holunder	167
		Buschbohnen	125	Kürbis	146	Johannisbeeren	168
		Dicke Bohnen	126	Paprika	147	Preiselbeeren	168
		Erbsen	126	Rhabarber	148	Sanddorn	169
		Feuerbohnen	127	Tomaten	149	Stachelbeeren	169
		Stangenbohnen	127	Zucchini	150	Tafeltrauben	170
		<b>Zwiebeln und Lauch</b>	128	<b>4 OBST UND BEEREN</b>	152	<b>Spezialitäten</b>	171
		Frühlingszwiebeln und Schalotten	129	<b>Konzeption eines Obstgartens</b>	152	Apfelbeere	172
		Knoblauch	129	Was ist wann zu tun?	153	Feige	172
		Porree	130			Goji-Beeren	173
		Zwiebeln	130			Kaki	174
						Kapstachelbeere	174
						Kiwi	175
						Papau, Indianerbanane	176

## 5 SONDERKULTUREN UND SPEZIALITÄTEN

### Pilze

Austernpilze	179
Braunkappen	179
Champignons	179
Shiitake	180

### Spargel

Der Spargelanbau	180
Die Spargelernte	181

### Getreide

Dinkel	183
Gerste	183
Hafer	183
Mais	184
Reis	184
Roggen	185
Weizen	185
Zuckermais	186

### Ölsaaten

### Nüsse und Nussartige

Esskastanien	187
Haselnüsse	188
Mandeln	189
Walnüsse	190

## 6 KRÄUTER UND GEWÜRZE

### Anlegen eines Kräutergartens

Vorüberlegungen	193
Die Kräuterspirale	193

### Kräuter für die Küche

Basilikum	195
-----------	-----

Bohnenkraut	195
Borretsch	196
Dill	196
Estragon	197
Fenchel	197
Kerbel	197
Koriander	198
Kümmel	198
Liebstockel	198
Majoran	199
Oregano	199
Petersilie	199
Rosmarin	200
Salbei	200
Sauerampfer	201
Schnittlauch	201
Thymian	201
Wermut	203

### Kräuter für die Gesundheit

Arnika	203
Johanniskraut	204
Kamille	204
Pfefferminze	205
Zitronenmelisse	205

### Kräuter für die Schönheit

Echte Aloe	206
Garten-Ringelblume	207
Nachtkerze	207
Lavendel	207

### Kräuter als Haushaltshelfer

Acker-Schachtelhalm	208
Seifenkraut	209

### Färberpflanzen

Eichengallentinte	209
Färberdistel	210
Färberwaid	210

## 7 TIERHALTUNG

### Welches Tier für welchen Zweck?

Tier- und artgerechte Haltung	212
-------------------------------	-----

### Hauschlachtung

	213
--	-----

### Schafe halten

Gründe für die Anschaffung	214
----------------------------	-----

von Schafen	214
-------------	-----

Ein Hausschaf im Garten	215
-------------------------	-----

Von Leihböcken und	
--------------------	--

Respektspersonen	216
------------------	-----

Geeignete Schafrassen	216
-----------------------	-----

### Ziegen halten

Milch und mehr	218
----------------	-----

Unverzichtbar: der Stall	218
--------------------------	-----

Ziegen hüten	219
--------------	-----

Ziegen im Garten	219
------------------	-----

Ziegenrassen	220
--------------	-----

### Das liebe Federvieh

Der Hühnerstall	221
-----------------	-----

Der Auslauf	222
-------------	-----

Die Fütterung	222
---------------	-----

Winterfütterung	222
-----------------	-----

Vor- und Nachteile eines Hahnes	223
---------------------------------	-----

Die Brut	224
----------	-----

Hühnerrassen	224
--------------	-----

### Gänse und Enten

Weidehaltung bei Gänsen	226
-------------------------	-----

Nimmersattes Geflügel	227
-----------------------	-----

Auch Enten stellen Ansprüche	227
------------------------------	-----

»Rent an Ent«	228
---------------	-----

### Kaninchenhaltung

Kaninchen artgerecht halten	229
-----------------------------	-----

Fütterung	230
-----------	-----

Freilauf	231
----------	-----

### Bienenhaltung

Klein, aber unverzichtbar	232
---------------------------	-----

»Rent a Bee«	232
--------------	-----

Von Bienen und Blumen	233
-----------------------	-----

Honig – süße Verführung	233
-------------------------	-----

## 8 KONSERVIEREN UND

## HALTBAR MACHEN

### Konservieren mit Zucker und Hitze

Das Verhältnis von Pektin und	
-------------------------------	--

Zucker	236
--------	-----

Die Gelierprobe	236
-----------------	-----

Schraubgläser	237
---------------	-----

Gelee und Sirup	238
-----------------	-----

### Einwecken – das Grundprinzip

Einwecken Schritt für Schritt	239
-------------------------------	-----

Fleisch einwecken	239
-------------------	-----

Obst einwecken	240
----------------	-----

Gemüse einwecken	241
------------------	-----

### Tiefgefrieren

Tipps aus der Praxis	242
----------------------	-----

### Trocknen und Dörren

Kräuter trocknen an der Luft	244
------------------------------	-----

Trocknen, aber richtig	245
------------------------	-----

Obst und Gemüse trocknen	245
--------------------------	-----

Der Solardörrschrank	246
----------------------	-----

Trocknen auf schwarzer Folie	247
------------------------------	-----

### Pökeln

Fleisch in Salzlake konservieren	248
----------------------------------	-----

Trockenpökeln	249
---------------	-----

Fisch pökeln	250
--------------	-----

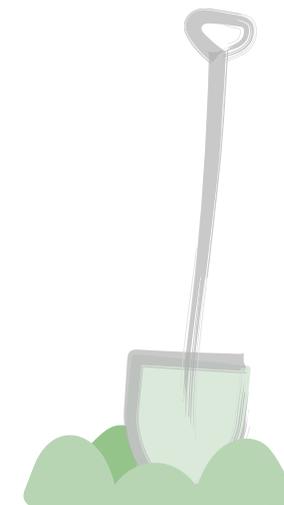
Salzheringe	250
-------------	-----

<b>Kräuter, Gemüse und Eier konservieren</b>	251	<b>Lagern im Haus</b>	266	<b>10 SELBSTVERSORGUNG FÜR GENIESSER</b>	285	Die Gärphase	302
Kräuter einsalzen	251	Kontrollieren und Lüften	267	<b>Selbst ist der Koch</b>	285	Die Klärung	302
Grüne Bohnen und Tomaten einsalzen	252	Einrichtung des Lagerraumes	267	Was kann und was muss?	286	Abfüllen	303
Soleier	252	<b>Lagermöglichkeiten außerhalb des Hauses</b>	268	Klasse statt Masse	286	Weinvariationen	303
<b>Räuchern</b>	252	Erdkeller – ein Muss für Selbstversorger	268	<b>Milch und Milchprodukte</b>	287	<b>Bier brauen</b>	304
Kalträuchern	253	Überlegungen vorab	269	Butter – die traditionelle Methode	287	Die nötigen Zutaten	305
Warmräuchern	253	Der Bau	269	Ghee – Butter einmal anders	288	Hopfen	305
Heißräuchern	253	Das Prinzip des Erdkellers	270	Joghurt ansetzen	290	Malz	306
Der Räucherofen	254	Gemüse in Erdmieten lagern	270	So wird's gemacht	290	Viel Spielraum ist möglich	306
Das Geheimnis des Räucherns	255	Lagern in Erdfässern	271	Quark aus eigener Herstellung	291	So wird's gemacht	306
So wird's gemacht	255	Lagern im leeren Hochbeet	272	So wird's gemacht	291	<b>Wurst</b>	308
Fleisch an der Luft trocknen	256	Lagern in Sandkisten	272	Käse aus eigener Herstellung	292	Die Füllung macht's	308
<b>Vergären und Fermentieren</b>	256	<b>Vorräte anlegen</b>	272	Wie stellt man Käse her?	292	Wurst, Wurst, Wurst ...	308
Der Klassiker: Sauerkraut	257	Kartoffeln lagern	273	Hart- oder Weichkäse?	293	Landjäger	309
So wird's gemacht	257	Obst lagern	274	So wird's gemacht	293	Leberwurst	309
Für die Feinschmecker	258	Gemüse lagern	275	Paneer-Käse – einfach und genial	294	Mortadella	309
Sauergemüse	258	Getreide lagern	277	So wird's gemacht	295	Blutwurst	309
<b>Multitalent Essig</b>	258	Weizen	277	<b>Öl aus eigener Pressung</b>	295	Salami	310
Kräuteressig	259	Gerste	277	Kaltpressung	295	<b>Brot backen</b>	311
Chutney	260	Hafer	277	Heißpressung	296	Der Backofen	311
Eier in Würzessig	260	Reis	278	Olivenöl selber pressen	296	Pfannenbrot	312
<b>Konservieren in Öl</b>	261	Roggen	278	<b>Würziges</b>	296	Einfacher geht's nicht:	
Kräuteröle	261	Hülsenfrüchte lagern	278	Essig selbst herstellen	297	Brotfladen	312
Pesto	262	Walnüsse lagern	278	So wird's gemacht	297	Hefeteig	312
<b>9 ERNTEN UND LAGERN</b>	263	Ranzige Nüsse	279	Senf selbst gemacht	298	So wird's gemacht	313
<b>Richtig ernten</b>	263	Haselnüsse lagern	279	Das Grundrezept	299	Sauerteigbrot	313
Der richtige Zeitpunkt	264	Esskastanien lagern	280	Senf-Variationen	299	Der Sauerteigstarter	314
Obst und Beeren ernten	264	Geeignete Vorratsgefäße und -behälter	280	Ketchup selbst gemacht	300	Sauerteigbrot mit Gewürzen	314
Vorratshaltung und Lagerung	265	<b>Kühlen ohne Kühlschranks</b>	281	<b>Wein aus eigener Herstellung</b>	300	<b>11 ENERGIE- UND WASSERVERSORGUNG</b>	316
<b>Was gehört in den Notvorrat?</b>	282	<b>Was gehört in den Notvorrat?</b>	282	Saft gewinnen	301	<b>Selbstversorgung mit Wasser</b>	316
Konservenvorräte anlegen	283	Haltbare Lebensmittel	283	Die Gärung starten	301	Regenwasser nutzen	317
						Grundwasser nutzen	318

Quell- und Flusswasser nutzen	319	<b>ANHANG</b>	339
Abwasser entsorgen	319	<b>Die Hitliste für Selbstversorger</b>	339
Wasser sparen	320	Gemüse und Kräuter im Garten	339
So funktioniert eine		Teekräuter	340
Komposttoilette	321	Würzkräuter	341
<b>Selbstversorgung mit Strom</b>	322	<b>Verarbeitung von Kräutern</b>	344
Strom sparen	322	Kräuter zum Einfrieren	344
Strom sparen im Alltag	322	Kräuter zum Kandieren	344
Kochen in der Kochkiste	324	Kräuter zum Einsalzen	344
Strom aus Sonnenenergie	324	Kräuter für Butter	344
Warmwasser mit		Kräuter für Speiseessig	344
Sonnenenergie	325	Kräuter für Speiseöle	344
Kochen mit Solarenergie	326	Kräuter für Honig	344
Solarputz	326	<b>Ernten in Natur und Garten</b>	
Strom aus Windkraft	327	<b>rund ums Jahr</b>	345
Kleinwindkraftanlagen	327	Erntekalender für den Januar	345
<b>Heizen</b>	328	Erntekalender für den Februar	345
Wärme aus dem Grundwasser	328	Erntekalender für den März	346
Luftwärmepumpen	329	Erntekalender für den April	347
Erdwärme	329	Erntekalender für den Mai	348
Abwärme aus dem		Erntekalender für den Juni	350
Komposthaufen	330	Erntekalender für den Juli	352
Energie aus Biogas	330	Erntekalender für den August	353
Bioreaktoren	330	Erntekalender für den September	355
Heizen mit Gas und Öl	331	Erntekalender für den Oktober	357
Heizen mit Holz	331	Erntekalender für den November	358
Holz hacken und trocknen	332	Erntekalender für den Dezember	358
Holzheizungen	333	<b>Begriffe und gärtnerische</b>	
Pelletheizung und		<b>Grundlagen</b>	359
Holzvergaser in Kombination	334	<b>Literatur</b>	363
<b>Abfall vermeiden – verwerten – entsorgen</b>	335	<b>Register</b>	365
Möglichkeiten, Müll zu vermeiden	336		
<b>Überschüsse vermarkten</b>	338		

# 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 Lebensweise. Das setzt eine entsprechende Weltanschauung und einen äußerst langen Atem voraus. Gesetzliche Hürden, gesellschaftliche Skepsis und finanzielle Engpässe müssen erst einmal überwunden werden. Die Arbeit geht wirklich nie aus, da viele Abläufe der Natur unterworfen sind und sich daher nicht aufschieben lassen, sondern sofort erledigt werden müssen. Geduld ist gefragt, und oft genug hat man keine andere Wahl, als zu akzeptieren, dass man mit Provisorien leben muss. Saubere Hände gehören der Vergangenheit an. Man geht ständig bis an seine Grenzen und muss immer wieder Rückschläge wegstecken.

Wem es jedoch gelingt, diese Lebensform aus tiefster innerer Überzeugung und mit Leidenschaft zu leben, wird daraus täglich Zufriedenheit und Motivation beziehen können.



## WARUM EIN LEBEN ALS SELBSTVERSORGER? .....

Aprikosen und Erdbeeren mitten im Winter, Mangos und Ananas aus Indien, Äpfel aus Südamerika, exotische Gewürze, Kräuter und Lebensmittel aus aller Welt. Dazu prall gefüllte Regale in Supermärkten und Marktstände, die ganzjährig Gemüse im Angebot haben. Da bleiben keine Wünsche offen. Wozu also überhaupt über Selbstversorgung nachdenken?

## Tierhaltung weltweit: Zahlen und Fakten

Die eigene Lebensmittelversorgung selbst in die Hand zu nehmen, kann aus verschiedenen Motiven heraus erfolgen. Zum einen geht es dabei um die Qualität unserer Nahrungsmittel. Lebensmittelskandal folgt auf Lebensmittelskandal, immer mehr Menschen hat es den Appetit verdorben, nachdem sie von Gammelfleisch gelesen oder Bilder gesehen haben, die in Käfige gepferchte Hühner oder Kaninchen zeigen oder das industrielle professionelle Abschlachten von Schweinen und Kühen in unseren Schlachthöfen.

Aber es geht nicht nur um die Frage einer artgerechten Tierhaltung, sofern diese unter Bedingungen der Massentierhaltung überhaupt möglich ist, sondern auch um ökologische Aspekte, die mittlerweile den ganzen Globus und damit uns alle betreffen. Auf unserem Planeten leben bereits 15-mal so viele Nutztiere als Wildtiere, jedes zweite Säugetier auf diesem Planeten ist ein Nutztier und dient einer einzigen Spezies dazu, ihren Heißhunger auf Fleisch zu stillen: uns Menschen. Und noch mehr Zahlen, die nachdenklich stimmen: Menschen und Nutztiere zusammen genommen stellen 96 Prozent der Säugetiere an Land dar. 36 Prozent der weltweiten Getreide- und 70 Prozent der weltweiten Sojaernte, 40 Prozent der Fischfänge und selbst 33 Prozent der Milchprodukte werden an Tiere verfüttert, um sie zu mästen und damit möglichst schnell möglichst viel Fleisch zu produzieren. Etwa 57 Prozent der europäischen Getreideernte wird als Tierfutter verwendet. Grob lässt sich sagen, dass zur Erzeugung von einem Kilogramm Fleisch die drei- bis achtfache Menge an pflanzlichem Futter notwendig ist.



## Umwelt und Klima

Unangenehmes zu verdrängen gehört (leider) zur Natur des Menschen. Umweltkatastrophen vergessen wir normalerweise genauso schnell wie Rinderwahn oder Vogelgrippe. Wer denkt schon gern, während er am Hühnerbein eines Grillhähnchens nagt, an das lebendige Huhn, zu dem es gehörte? Oder daran, welche Unmengen an Pflanzenschutzmitteln unser jederzeit verfügbares und in den Auslagen appetitlich arrangiertes Obst und Gemüse über sich hat ergehen lassen müssen bzw. welche Weltreise es bisweilen hinter sich hat? Und wir wollen auch nichts davon wissen, dass zur Deckung unseres Bedarfes an Obst und Gemüse in manchen Ländern ganze Landschaften unter Glas verschwinden, wie etwa im Süden von Spanien – mit gravierenden Konsequenzen für den Wasserhaushalt und das natürliche Ökosystem dieser Regionen.

Die katastrophalen Folgen all dessen für Klima und Umwelt sind nicht unbedingt auf den ersten Blick ersichtlich. Sie sind aber alarmierend genug, um mittlerweile rund 10 Prozent der Menschen in Deutschland dazu zu bringen, auf Fleisch zu verzichten oder den Konsum zumindest einzuschränken. Die Zahl der vegan lebenden Menschen liegt mit rund 3 Prozent noch weit darunter. Wichtig ist vor allem, beim Einkauf kritischer hinzuschauen, was da eigentlich im Warenkorb landet. Die Entscheidung für eine Selbstversorgung bedeutet daher auch eine differenzierte Betrachtung der eigenen Ernährungs- und Lebensweise und führt dazu, sich damit zu beschäftigen, wie man persönlich mit der Umwelt und den natürlichen Ressourcen umgehen möchte.

## Profitgier auf Kosten von morgen

Die Welt ist sprichwörtlich ein Dorf geworden, und alle kaufen aus dem gleichen Regal. Doch welchen Preis bezahlen wir dafür, da ja bekanntermaßen nur der Tod umsonst ist? Der Preis ist der totale Verlust an Kontrolle über die wirkliche Herkunft und Qualität der Lebensmittel und die Umstände, unter denen sie produziert wurden. Mit teils gravierenden Folgen für unsere Gesundheit.

Wem kann man noch vertrauen? Wie oft weicht der verantwortungsvolle Umgang mit der Lebensgrundlage des Menschen der Profitgier oder beugt sich wirtschaftlichen Zwängen? So ist immer wieder zu beobachten, dass im gleichen Moment, in dem sich etwas als verkaufsträchtig herausstellt, ganze Industrien aus dem Boden gestampft werden und ein Eigenleben entfalten, das kaum mehr zu stoppen ist. Die Frage nach Ressourcen in Hinblick auf die Verantwortung für zukünftige Generationen spielt nur eine höchst untergeordnete Rolle. Es

geht lediglich darum, in möglichst kurzer Zeit möglichst viel Profit zu machen. Und die traditionellen Hersteller und Kleinbetriebe schauen bei diesem System in die Röhre, da sie bei den Preisdiktaten der Großunternehmen kaum noch Gewinn machen können.

## Die eigenen Grenzen definieren

Nun, bis hierher nichts Neues. Auch die Tatsache, dass die Lebensmittelproduktion weltweit von immer weniger Großkonzernen kontrolliert wird, Kartoffeln und Lachse patentiert werden oder genmanipulierte Pflanzen im Handel sind, ist durchaus bekannt. Der Masse der Konsumenten scheint das dennoch keine großen Sorgen zu bereiten. Hier muss wohl jeder für sich die Grenze finden, an der die Schwelle zum persönlichen Unbehagen überschritten wird und bei der man eine ernsthafte Bedrohung seiner Gesundheit oder moralischen Integrität befürchtet.

Es geht jedoch nicht nur um die eigene Gesundheit, es geht auch darum, ein deutliches Signal zu setzen. Wer genmanipuliertes Soja kauft, stimmt damit dieser Technologie zu. Das ist wie eine Pille zu schlucken, die einem ein Unbekanntes auf der Straße anbietet mit den Worten: »Probier mal, ist gesund!«

Unkritisches Konsumverhalten bestärkt die Produzenten in ihrem Tun. So entstehen neue Märkte, wachsen, entfalten ein Eigenleben und werden immer mächtiger – und irgendwann denkt niemand mehr darüber nach, weil die Produkte allgegenwärtig und damit selbstverständlich geworden sind.

## Globale Handelswege

Ein wichtiger Schritt im Zuge der Vertrauensbildung ist die Ausweisung der Produktionsstätten, die idealerweise aus der Region stammen und daher im Zweifelsfalle besucht werden können. Doch reicht das aus? Auch ein Bauer, der Kälber mästet, muss das Futter und die Medikamente zukaufen, und auch er ist darauf angewiesen, dass alles seine Richtigkeit hat, und die Angaben des Lieferanten vertrauenswürdig sind. Auch der Lieferant kauft wiederum von Lieferanten, die ebenfalls nicht selbst produzieren, sondern als Zwischenhändler auftreten. Wer blickt hier noch durch?

## Herkunft unbekannt

Kann man die Region noch einigermaßen überblicken und durch bewusstes Einkaufen und kritisches Hinterfragen der Angaben auf Etiketten bereits einiges an seiner eigenen Versorgungslage verbessern, so entzieht sich spätestens



das globale Netz an Handels- und Produktionsstätten jeder Kontrolle. Wer weiß schon, dass Dosentomaten nicht unbedingt aus Italien, sondern oft auch aus China stammen? Das Gleiche gilt für Spargel im Glas und etliche andere Lebensmittel wie Fleisch, Äpfel, Fisch, Brötchen und vieles mehr.

Allein im Jahr 2021 importierte Deutschland Nahrungs- und Genussmittel im Wert von 1,5 Milliarden Euro aus China. Der Haken an der Sache: In China mangelt es nicht nur an Qualitätsstandards, es gibt auch kaum Hygienevorschriften. Hinzu kommen lasche Kontrollvorschriften für Lebensmittelimporte bezüglich der Belastung mit Pestiziden und Umweltgiften. Und der Gesetzgeber sieht noch nicht vor, dass das Ursprungsland von verarbeiteten Lebensmitteln angegeben werden muss. Es ist mehr als verständlich, dass viele Menschen den dringenden Wunsch verspüren, zu erfahren, was da täglich auf ihren Tellern landet. Insbesondere Eltern kleiner Kinder spüren die Verantwortung, ihrem Nachwuchs eine gesunde Ernährung zu bieten, die ihm eine optimale Entwicklung garantiert.

## Eine Nummer zu groß – der ökologische Fußabdruck

Mehr als nur die Sehnsucht nach einem einfachen, selbstbestimmten Leben, sprechen heutzutage viele andere Argumente für eine Selbstversorgung oder zumindest eine teilweise Selbstversorgung.

Mit an erster Stelle stehen dabei ökologische Überlegungen. In den letzten 30 Jahren hat sich das Bewusstsein für Umweltfragen insgesamt geschärft. Immer mehr Menschen bemühen sich, den eigenen ökologischen Fußabdruck so klein wie möglich zu halten. Was heißt das? Der ökologische Fußabdruck ist eine Art Buchhaltungssystem für die Ressourcen unserer Welt und damit ein Indikator für Nachhaltigkeit. Auf der einen Seite gibt es die Angebotsseite, das heißt die biologische Produktivität unserer Erde. Auf der anderen Seite steht die Nachfrage, also wie viel Biokapazität wir nutzen. Und wie bei jeder guten Buchhaltung sollte man nicht mehr entnehmen, als zur Verfügung steht. Diese Betrachtung ermöglicht einen Vergleich der Auswirkungen unseres momentanen Konsums in Relation zu den zu Verfügung stehenden Ressourcen der Erde. Das Konsumverhalten der Weltbevölkerung verursacht momentan insgesamt ein Defizit, was bedeutet, dass die Menschheit 1,7 Erden benötigen würde, um ihren Bedarf zu decken. Wir leben quasi auf Pump.



## Die persönliche CO<sub>2</sub>-Bilanz

Ein anderer Indikator für umweltschonendes Verhalten, zu dem jeder Einzelne einen Beitrag leisten kann, ist die Reduzierung des persönlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks. Dieser gibt an, welche Aktivitäten oder welcher Konsum welcher Produkte wie viel CO<sub>2</sub>-Emissionen verursacht. Gemessen wird dies als CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro Jahr, die der Anschaulichkeit halber als die Menge CO<sub>2</sub> angegeben wird, die pro Tag verbraucht oder eingespart wird.

Lebensmittel aus regionalem, saisonalem Anbau zu bevorzugen, kein Essen wegzuerwerfen und auf tierische Produkte zu verzichten, verbessert die CO<sub>2</sub>-Bilanz erheblich. Ihren persönlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck können Sie auf der Website des WWF unter <https://www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/footprintrechner> berechnen.

Verhaltensänderungen sind also wichtig und helfen, Umweltbelastungen zu reduzieren. Viel mehr wird aber erreicht, wenn Konsumenten, Produzenten und Gesetzgeber zusammenarbeiten.

## VORBILD SEIN, IMPULSE GEBEN

In der Regel sind nur wenige Menschen bereit, etwas an ihrer Lebensweise zu ändern, da sie denken, dass es ohnehin sinnlos ist, solange der Großteil so weitermacht wie bisher. Was sollen die eigenen Bemühungen schon für eine Rolle spielen?

Natürlich kann niemand die Welt retten. Und wer hat schon Millionen Follower, die Ratschläge begierig annehmen und sich überzeugen lassen? Darum geht es aber gar nicht. Selbstversorgung bedeutet zunächst einmal Verantwortung wahrzunehmen, Verantwortung für sich und andere. Es geht auch darum, seinen eigenen Prinzipien treu zu bleiben und sein Handeln an den eigenen Wertmaßstäben zu orientieren – und das konsequent und unabhängig von Weltanschauungen und Modeströmungen, sondern nur seinem Gewissen und seinen Kenntnissen folgend. Und dies lebt man vor. Im Idealfall kann man anderen Impulse geben, die ähnlichen Fragen nachgehen und Lösungen für sich suchen.

Manche Menschen zeigen uns, wie man ganz ohne Geld leben kann und sich dem Konsum total verweigert. Das ist faszinierend, zumindest die Tatsache, dass es theoretisch möglich ist. Auch wenn wir dieses Modell nicht 1:1 für uns umsetzen können, bietet es doch viele Anregungen. Ist es wirklich eine Utopie, auf Konsum zu verzichten? Zu Beginn der Pandemie im Jahr 2020 kamen viele



Menschen ins Grübeln und stellten mit Erstaunen fest, dass etliche Dinge eigentlich verzichtbar sind. Einige begannen, ihre Prioritäten in allen Lebensbereichen zu überdenken und sich wieder auf die grundlegenden Dinge zu konzentrieren.

## Der alltägliche Skandal

Zum Glück dringt das Thema Verschwendung von Lebensmitteln immer mehr ins Bewusstsein der Menschen vor. Denn laut einer Studie des WWF wandern allein in Deutschland pro Jahr 18 Millionen Tonnen Lebensmittel in den Müll. Eine unglaubliche Vorstellung, die zeigt, wie reformbedürftig unser gesellschaftliches und ökonomisches System ist. Es ist nicht unbedingt die Schuld des Einzelnen, es ist vielmehr die Verantwortung einer Gesellschaft, die zulässt, dass so etwas geschieht, nur damit wir jederzeit und überall alles zur Verfügung haben. Jeder Einzelne muss für sich entscheiden, ob er gedankenlos mehr einkauft, als er verbrauchen kann, und »unbrauchbar« Gewordenes wegwirft, oder ob er genug Achtsamkeit entwickelt, verantwortungsvoll mit Lebensmitteln umzugehen. Und dies möglichst auch anderen überzeugend vermittelt.

## Vom Denken zum Handeln

Immer mehr wissbegierige, vor allem junge Menschen, stellen kritische Fragen und führen uns vor Augen, was viele aus Bequemlichkeit schon gar nicht mehr wahrnehmen. Es sind Menschen, die spüren oder sehen, dass etwas nicht stimmen kann mit unserer Art zu leben und dass manches in die falsche Richtung läuft. Menschen, die etwas ändern wollen. Die sich übergangen fühlen von der Generation, die in der politischen Verantwortung steht. Die sich Gedanken machen über eine nachhaltige Lebensweise und diese auch in die Tat umsetzen.

Es ist wichtig, dass es immer mehr werden, denn schließlich geht es darum, aus der momentanen Situation das Beste zu machen und unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit ein neues Konzept vom gemeinsamen Leben auf diesem Planeten in der Zukunft zu entwickeln. Und hier kann auch die persönliche Entscheidung für eine Lebensweise als Selbstversorger ein erster und wichtiger Schritt sein. Die Situation auf der Welt darf insgesamt gesehen als dramatisch bezeichnet werden. Doch wenn jeder gibt, was er kann, nach bestem Wissen und Gewissen und unter Berücksichtigung eines ethischen Grundprinzips, dann können wir etwas bewegen.



## ZURÜCK ZUR NATUR?

Mit Selbstversorgung ist auf keinen Fall gemeint, einem romantisch idealisierten Bild vom Landleben in der Vergangenheit nachzuhängen. Wie bereits John Seymour in den 1970er-Jahren sagte, soll sie vielmehr der Vorstoß zu einer neuen und besseren Lebensweise sein und nicht etwa einen Rückschritt zu einem niedrigeren Lebensstandard darstellen.

Trotz deutlicher Fortschritte auf dem Gebiet der Landmaschinen bleibt der Landbau im wahrsten Sinne des Wortes eine Ackerei, um nicht zu sagen: eine schweißtreibende Angelegenheit. Ich ziehe den Hut vor unseren Vorfahren, die sich mit den damaligen Möglichkeiten von ihrer eigenen Hände Arbeit ernährt haben. Oder die erst einmal Wälder roden mussten und Steine von weit her holten, diese bearbeiteten und zu einem kunstvollen Mauerwerk zusammenfügten, um ein Dach über dem Kopf zu errichten. Diese Lebensumstände können wir uns heutzutage kaum mehr vorstellen: was es heißt, mit bloßer Muskelkraft ein Stück Wald zu roden, den Boden urbar zu machen, zu pflügen und dann zu hoffen, dass sämtliche Wettergötter dem Unterfangen gnädig gestimmt sind. Manche Familie verlor ihre Existenzgrundlage nach einem einzigen heißen, trockenen Sommer, nach einer Naturkatastrophe und natürlich auch aufgrund politischer Entscheidungen, die in fernen Hauptstädten getroffen wurden.

Das Leben auf dem Lande war also schon früher alles andere als romantisch und ist es auch heute nicht.

## Befriedigung durch das einfache Leben

Wieso haben wir dennoch ein derart verklärtes Bild vom Leben auf dem Lande? Auch heute leiden Bäuerinnen und Bauern ihre Nöte, sei es aufgrund von komplizierten EU-Verordnungen, Preisvorgaben, Unwettern oder weil sich die Suche nach einem Menschen, der die Mühen mit einem teilen will, als sehr schwierig gestaltet. Ganz davon abgesehen, dass Landwirte nach wie vor nicht den Löwenanteil der durch die Welt streifenden Touristen ausmachen. Im Gegenteil: Um Urlaub zu machen, muss erst ein Tiersitter gefunden werden, und meist gibt es immer etwas zu tun, selbst im Winter bieten sich viele Arbeiten an: Brennholz machen, Maschinen, Zäune und Gebäude reparieren oder die Vorräte vor hungrigen Mäusescharen verteidigen. Eines ist klar: Wer mit der Natur arbeitet, muss sich an ihre Gesetzmäßigkeiten und Rhythmen halten und sein Leben diesen unterordnen.



Was sollte uns also motivieren, all dies auf uns zu nehmen? Nun, der Anblick des Holzstapels am Abend verschafft gerade Stadtmenschen eine große Befriedigung, die meist spät von der Arbeit nach Hause kommen, völlig erschöpft und gestresst, ohne zu wissen, was sie eigentlich getan haben und die nichts wirklich Greifbares vorzuzeigen haben – selbst Erfolgserlebnisse bleiben virtuell. Und nicht zu vergessen: Die zurückgewonnene Kontrolle über das, was man seinem Körper einverleibt, wenn man eine Mahlzeit zu sich nimmt, das gute Gefühl, etwas für die eigene Gesundheit zu tun und damit ein Signal zu setzen. Vielen Menschen ist es auch wichtig, sich und der Welt zu beweisen, dass sie von der eigenen Hände Arbeit leben können, und etwas aufzubauen, was sie der nächsten Generation hinterlassen können.

## Was brauche ich wirklich?

Lange Rede, kurzer Sinn: beim Thema Selbstversorgung ist das Maß der Dinge entscheidend: Reichen Ihnen ab und zu einige Tomaten, die Sie stolz von einer Tomatenpflanze im Kübel abpflücken? Oder versetzen Sie ein Eimer selbst geernteter Kartoffeln und der einzige Apfel aus dem eigenen Garten in einen Freudentaumel? Oder möchten Sie zuverlässig einen gewissen Prozentsatz an frischem Obst und Gemüse aus dem Supermarkt durch solches aus dem eigenen Garten ersetzen und idealerweise noch einige Vorräte anlegen, damit im Winter nicht alles zugekauft werden muss? Vielleicht wollen Sie ja sogar Nutztiere halten, die Ihrer Versorgung mit Fleisch, Eiern und Milch dienen? Oder Sie möchten Bier und Wein aus eigener Herstellung auf den Tisch stellen? Und wenn Sie noch weiter gehen wollen, denken Sie vielleicht darüber nach, wie sich die Kosten für Heizen, Wasser und Strom deutlich senken lassen?

Hier muss jeder für sich entscheiden, was gewünscht und was möglich ist. Eine gänzlich autarke Lebensweise ist wie schon erwähnt in unserer global vernetzten Welt auch aufgrund nationaler und EU-Gesetzgebung nicht einfach. Es gibt vieles zu beachten und Menschen, denen dies glückt, benötigen einiges an Beharrungsvermögen.

Am Anfang einer Selbstversorgung mit Augenmaß sollten Sie sich die folgenden Fragen beantworten:

- Welche Motivation habe ich?
- Was ist mein Ziel?
- Wie sieht es mit meinen Ressourcen und Fähigkeiten aus?
- Was sind die Rahmenbedingungen?



Selbstversorgung meint also auf keinen Fall den Einstieg in den Ausstieg, wie es besonders in den 1970er- und frühen 1980er-Jahren im Rahmen einer »Zurück zur Natur«-Welle propagiert worden ist. Selbstversorgung mit Augenmaß ist in vielerlei Hinsicht erst einmal ein Umstieg, ein Umstieg im Denken, und im Handeln. Und am Anfang jeder Selbstversorgung steht zunächst die Einsicht, dass wir in einer Welt leben, in der globale Ereignisse unseren Alltag und unser Leben bestimmen: Gegen verschmutzten Regen, Pandemien und radioaktiven Fallout hilft auch der liebevoll bearbeitete Boden im Biogarten nichts.

Der Weg in die Selbstversorgung heißt, selbstkritisch zu reflektieren, was man wirklich braucht, worauf man Wert legt und sich klar darüber zu werden, was genau man eigentlich täglich auf dem Teller hat, getreu dem Motto: Der Mensch ist, was er isst, oder wie es in den uralten Schriften des Ayurveda zu lesen ist: Der Mensch ist, was er verdaut.

## Was braucht es für ein konsequentes Leben als Selbstversorger?

- Grundnahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Kräuter, Getreide aus eigenem Anbau,
- Kleinvieh, um Fleisch, Milch und Eier selbst zu produzieren,
- selbst hergestellte Produkte zum Verkauf auf Märkten, in Läden oder zum Tauschen,
- eine eigene Trinkwasserversorgung,
- Vorräte aus selbst haltbar gemachten Lebensmitteln,
- den Willen, Kosten, wo es möglich ist, zu reduzieren,
- die Möglichkeit, Sonnen-, Solar-, Wind- oder Wasserenergie zu nutzen.

## Die Sehnsucht nach dem Einfachen

Dreht sich dieses Leben nur um die Erfüllung materieller Bedürfnisse? Wo sind die Glücksmomente? Immer mehr Menschen erreichen einen Punkt in ihrem Leben, an dem die innere Leere schmerzt und sich die Frage nach den Prioritäten stellt. Hinzu kommt vielleicht die Einsicht, dass ein simples Butterbrot genauso satt und zufrieden macht wie ein teures Essen im feinsten Restaurant. Aus all dem resultiert die Sehnsucht tief innen nach dem Schlichten, Ursprünglichen und Einfachen. Im urbanen Leben sind wir tagein, tagaus mit völlig aberwitzig künstlichen Dingen beschäftigt, die weder Befriedigung bringen noch irgendeiner Sinnfrage Stand halten – Stress auf hohem Niveau: Der



Absatz des Designerschuhs bricht ab, die Drehtür funktioniert nicht, die Rolltreppe steht still, das Auto ist kaputt, der Computer ist abgestürzt, der Zug hat Verspätung, der Bargeldautomat ist leer, das Ersatzteil nicht mehr lieferbar, die Rotphase der Ampel zu lang, mein Lieblingskäse ist ausverkauft, der Wein korkt, die Lieferung des neuen Sofas dauert skandalöse acht Wochen, der Fahrstuhl ist stecken geblieben, die Straße gesperrt, ein Brief vom Finanzamt im Briefkasten... – und dann?

### Weniger ist mehr

Einfachheit bedeutet, sich mit den grundsätzlichen Dingen zu befassen, mit bodenständigen Arbeiten wie Unkraut jäten, Geschirr spülen, Holz sägen, die Erde umgraben und sich an ursprünglichen Dingen zu freuen, die, wie schon gesagt, oft die besten sind. So habe ich vielleicht nur die Wahl zwischen zwei Sorten Käse statt zwischen mehreren Dutzenden, das Brot schmeckt jedes Mal etwas anders, aber immer gut, Fleisch ist die Ausnahme und nicht die Regel.

Mich faszinieren die einfachen Dinge. Etwa wie man aus Mehl und Wasser einen Teig knetet, aus dem sich Fladenbrote formen lassen. Oder wie aus wenigen Samenkörnern große, stattliche Pflanzen heranwachsen. Oder wie aus Milch Quark, Käse, Joghurt, Molke und Sahne hergestellt werden kann. Wie aus Trauben und Früchten Wein entsteht und wie gut eine simple, in der Sonne gereifte Tomate schmecken kann oder wie intensiv Thymian duftet. Stille und Einfachheit. Verbunden mit Achtsamkeit bei allem, was man tut, auch mit sich selbst. Mit einem feinen Gespür und Bewusst-Sein in der Stille wieder auf die eigene innere Stimme hören. Und nicht im Straßenlärm stehen, der alles über-tönt, oder Bedürfnissen nachzujagen, deren Befriedigung mehr Geld kostet, als man verdient, und die nicht einmal nachhaltiges Glück versprechen. Das wahre Leben ist ein entschleunigtes Leben, ein selbstbestimmtes Leben als Selbstver-sorger. Ich versorge mich selbst, mit allem, was ich wirklich brauche und was mir wichtig ist. Mit allem, was wirklich zählt. Und das sind nicht nur die ma-teriellen Dinge.

Das Leben können wir nicht beliebig verlängern, aber wir können es vertie-fen. Und wir können die Qualität der Erfahrungen, die wir sammeln wollen, selbst bestimmen. Dabei helfen uns der Umgang und das Beschäftigen mit der Natur und ihren Gesetzmäßigkeiten.



## Gemeinsam stark

Höfe wurden früher von ganzen Familien samt Knechten und Erntehelfern be-wirtschaftet. Selbst heute, unter Zuhilfenahme aller modernen Errungenschaf-ten und Maschinen ist es nicht möglich, alles allein zu machen. Niemand wird es schaffen, einen Garten zu pflegen, Getreide anzubauen, sein eigenes Brot zu backen, Wein und Bier und nebenbei auch noch Käse, Senf, Wurst und Marme-lade selbst herzustellen, seine Kleider selbst zu nähen und sich um die Tiere zu kümmern. Selbstversorgung mit Augenmaß bedeutet daher auch, sich seiner Interessen und Fähigkeiten bewusst zu werden und auf Netzwerke zu setzen. Ohne dass ein Mehrwert produziert wird, der normalerweise von Zwischen-händlern als Gewinn einbehalten wird, können Güter oder Dienstleistungen untereinander getauscht oder direkt an den Konsumenten veräußert werden.

Oder das Stichwort Schenkökonomie: Alle geben, was sie können, ohne eine Gegenrechnung aufzustellen. Solche Netzwerke waren früher gang und gäbe und sind heute wieder eine attraktive Alternative zum Einzelkämpfer-Dasein. Im Idealfall entwickeln sich dann Gemeinschaften, in denen jeder von jedem profitieren kann. Beispiele hierfür gibt es immer mehr, nicht zuletzt auch als Reaktion auf drohende Altersarmut, der die geburtenstarken Jahrgänge entge-genblicken, und die konkrete Lebenssituation vieler alleinstehender älterer Menschen, aber auch alleinerziehender Mütter, die davon profitieren können, dass die Kinder gut versorgt sind, während sie ihrer Arbeit nachgehen. Mit Si-cherheit wird das eine wichtige Lebensform der Zukunft sein, die es vielen er-möglicht, in Würde zu altern und in einer Gemeinschaft zu leben, in der sie sich aktiv einbringen können und auch gebraucht werden.

## Einen guten Start!

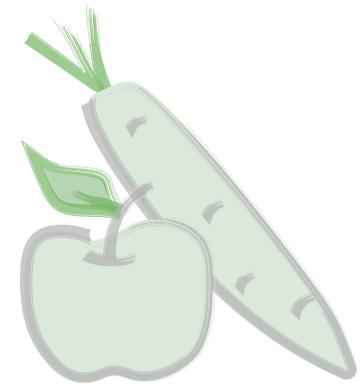
Was gibt es noch zu sagen? Sie sind sich nun Ihrer Motivation bewusst, der Ort der Handlung steht fest, die Rahmenumstände sind geklärt. Sie haben sich erst einmal vorgenommen, das eine oder andere auszuprobieren und anzufangen. Auch der finanzielle Rahmen ist gesichert. In diesem Buch finden Sie nun reichlich Informationen und praktisches Know-how zur Selbstversorgung, wie sie funktioniert und was überhaupt machbar ist. Leicht und einfach erklärt und unterfüttert mit eigener, langjähriger Erfahrung. Auch meine Bemühungen wa-ren nicht immer nur von Erfolg gekrönt, doch Umwege erhöhen die Ortskennt-nisse und Rückschläge schärfen das Profil.



Wonach immer Ihnen der Sinn steht, fangen Sie an und probieren Sie aus, wo und wann Sie an Ihre Grenzen stoßen. Eines ist ganz sicher: Aus Stadtmenschen werden nicht über Nacht Biobauern, da fehlt es bisweilen schlichtweg an der Erfahrung im Umgang mit Pflanzen und Tieren. Aber Schritt für Schritt können Sie sich dem annähern, was Ihnen vorschwebt und was immer Sie sich vorgenommen haben. Und aufhören können Sie jederzeit, wenn Sie erkennen: Hier ist meine Grenze erreicht und ich gebe mich mit dem Erreichten zufrieden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie viele Anregungen finden werden, die etwas zum Vertiefen Ihres eigenen Lebens beitragen können, dass Sie den Mut haben, den Schritt vom Denken zum Tun zu vollziehen und dafür mit vielen, auch kleinen Glücksmomenten belohnt werden.

# 1 DER GARTEN



**B**ei aller Begeisterung für das Thema Selbstversorgung – es muss ja nicht gleich die eigene Landwirtschaft sein. Auch ein Garten ist großartig und liegt voll im Trend.

Überlegen Sie auf jeden Fall im Vorfeld genau, was Sie zu leisten bereit sind. Der Preis für einen gepflegten Garten ist hoch, ständig muss gezupft und gerupft werden, damit nichts das perfekt inszenierte Bild stört. Es ist immer eine Frage des Anspruchs und des persönlichen Geschmacks. Da ist Biogärtnern schon »einfacher«, weil man hier auch einmal etwas Mut zur Unordnung zeigen kann. Wieso, erkläre ich später ausführlicher.

Bleiben somit noch lästige Insektenbisse, abgebrochene Fingernägel oder der Dreck, der einem in die Augen spritzt, wenn man mit Schwung eine Brennessel

## Geheimnisse des guten Gärtnerns

Gärtnern ist im Grunde ganz einfach. Es gehören dazu etwas Risikofreude, Experimentierlust, das Verständnis vom Wesen einer Pflanze und Intuition. Mir hat mal jemand gesagt, dass er sich in den Baum hineinversetzt, bevor er ihn pflanzt. So könne er fühlen wie der Baum, seine Bedürfnisse spüren und abwägen, ob ein bestimmter Ort geeignet ist für ihn oder nicht.

Machen Sie es sich jedenfalls nicht zu kompliziert. Natürlich kann man alles auf die Spitze treiben im Streben nach Perfektion, doch Pflanzen können unglaublich zäh sein und überleben unter Umständen an Orten, wo dies niemand für möglich gehalten hätte. Und sie wachsen dort, wo sie wachsen wollen. Also ist jede Beschäftigung mit dem Garten und seinen Pflanzen eine Art Teamwork mit der Natur. Ein behutsames Miteinander-Umgehen, Aufeinander-Hören, ein aufmerksames Beobachten und Sich-hineinfühlen, bei dem man auch viel über sich selbst lernen kann.



aus der Erde reißt. Von Quaddeln am Bein, Kratz- und Schürfwunden, Rückenschmerzen und den Attacken allerlei gefräßiger Garten-Mitbewohner auf die potenzielle Ernte gar nicht zu reden.

Trotzdem ist es das alles wert, und das liegt nicht nur daran, dass Bewegung an der frischen Luft gut für die Gesundheit ist. Das frische Gemüse aus dem eigenen Garten schmeckt einfach so viel besser – das merken sogar Kinder, die das Salatblatt und die Gurkenscheibe vom Hamburger nehmen, weil diese ja Vitamine enthalten könnten.

## WIE VIEL LAND WILL ICH BEWIRTSCHAFTEN?

Am Anfang stellt sich natürlich die Frage, wie viel Land man bestellen muss, um beispielsweise eine vierköpfige Familie zu versorgen. Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten, da hier unterschiedliche Faktoren eine Rolle spielen. Bei geschickter Planung und möglichst strengem Einhalten von Fruchtfolgen, gestaffelten Saatterminen und der Vorkultur im Gewächshaus lässt sich der Ertrag auch eines kleinen Gartens deutlich steigern.

Im nächsten Schritt spielt es eine Rolle, wie der Garten geplant wurde – und natürlich, welche Gemüse angebaut werden. Hügelbeete z. B. vergrößern insgesamt die Anbaufläche, Spaliere und Bohnenzelte erschließen eine zusätzliche Dimension.

Kurzum: Je sorgfältiger die Planung und intensiver die Bearbeitung, umso höher der Ertrag. Ein Familiengarten von nur 100 m<sup>2</sup> kann in einem solchen Fall schon ausreichen, um eine Grundversorgung über die Gartensaison mit Salaten, ausgewähltem Gemüse, Kräutern und auch Obst zu gewährleisten.

Soll Überschuss produziert und eingelagert bzw. veräußert werden, sind natürlich entsprechend größere Flächen nötig, und spätestens, wenn man einen

### Wie groß muss der Gemüsegarten sein?

Als Faustregel gilt, dass die Mindestgröße für einen Gemüsegarten zwischen 10 und 20 m<sup>2</sup> betragen sollte. Auf dieser Fläche lassen sich bis zu acht kleine Beete anlegen. Wollen Sie den Großteil Ihres Gemüses aus dem eigenen Garten ernten, sind etwa 20 m<sup>2</sup> pro Person einzuplanen. Für eine Vorratshaltung rechnet man pro Person 50 m<sup>2</sup> bis 80 m<sup>2</sup>.



eigenen Hof bewirtschaftet, steht der hundertprozentigen Selbstversorgung nichts mehr im Wege – Erfahrung, Zeit und Know-how vorausgesetzt.

## Balkon und Terrasse

Grundsätzlich kann schon ein kleiner Balkon einen Ertrag von mehreren Kilogramm Obst und Gemüse pro Saison bringen. Kräuter gedeihen hier problemlos, sogar manche Beerensträucher und Obstbäume sind balkontauglich.

Eine Neuheit auf dem Markt und ideal für Balkon und Terrasse ist das Zwergobst. Es ist für einen dauerhaften Stand im Kübel geeignet und wird in 10-Liter-Kübeln angeboten. Mit diesen Obstzwerge lässt sich also auch auf der Terrasse ein Obstgarten anlegen. Es gibt inzwischen Zwergäpfel, -birnen, -kirschen, -nektarinen und -pfirsiche. Zwergobstbäume werden in der Regel nur etwa 1 m bis 1,20 m hoch, das Kronenvolumen entspricht dem eines Zwergbäumchens. Die leckeren Früchte wachsen einem sozusagen direkt in den Mund.

Der Miniaturwuchs ist genetisch bedingt, weshalb kaum ein Schnitt notwendig ist. Wichtig ist nur, dass Staunässe vermieden wird. Den Winter über empfiehlt es sich, den Kübel gut einzupacken, um die Wurzeln vor Frost zu schützen. Natürlich kann man die Minibäume auch im Garten auspflanzen.

### Das Beet auf dem Balkon

Eine Idee für Balkongärtner ist ein Beet, das einfach aus einem Kultursack mit Pflanzerde besteht, so wie man ihn im Gartencenter kauft. Diesen legt man auf die Erde, sticht einige Löcher hinein und setzt hier hinein beispielsweise Tomaten – aber auch Erbsen, Salat oder Bohnen können so gezogen werden.

Selbst Kartoffeln kann man auf dem eigenen Balkon problemlos ernten: zwei bis drei Saatkartoffeln in einen mit Erde gefüllten Eimer gesetzt, bringen bereits einige Kilogramm Ertrag.

## Der Hausgarten

Im Regelfall sind unsere Hausgärten klein, Grund und Boden sind teuer und es zählt oft jeder Quadratmeter. Doch mithilfe einer guten Planung können Sie das Beste aus Ihrem Garten herausholen, die nötigen Informationen hierzu finden Sie in diesem Kapitel.

Legen Sie zunächst fest, was Sie überhaupt anbauen wollen. Kartoffeln brauchen viel Platz und sind vielleicht günstiger beim Bauern zu haben. Sind



Kartoffeln das absolute Lieblingsgemüse der Familie oder bevorzugen Sie eine bestimmte Sorte, dürfen Sie natürlich nicht fehlen. Also: Zunächst eine Liste erstellen und überlegen, was sinnvoll ist, und was auch wirklich von allen gegessen wird. Informationen und Entscheidungshilfen zu den unterschiedlichen Gemüse- und Obstarten finden Sie ab Seite 102 und 152.

Steht einmal fest, was angebaut werden soll, geht es an die Gartenplanung. Überlegen Sie, wo Beete angelegt werden sollen und wie groß diese sein dürfen (siehe ab Seite 68). Es ist immer besser, mehrere kleine Beete zu planen, als ein großes. Kleine Beete sind leichter zu pflegen und zu bearbeiten, außerdem behalten Sie eher den Überblick, wenn es um die Planung der Fruchtfolgen oder einer Mischkultur geht (siehe Seite 106).

### Der Aussaatkalender

Nun kommt der schwierigste Part: Erstellen Sie eine detaillierte Planung, wann Sie mit den Aussaaten beginnen, vermerken Sie in Ihrem Arbeitskalender Termine für die Nachsaat, und legen Sie fest, was Sie auf welchem Beet als Vor-, Haupt-, Zwischen- und Nachfrucht anbauen möchten. Das klingt kompliziert und vielleicht werden Sie sich beim ersten Mal noch schwertun, aber es lohnt sich: Je detaillierter die Planung, umso besser. Als Hilfe dient ein Aussaatkalender (siehe Seite 111), aber auch das Einbeziehen der Mondphasen und entsprechende Gartenkalender aus dem Handel können hilfreich sein.

Die Aussaat nach den Mondphasen richten? Ja, auch wenn hier die Meinungen auseinander gehen, kenne ich doch einige Hobbygärtner, die darauf schwören, dass sie damit bessere Ernten und gesünderes Pflanzenwachstum erzielen. Die einfachste Regel dabei lautet: Was nach unten wächst, wird bei abnehmendem Mond gesät oder gepflanzt, was nach oben wächst bei zunehmendem Mond. Zurück geht dies auf Naturbeobachtungen schon weit vor unserer Zeit, bei denen man herausfand, dass die Kraft des Mondes nicht nur für die Gezeiten verantwortlich ist, sondern auch das Pflanzenwachstum beeinflussen kann.

Natürlich kann einem das Wetter auch die besten Pläne durcheinander bringen. Ein Plan B wäre also grundsätzlich nicht schlecht.

### Der eigene Hof

Der Unterschied zwischen einem Hausgarten und einem Hof liegt darin, dass der Garten Gemüse für den Eigenbedarf liefert und der Hof eine Überschussproduktion ermöglicht. Hier können im großen Maßstab Gemüse und auch Getreide angebaut werden. Mehr Land bedeutet aber auch mehr Arbeit und am

Anfang auch mehr Investitionen. Dazu gehören Stallgebäude, Hecken und Zäune, die gewartet und gepflegt werden wollen, auch entsprechende Maschinen und Geräte müssen angeschafft werden.

### Was ist noch zu beachten?

Grundsätzlich gilt auch für den Hof alles bereits zuvor Gesagte. Der Gemüsegarten will genauso sorgfältig geplant, angelegt und gepflegt werden, hinzukommen ein größerer Obstgarten und abgezäunte Bereiche für Weidevieh oder Schweine, samt den dazugehörigen Stallgebäuden. Auch für ein größeres Gewächshaus und Frühbeete ist Platz. Nach oben ist der Größe eines Hofes keine Grenze gesetzt, diese hängt davon ab, was Sie in der Lage sind zu bearbeiten und welche Feldfrüchte in welchem Umfang angebaut werden sollen.

### Wie viel wovon?

In der Tabelle finden Sie Angaben, wie viel Ertrag unter normalen Bedingungen von einer Pflanze erwartet werden kann. Sicherlich lässt sich dies nicht präzise beziffern, da zu viele unterschiedliche Parameter eine Rolle spielen. Die Vorbereitung des Bodens, das Gießen und Düngen haben wir noch selbst in der Hand, doch allzu häufig machen einem das Wetter oder Pflanzenkrankheiten einen Strich durch die Rechnung. Auch hängt die Ertragshöhe vom gewählten Anbauverfahren ab. Ein Hügelbeet bringt in der Regel mehr als ein Flachbeet,

### Ertrag ausgewählter Gemüsesorten

Gemüse	Pflanzen / m <sup>2</sup>	Ertrag kg/m <sup>2</sup>
Erbsen	ca. 70	3 bis 4,5
Karotten	ca. 100	3 bis 4
Kartoffeln	5 bis 6	4 bis 5
Pastinake	ca. 10	3,5 bis 4
Sellerie	6 bis 8	3 bis 4
Stangenbohnen	16 bis 20	2,5 bis 3,5
Tomaten	5 bis 6	8 bis 10
Zucchini	1	5 bis 6
Zwiebeln	100 bis 120	4 bis 6



Tomaten unter optimalen Bedingungen im gut gelüfteten Gewächshaus bringen eine sicherere Ernte als Tomaten im Freiland.

Nutztiere spielen im Hausgarten eine eher untergeordnete Rolle. Platz für einige Hühner und Kaninchen findet sich immer, vielleicht reicht es auch noch für zwei Schafe. Informationen zur Haltung von Nutztieren finden Sie ab Seite 211.

## DER PHÄNOLOGISCHE KALENDER

Da Wetter und Klima nicht überall gleich sind, empfehle ich, sich nach dem phänologischen Gartenkalender zu richten. Dieser unterteilt das Jahr in zehn Jahreszeiten, wobei Beginn und Ende einer Jahreszeit durch das Erscheinen bestimmter Pflanzen, Blüten oder Früchte definiert sind. Sie können beispielsweise sicher sein, dass mit der Blüte der ersten Schneeglöckchen in Ihrer Region das Frühjahr bald Einzug halten wird. Auf diese Art lassen sich Saattermine und auch der Zeitpunkt für bestimmte Gartenarbeiten besser festlegen – das ist besonders in Zeiten von Klimawandel und Wetterkapriolen eine unschätzbare Hilfe für den Gärtner.

Jahreszeit	beginnt mit
Vorfrühling	Haselnussblüte oder Schneeglöckchenblüte
Erstfrühling	Forsythienblüte oder Blattentfaltung der Stachelbeere
Vollfrühling	Apfelblüte
Frühsommer	Blüte des Schwarzen Holunders
Spätsommer	Fruchtreife von Frühapfel oder Eberesche
Frühherbst	Fruchtreife des Schwarzen Holunders
Vollherbst	Fruchtreife der Rosskastanie
Spätherbst	Blattverfärbung von Stieleiche oder Rosskastanie
Winter	Vegetationsruhe

## GÄRTNERISCHE GRUNDLAGEN

Säen, Pflanzen, Düngen, Pflegen und Vermehren – man braucht nicht unbedingt den sprichwörtlichen »Grünen Daumen«, damit im Garten etwas wächst. Mit den nötigen Kenntnissen und etwas Geduld kann jeder die Früchte seiner Arbeit ernten. Und damit Krankheiten und Schädlinge nicht alles zunichtemachen, helfen nützliche Tipps gegen die allgegenwärtigen Plagen. Natürlich werden Misserfolge nicht ausbleiben, aber wie heißt es so schön: Aus Erfahrung wird man klug – und der eigene Garten ist das beste Terrain, um Altbewährtes und Neues auszuprobieren und eigene Erfahrungen zu sammeln!

### Auf den Boden kommt es an

Grundlage allen Wachstums ist ein guter, fruchtbarer und gesunder Boden. Aber was ist Boden eigentlich? Boden besteht aus winzigen Partikeln verwitterter Gesteinsarten sowie organischem Material, dem sogenannten Humus. In und auf diesen organischen Substanzen leben zum Teil mikroskopisch kleine, pflanzliche und tierische Organismen. In der Regel besteht ein guter Boden aus etwa 45 Prozent mineralischer Substanz. Hinzu kommen rund 7 Prozent Humusanteile, 23 Prozent Wasser und 25 Prozent Luft. Je nach Standort kann es jedoch erhebliche Schwankungen in der Zusammensetzung geben.

#### Leichter Sandboden

Sandboden ist gut durchlüftet, leicht zu bearbeiten und erwärmt sich schnell. Nachteilig ist, dass er Nährstoffe und Wasser nur unzureichend speichern kann und einen geringen Humusanteil aufweist. Man kann leichten Sandboden durch Untearbeiten von Kompost und Lehm bindiger machen, sodass er mehr Nährstoffe und Wasser speichert und sich besser für den Anbau von Nutzpflanzen eignet.

#### Mittelschwerer Lehmboden

Lehmboden kann Nährstoffe und Wasser gut halten. Er erwärmt sich zwar nur langsam, kann aber durch regelmäßiges Einarbeiten von Kompost und Gründüngung dauerhaft fruchtbar erhalten werden. Für den Nutzpflanzenanbau ist dies ein idealer Boden.

## Schwerer Tonboden

Toniger Boden speichert zwar in hohem Maße Wasser und Nährstoffe, aber er ist oft verdichtet, sauer und lässt sich nur schwer bearbeiten. Mitunter tritt auch Staunässe auf, weil das Wasser nicht in tiefere Schichten versickern kann. Für den Nutzpflanzenanbau eignet sich solch ein Boden nur bedingt. Durch Kalkgaben sowie Einarbeiten von Kompost und Sand lässt sich schwerer Tonboden durchlässiger und fruchtbarer machen.

## Sauer oder basisch?

Die chemische Zusammensetzung entscheidet darüber, ob ein Boden eher sauer ist (pH-Wert unter 6,5) oder basisch (pH-Wert über 7,0). Ein basischer Boden wird auch als alkalisch oder kalkhaltig bezeichnet. In sauren Böden gedeihen nur wenige Nutzpflanzen gut. Besser sind neutrale bis leicht alkalische Böden. Auf stark alkalischen Böden kann es zu Blattbleiche (Chlorose) und anderen Mangelerscheinungen bei den Pflanzen kommen. Ob ein Bodentyp eher sauer oder kalkhaltig ist, kann man leicht durch einen handelsüblichen Schnelltest herausfinden. Saure Böden können durch Einarbeiten von Algenkalk, stark alkalische durch Kompostgaben verbessert werden.

## Ein guter Boden ist keine Konstante

Ob ein Boden fruchtbar ist oder nicht, hängt nicht allein von der Natur ab. Durch den Anbau und die Ernte von Nutzpflanzen werden dem Boden laufend Nährstoffe entzogen. In jedem Kubikzentimeter Boden laufen ständig zahlreiche dynamische Prozesse ab, die durch Nutzung und Pflegemaßnahmen beeinflusst werden. Deshalb ist ein genutzter Boden keine konstante Größe, mit der man fest rechnen kann. Damit der Boden fruchtbar bleibt, muss er gepflegt werden. Man sollte ihn wie einen guten Freund behandeln, denn wenn er sich wohlfühlt, hilft er einem bei der Gartenarbeit! Man sagt auch, dass der Boden immer nur so gut ist, wie die Bodenpflege, die man betreibt. Hier einige Grundregeln:

- Nach Möglichkeit sollte die Oberfläche – außer im Frühjahr zur Zeit der Aussaat – immer bedeckt sein, etwa durch eine Mulchschicht, Bodendecker oder Gründüngung.
- Der Boden darf nie völlig austrocknen.
- Eine tiefe Bodenbearbeitung sollte nur in dringend nötigen Fällen erfolgen, weil sie die Bodenflora und -fauna zerstört.
- Nach einem Regen durchweichte, nasse Böden sollten erst wieder betreten und bearbeitet werden, wenn sie etwas abgetrocknet sind, um Verdichtungen zu vermeiden.

- Der fruchtbare Oberboden darf – z.B. bei Umpflanzarbeiten oder bei der Bodenbearbeitung – nicht mit dem Unterboden vertauscht oder untergegraben werden.
- Dünger sollte nur in Maßen verabreicht werden. Eine leichte Unterversorgung mit Dünger ist besser (und gesünder) als ein überdüngter Boden.
- Fruchtfolge und Mischkultur beugen Bodenmüdigkeit und der Ausbreitung von Pflanzenkrankheiten vor.
- Und noch ein wichtiger Tipp: Jeder braucht mal eine Auszeit. Das gilt auch für den Boden. Wenn Sie ihm alle paar Jahre eine Brachzeit mit einer Gründüngung gönnen, kann er sich auf natürlichem Weg regenerieren.

## Mulchen zur Bodenverbesserung

Die beste Zeit für Maßnahmen zur Bodenverbesserung ist das Frühjahr. Mit den steigenden Temperaturen erwacht das Bodenleben. Kompost und andere Bodenverbesserer können dann optimal aufgeschlossen werden und stehen den später ausgesäten bzw. ausgepflanzten Nutzpflanzen als Nährstoffe zur Verfügung. In der Vegetationsperiode hilft eine Mulchschicht aus zerkleinerten, angewelkten Pflanzenresten oder Grasschnitt, die Feuchtigkeit im Boden zu halten. Die Mulchschicht darf nur wenige Zentimeter dick sein, damit sich weder Fäulnis noch Schimmel entwickeln. Da die Mulchdecke nach und nach verrottet, muss immer wieder organisches Material nachgestreut werden. Im Winterhalbjahr schützt eine 3 bis 8 cm dicke Mulchschicht die abgeernteten Beete vor starker Frosteinwirkung. Im folgenden Frühjahr werden übrig gebliebene Mulchreste abgeharkt und kompostiert, bevor in die »gare« und feinkrümelige Erde gesät und gepflanzt wird.

## Umgraben oder nicht?

Zum Thema Umgraben gibt es viele Meinungen. Nach alter Tradition wurde früher im Herbst spatentief umgegraben, damit die Erdschollen durch den Frost zerfallen (»Frostgare«), Unkrautsamen und Schädlinge erfrieren und die Erde im folgenden Frühjahr feinkrümelig ist. Durch das Umgraben wird aber die oberste Bodenschicht, in der sich zahlreiche dynamische Prozesse abspielen, gehörig durcheinandergewirbelt. Mikroorganismen und nützliche Bodenbewesen wie Springschwänze, Regenwürmer und andere leiden, die luftdurchlässige Struktur der Humusschicht wird zerstört und fruchtbarer Oberboden mit unfruchtbarem Unterboden vermischt.

In der naturnahen, biologisch ausgerichteten Landwirtschaft wird deshalb weitgehend auf das Umgraben verzichtet. Eine Lockerung und Pflege des Bodens erfolgt hier durch Gründüngung, Mulchen und schonendes Lüften mit



einem Sauzahn oder der Grabegabel. Nur bei Neuanlagen, in denen verwilderte Brachflächen in Gartenland umgewandelt werden, muss der Boden meistens umgegraben werden. Durch eine anschließende gezielte Bodenpflege kann dann eine gesunde Humusschicht aufgebaut werden.

### Die wichtigsten Bodenarten im Überblick

Bodenart	Merkmale/Bearbeitung
Sandboden	Rinnt schnell durch die Finger, nicht formbar, scharfkantig. Tongehalt bis 10 %. Verbesserung durch Einarbeiten von lehmiger Erde und Kompost.
Lehmiger Sand	Klebrig, die Sandkörner sind deutlich fühlbar, er krümelte beim Formen. Tongehalt ca. 20 %. Mit Humus gemischt ergibt er einen guten Gartenboden.
Sandiger Lehm	Formbar, zerfällt aber rasch. Tongehalt bis 30 %. Ergibt mit Humus gemischt einen guten Gartenboden.
Lehm	Knirscht beim Reiben, viele Sandanteile. Backt zusammen, solange er feucht ist. Tongehalt bis 40 %. Ständige Humuszufuhr wichtig.
Schwerer Lehm	Schmiert beim Reiben, formbar. Tongehalt bis 60 %. Verbesserung durch die Zugabe von Sand und Humus.
Tonboden	Fein, glatt und seifig. Tongehalt über 60 %. Gut formbar. Tiefes Umgraben, Drainage sowie Sand- und Humuszufuhr notwendig.
Kalk- und Mergelboden	Schmiert bei Nässe. Besteht aus verschiedenen Bodenarten und Kalkstein.
Humusboden/ Moorboden	Enthalten mindestens 30 % organische Substanz. Kalk, Lehm und Sand verbessern die Bodenqualität.

### Schnelltests zur Bodenanalyse

Am Anfang steht die Frage, mit welchem Boden man es zu tun hat. Nur wenn man den »Ist-Zustand« und die Bodenbeschaffenheit kennt, weiß man genau, welche Maßnahmen getroffen werden müssen, um die richtigen Bedingungen für ein gutes Wachstum zu schaffen. Und erst dann kann man die passenden Pflanzen wählen.

#### Die Schlammprobe

Geben Sie ein Drittel Erde aus der Oberbodenschicht in ein Glas mit zwei Dritteln Wasser, rühren Sie gut um und lassen Sie das Gemisch einige Zeit



stehen. Die Bodenbestandteile setzen sich nun in Schichten am Boden des Gefäßes ab:

- Sand sinkt am schnellsten zu Boden,
- Lehm löst sich und setzt sich über der Sandschicht als Schlamm ab,
- Ton ist schwerer löslich und bildet feine Klümpchen,
- Humusanteile können bis zu drei Wochen im Glas schweben, bevor sie sich absetzen.

Auf diese Art können Sie leicht die Volumenanteile der Bodenbestandteile erkennen.

#### Die Fingerprobe

Ebenfalls einfach durchzuführen ist die Fingerprobe. Nehmen Sie eine Handvoll feuchter Erde und drücken Sie diese fest zusammen:

- Sandboden lässt sich weder formen noch kneten.
- Im Humusboden sind faserige, organische Teile gut erkennbar.
- Tonhaltige Böden lassen sich gut kneten und werden beim Trocknen hart.
- Schluff- und Lehmboden lässt sich ebenfalls gut kneten, hat aber eine gröbere Struktur. Er zerbröselt beim Trocknen schneller.

#### Test auf Staunässe

Staunässe tritt auf, wenn Sperrschichten aus verdichtetem Lehm oder Ton das Versickern des Regenwassers verhindern. Die Folge ist ein Sauerstoffmangel, und die Pflanzenwurzeln sterben ab.

- Graben Sie ein etwa 50 cm tiefes Loch.
- Füllen Sie dieses mit Wasser.
- Wenn das Wasser nicht nach kurzer Zeit versickert ist, sind Maßnahmen erforderlich.

## KOMPOST, ABER RICHTIG

Organische Reststoffe aus dem Garten und der Küche können durch Verrotten zu einem wertvollen Dünger umgewandelt werden, der die Bodenfruchtbarkeit fördert. Damit der Rotteprozess vollständig vollzogen wird, und ein krümeliges, fruchtbares Substrat entsteht, kommt es auf die richtige Vorgehensweise an. Im Grunde ist es ganz einfach, denn in der Natur vollzieht sich die Umwandlung



von organischem Material in fruchtbaren Humus seit Urzeiten. Im Garten kann man den Rotteprozess jedoch beschleunigen und gleichzeitig für eine hohe Qualität des Endprodukts sorgen.

## Der beste Standort

Am praktischsten ist es, wenn der Kompostplatz in der Nähe des Hauses angelegt wird, damit Küchenabfälle unkompliziert und ohne weite Wege entsorgt werden können. Gleichzeitig muss ein Kompost weit genug von den Wohnräumen entfernt sein, sodass keine Geruchsbelästigung entsteht. Ideal sind vor Wind und Sonne geschützte Standorte, etwa unter hohen Bäumen. Besonders geeignet ist Holunder. Alternativ kann man den Kompost mit einem Weidenrutenzaun einfassen oder ihn mit Gehölzen wie Beerenobststräuchern umpflanzen.

Planen Sie den Kompostplatz großzügig, denn erfahrungsgemäß fallen mehr organische Reststoffe an, als man glaubt. Pro 100 m<sup>2</sup> Nutzgarten rechnet man 3 bis 4 m<sup>2</sup> Kompostfläche. Hinzu kommt der Platz für die Wirtschaftswege zwischen den einzelnen Haufen. Wichtig ist ein gewachsener Boden als Untergrund, damit Würmer, Insekten wie Asseln und Springschwänze sowie Mikroorganismen von dort zuwandern können, die bei der Rotte helfen.

## Miete oder Behälter?

Für die Kompostbereitung gibt es verschiedene Methoden. Die einfachste ist eine etwa 1,5 m breite Miete. Dafür wird das zerkleinerte organische Material schichtweise aufgesetzt. Die unterste Lage besteht am besten aus grobem, sperrigem Material (Gehölzschnitt o.ä.), die den Mietenfuß vor Vernässung oder Fäulnis schützt. Eine gute Durchmischung von »grünem Material«, wie Rasenschnitt, und »braunem Material«, wie welkes Laub und Erntereste, gewährleistet, dass der Kompost nicht schimmelt oder vertorft. Größere Teile werden vor dem Aufschichten zerkleinert, Gehölzschnitt am besten geschreddert. Küchenabfälle deckt man möglichst ab, um eine Geruchsbelästigung zu vermeiden. Das aufgeschichtete organische Material sackt anfangs recht schnell zusammen. Wenn die Kompostmiete eine Höhe von etwa 1,2 m erreicht hat, deckt man sie mit einer Schicht aus Stroh, Laub, altem Heu, Vlies oder gelochter Folie ab, um sie vor Austrocknung und Übernässung zu schützen.

Prüfen Sie während der Rotte gelegentlich, ob der Kompost ausreichend feucht ist, und die Rotte in Gang kommt. Guter Kompost fühlt sich feucht, aber

nicht matschig an. Gründe für eine schlechte oder ausbleibende Rotte sind zu feuchter oder zu trockener Kompost, zu grobe Pflanzenteile, eine ungenügende Durchmischung der Materialien oder mangelnde Durchlüftung.

## Behälter

Manche Gärtner bevorzugen das Kompostieren in Behältern. Sie sind platzsparender als Mieten, vermindern die Geruchsbelästigung und haben ein ordentlicheres Erscheinungsbild. Auch sie müssen eine Verbindung mit dem gewachsenen Unterboden haben, damit Kleinstlebewesen zu- und abwandern können. Eine Luftzufuhr muss gewährleistet sein. Dazu genügen schmale Schlitzlöcher zwischen den Brettern oder Löcher im Kunststoff- bzw. Metallsilo. Solche Kompostbehälter gibt es fertig im Fachhandel zu kaufen. Selbstversorger bauen sie natürlich selbst. Die einfachste Form ist eine Kompostlege aus Brettern, die um vier Pfosten genagelt oder zusammengesteckt werden. Andere Behälter bestehen aus Drahtgitter, Metall oder Kunststoff. Besonders dauerhaft und stabil sind an drei Seiten gemauerte Kompostbehälter mit einer abnehmbaren Vorderfront aus Holzbrettern. Das Befüllen erfolgt nach dem gleichen Prinzip wie das Aufschichten einer Miete, also mit einer guten Durchmischung zerkleinerter organischer Reststoffe.

## Die Rotte

Nach dem Aufschichten beginnt die Rotte, die in fünf Phasen abläuft und je nach Witterung und Außentemperatur mehrere Monate bis zu einem Jahr dauern kann:

**Abbauphase:** Der auch als »Heißrotte« bezeichnete Prozess dauert etwa 10 Tage. Dabei entstehen im Inneren des Komposts Temperaturen bis zu 70°C. In dieser Phase nimmt das Volumen des aufgeschichteten Materials stark ab.

**Umbauphase:** Diese Phase dauert etwa zwei Wochen. Die Temperatur sinkt auf etwa 35°C ab, das Pilzwachstum nimmt zu, der Abbau von Holz und Zellulose beginnt.

**Aufbauphase:** Die Temperatur des Komposts pendelt sich bei 20°C ein. Diese Phase dauert mehrere Monate. Kleinstlebewesen wie Milben, Springschwänze, Tausendfüßler, Asseln und Würmer besiedeln den Kompost und setzen das organische Material um. Es bilden sich stabile Humusformen.

**Reifung:** Die Temperatur des Komposts gleicht sich der Umgebung an, die Struktur wird erdig-krümelig, noch immer sind Kleinstlebewesen im Kompost aktiv.

