

Marie Diederich

Dein eigenes
Gemüse anbauen,
mit Hühnern kuscheln,
in selbstgebackenes
Brot beißen

SELBSTVERSORGUNG

Wurzelwerk

Löwenzahn

Marie Diederich · Wurzelwerk

SELBSTVERSORGUNG

Dein eigenes
Gemüse anbauen,
mit Hühnern kuscheln,
in selbstgebackenes
Brot beißen

Für Tisi

mit Fotografien von
Marie Diederich, Janis Jean Stoye und Lorena Jursch



INHALTSVERZEICHNIS: AUF INS ABENTEUER SELBSTVERSORGUNG

6 Von Gemüsebeeten, Ziegen und Vorratsgläsern: Mein Weg in ein einfaches Leben

14 Auf der Suche nach den Wurzeln – oder: Was brauchst du eigentlich?

18 Lust darauf, dir den Bauch vollzuschlagen? Ab in den Garten!

21 Du sehnst dich nach Gesellschaft? Auf in den Stall, die Wiese, zur Weide!

22 Immer her mit den Einkochgläsern? Rein damit in den Vorratsschrank!

23 Das eigene Brot backen – oder: „Schatz, hast du heute schon den Sauerteig gefüttert?“

25 Dein wilder Selbstversorger*innen-Traum – jetzt geht's an die Planung

26 Autark werden: Ist eine 100%ige Selbstversorgung möglich?

28 Der Selbstversorger*innen-Garten – oder: Dein eigener Freiluftsupermarkt, der Tag und Nacht für dich geöffnet hat

33 Träumen erlaubt: Erstelle deinen Anbauplan!

34 Wie groß soll mein Gemüsegarten sein?

34 Was soll rein ins persönliche Gemüseregal?

35 1 – Zum Starten und Eintauchen: Schnupfernäschen

35 2 – Ausprobieren und neu verlieben: Schwärmer*in

35 3 – Auf's Ganze gehen: Gemüseflüsterer*in

37 Auf geht's zur Gemüse-Single-Party!

42 Ringel, Ringel, Reihe: So erstellst du deine Fruchtfolge

44 Gartenzeit = Frühlingszeit? Von wegen!

45 Her mit den Lückenbüßern: Gemüse für zwischendrin

47 Ein neues Zuhause für dein Gemüse: Beete anlegen

47 Wo soll ich meinen Gemüsegarten anlegen?

48 Freiheit für dich und deinen Boden: Gärtnern ohne Umgraben

50 Das wundervolle Kompostbeet

- 53 Schwarzes Gold schürfen: Wie du deinen eigenen Kompost herstellst
- 54 Der beste Ort für deinen Kompostplatz
- 55 Die richtigen Zutaten für guten Kompost – und was du besser nicht kompostieren solltest
- 56 Was Komposthaufen und Torten gemeinsam haben
- 56 Knackig warm oder einfach cool? So kontrollierst du die Temperatur in deinem Komposthaufen!
- 58 Nicht zu trocken, nicht zu nass ...
- 58 Umsetzen oder nicht umsetzen?
- 59 **Kleine Hände, große Ernte**
- 61 Von Samenkörnern und Pflanzenbabys: Jungpflanzen ziehen und eigenes Saatgut ernten
- 61 Place to be: der richtige Platz für deine Gemüse kinder
- 62 Kuscherleerde und -behausung: worin die Kleinen am liebsten wachsen
- 62 Keimt's noch? Sicher ist sicher: die Keimprobe
- 64 Standort: Check! Zubehör: Check! Samen: Check! – Jetzt geht's ans Pflanzen
- 67 Doppelt hält besser: Schritt für Schritt zu deinen eigenen Pflanzenbabys
- 70 **Warum ich Fehler liebe – die Big 7 beim Pflanzenziehen und wie du sie vermeidest**
- 73 Weil Samen nicht gleich Samen sind – wie du dich und deine Pflanzen unabhängig machst
- 74 Samen ernten, Pflanzen vermehren – keine Macht den Hybridsorten
- 78 **Dich plagen Bedenken? Du glaubst, du wirst nie Selbstversorger*in werden, oder siehst du gerade das Beet vor lauter Gemüse nicht mehr? Dann bitte einmal hier entlang ...**
- 81 Gemüse anbauen, bis das Beet aus allen Umrandungen platzt: Meine Lieblings-Selbstversorger*innen-Pflanzen im Porträt
- 82 Wenn du klein anfangen und Großes erleben möchtest: Schnupfernäschen
- 84 Mangold
- 86 Rote Bete
- 88 Knoblauch
- 92 Zwiebel
- 94 Radieschen
- 96 Salat
- 98 Asiasalat
- 100 Zucchini
- 102 **Wenn du mal wieder mit der Zucchini-keule über den Gartenzaun winkst**
- 104 Postelein
- 106 Feldsalat
- 108 Stangenbohne
- 110 Buschbohne
- 112 Dicke Bohne
- 114 Topinambur
- 117 **Die Must-have-Selbstversorger*innen-Werkzeuge**
- 118 Wenn du Lust auf Abwechslung im Beet hast: Schwärmer*in
- 120 Lauch
- 122 Knollensellerie
- 124 Karotte/Möhre
- 127 Tomate
- 134 Paprika
- 136 Artischocke
- 138 Spinat
- 141 Kartoffel
- 144 Grünkohl
- 146 Kohlrabi
- 148 Rosenkohl
- 150 Erbse
- 153 Gurke
- 156 Kürbis
- 158 Zuckermais
- 160 Pastinake

- 162 Wenn du dich der Herausforderung stellen willst: Gemüseflüsterer*in
- 164 Kopfkohl (Weißkohl, Rotkohl, Wirsing)
- 166 Beziehungstipps im Wirsingbeet
- 168 Brokkoli und Blumenkohl
- 170 Chicorée
- 172 Kein Garten in Sicht? So geht Balkongärtnern!
- 175 Kräuter, Kräuter, Kräuter ... gehen einfach immer!
- 176 Basilikum
- 178 Rosmarin
- 180 Thymian
- 182 Hallo Würmchen! – Eine Liebeserklärung an die unglaublichsten Tiere dieser Erde
- 185 Dein kleines Eden:
Der Selbstversorger*innen-Obstgarten
- 185 Einen, zwei, zehn Bäume pflanzen
- 186 Wenn's nur so vom Himmel purzelt: Streuobstwiese
- 186 Eine klitzekleine Obstauswahl, die ich liebe
- 188 Apfel
- 190 Birne
- 192 Erdbeere
- 194 Himbeere
- 197 Ein Selbstversorger*innen-Dasein: Mulchen, düngen, gießen ... aber ganz entspannt!
- 198 3-Phasen-Garten oder:
Die Mühelos-Methode. So musst du kaum noch gießen und jäten!
- 198 Je mehr Mulch, desto besser!
- 201 Dünger selber machen: Gemüsefutter für die Hungrigen
- 202 Deine Gästeliste für die Beetparty – wie du rüpelhafte Allesfresser aus dem Garten kickst
- 204 Wer schnabuliert da meine Salatblätter? – Tipps gegen Schnecken
- 205 Anti-Schnecken-Held im Leo-Print: Tigerschneigel
- 205 Wenn's beißt, saugt oder fleckig wird: gefräßige Tiere und Pflanzenkrankheiten
- 207 Gartentor auf für die entspannten Gegenspieler*innen: Nützlinge
- 211 Lass uns die Welt retten: Heute der Garten, morgen der Planet!
-
- 212 Auf Tuchfühlung mit Hühnern, Ziegen, Schafen
- 216 Stall und Korn: flauschige Hühner, Hähne und Küken
- 219 Ein Zuhause für deine Hühner: So sollte dein Stall aussehen
- 220 Jetzt wird aufgetischt: Was fressen Hühner?
- 223 Endlich stolze*r Hühnerbesitzer*in? Das sind deine täglichen und wöchentlichen Aufgaben
- 224 Next-level Vorratskammer: Eier haltbar machen
- 227 Warum bei Hühnern aufhören? Enten halten
- 227 Schon mal mit Hühnern geduscht?
- 229 Wiese, Milch und Käse: Ziegen halten zur Selbstversorgung
- 230 Ziegen sind zimperlich: Ein Dach über dem Kopf muss sein
- 230 Der Bock springt hoch, der Bock springt weit, warum auch nicht, er hat ja Zeit: Der richtige Zaun
- 233 Wettervorhersage fürs Wochenende: 100%ige Wahrscheinlichkeit für Melken
- 234 Melkstand-Training
- 236 Käse, Joghurt, Butter: Die Milch verarbeiten
- 239 Ohne Zicklein keine Milch
- 241 Vertretbarer Fleischkonsum: Gibt es das?

- 242 Wärme, Wolle, Spaß: Schafe
 - 242 Wollkopf oder Meckerliese?
 - 245 Vom Schaf zum Flauschepulli: Selber nähen war gestern! Streichle deine Kleidung, bevor die nächste Kollektion in Produktion geht ...
 - 245 Warum es so wichtig ist, welche Wolle du verwendest
 - 246 So spinnst du eigene Wolle

 - 247 Fleißige Arbeiter und protzige Königinnen: Bienen!
 - 249 Selbstversorgung mit Kindern: ein ganz eigenes Aufwachen
-

- 252 Lagern, haltbar machen und das ganze restliche Jahr den Sommer portionsweise vernaschen

 - 256 Ab in den Dornröschenschlaf mit dir: Wie du Obst und Gemüse einlagerst

 - 259 Von brodelnden Einkochkesseln und durchgebogenen Vorratsregalen: sicher einkochen
 - 264 Schwedische Königinnenmarmelade
 - 266 Gemüsesuppe aus dem Glas
 - 267 Die absolut beste Tomatensauce einkochen

 - 269 Gärt's noch!? Sprudelnd spritzige Fermente
 - 272 Wer wird denn da gleich sauer werden?
 - 273 Coole Bakterien: Fermentationstank
 - 274 Regenbogen-Paprika fermentieren
 - 277 Fermentierte Dillbohnen
 - 278 Pinkes Sauerkraut

 - 280 Frische Ernte auch im Winter!
 - 282 Alles Müll! – Das kannst du laut sagen!
-

- 284 Fühl den Teig: Dein eigenes Brot backen

 - 288 Die Basiszutaten für dein Brot
 - 288 Mahle, Mühle, mahle!

 - 290 Der geheimnisvolle Teig oder: Die WG in deinem Kühlschrank
 - 291 Sauerteig-Starterkultur
 - 292 Grundrezept Sauerteigbrot ohne Kneten
 - 294 Pimp your Bread

 - 297 Brötchen und Baguette: meine Lieblingsrezepte
 - 297 Roggen-Honig-Brötchen
 - 298 Baguette oder: ein französischer Traum
-

- 300 Anhang: Für alles, was du noch wissen musst, um dich in dein Selbstversorgungs-Abenteuer zu stürzen

 - 302 Glossar: Ist das vielleicht Selbstversorgerisch, oder was?
 - 305 Register – oder: Damit deine Suche nach Begriffen nicht zur Schnitzeljagd wird
 - 311 Zum Weiterlesen und Reinschmökern: Literaturtipps
 - 311 Wo gibt's was? Bezugsquellen
-



VON
GEMÜSEBEETEN,
ZIEGEN UND
VORRATSGLÄSERN:
MEIN WEG IN
EIN EINFACHES
LEBEN



▼
MEIN TRAUM VON DER
SELBSTVERSORGUNG:
ALLES BEGANN MIT EIN
PAAR FLAUSCHIGEN
ZIEGEN ...

^



„Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, Kleines“, sagte mein Vater und legte mir einen Arm um die Schulter. Warum sagte er das ausgerechnet jetzt? Er hatte mir doch heute Morgen schon gratuliert. Nach einem ausgiebigen Geburtstagsfrühstück und 12 ausgepusteten Kerzen (und zwar im ersten Anlauf!) waren wir zu diesem Spaziergang aufgebrochen. Und natürlich hatte ich an der Weide angehalten, an der wir jetzt standen, um die 3 wunderschönen Ziegen anzuschmachten, die neben einem Pferdeanhänger lagen und wiederkäuten.

„Das da sind deine Ziegen“, sagte meine Mutter – und ich starrte sie an. „Meine?“, hauchte ich. „Wirklich?“ Ich hüpfte vor Freude auf und ab, als ich meinen Eltern in die Arme fiel. Wer hätte gedacht, dass sie meinem endlosen Bitten erliegen und mir tatsächlich erlauben würden, Ziegen zu halten? Wie oft hatten sie mir vorgepredigt, dass wir in der Stadt wohnten, nicht auf einem Bauernhof? Und wie viele Vorträge hatten sie mir gehalten über die Verantwortung, die Tiere mit sich bringen, und dass ich einfach noch zu jung dafür sei?

Ich hatte keine Ahnung davon, wie man einen Elektrozaun ausschaltet. Mein Vater half mir, und ich stolperte über die Weide auf meine ersten eigenen Ziegen zu. Sie waren ganz zahm und ließen es geduldig über sich ergehen, dass ich eine nach der anderen in die Arme schloss und mein Gesicht in ihrem Fell vergrub. „Danke“, war das Einzige, was ich zu diesem besten aller Geschenke herausbekam. „Sie sind perfekt!“

Ich weiß nicht, woher dieser innige Wunsch kommt, meine eigene kleine Farm zu haben – er war einfach da, schon solange ich denken kann. Mein erstes Taschengeld sparte ich für ein Buch über Selbstversorgung. Ich erinnere mich auch noch lebhaft daran, wie ich die Saatguttütchen meiner Großmutter durchstöberte, jedes Mal,

wenn ich bei ihr zu Besuch war. Sie füllte mir dann gerne etwas ab, und noch am selben Tag säte ich die Samen in Töpfe auf der Dachterrasse meiner Eltern.

Mein Freund, mit dem ich 7 Jahre später in unsere erste eigene Wohnung zog, hatte es nicht leicht mit mir. Nicht nur, dass ich anfang, den winzigen Garten, der zur Wohnung gehörte, in einen Gemüseacker zu verwandeln, während sich drinnen noch die Umzugskartons stapelten. Es dauerte auch nicht lange, bis ich 2 kranke Hennen anschleppte, die ich wochenlang in unserem Badezimmer aufpäppelte. Und ich bin mir nicht sicher, ob er sich im Klaren darüber war, wie oft sein Auto in den nächsten Jahren für Ziegen-Notfalltransporte würde herhalten müssen und dass die Erdschicht im Fußraum des Beifahrersitzes von nun an zum Inventar gehörte.

Als unser Sohn auf die Welt kam, hatte ich einen noch viel größeren Ansporn, unser Essen selbst anzubauen. Ich wollte, dass das, was ich ihm auf-tischte, wirklich, wirklich gut ist. Und was ist besser und frischer als das Gemüse, das direkt vor dem Küchenfenster wächst? Oder das leckerste Tomaten-Rührei der Welt, aus frisch gelegten Eiern, garniert mit ein paar Gartenkräutern?

Ich fing an, mir Gedanken über die Kindheit zu machen, die ich meinem Sohn ermöglichen wollte. Wäre es nicht wunderschön, wenn er seine Tage draußen an der frischen Luft verbringen, zusammen mit Tieren aufwachsen und von klein auf lernen könnte, was es bedeutet, mit der Natur zu arbeiten statt gegen sie? Ich sah ihn barfuß durch einen großen Garten flitzen, eine Möhre in der Hand, die er sich aus einem der Beete stibitzt hatte, und ein Huhn unter dem anderen Arm. Die Tatsache, dass ich nicht mehr nur für mich selbst verantwortlich war, sondern auch für ihn, feuerte meine Träume nur noch weiter an.

Autark werden: Ist eine 100%ige Selbstversorgung möglich?

Selbstversorger*in zu werden, bedeutet schon eine ganze Menge Unabhängigkeit. Mit der Selbstversorgung (egal, ob in Teilen oder ganz) beginnt auch eine Zeit, in der man sich sehr viel mehr über bestimmte Vorgänge, Angebote und Zusammenhänge Gedanken macht. Die meisten von uns werden nicht zu Selbstversorger*innen, weil sie es satt haben, eine große Auswahl an köstlichen Gemüsesorten, die rein biologisch angebaut wurden und wenig Ressourcen verbraucht haben, im Supermarktregal vorzufinden. Sondern eben, weil ihnen genau das fehlt. Und natürlich, weil es unfassbar viel Spaß macht, mit den Händen in der Erde zu wühlen, und das eigene Gemüse so gut schmeckt wie nichts anderes auf der Welt. Aber: Obst und Gemüse allein machen weder besonders satt, noch haben sie einen hohen kalorischen Nährwert. Sie sind superlecker und wichtig für eine ausgewogene Ernährung, aber die meisten von uns werden den Großteil der Kalorien, die sie zu sich nehmen, weiterhin im Laden finden, in Form von Getreide, Nudeln, Öl, Süßigkeiten ... Aber was, wenn wir noch eine Schippe obendrauf legen? Ist es möglich, sich komplett autark selbst zu ernähren?

Auch wenn das nie mein Ziel war, ist es sicherlich spannend, den Gedanken einmal weiterzuspinnen. Erst mal vorweg: Es ist möglich, alle Nahrungsmittel, die man braucht, selbst zu erzeugen. Woher ich das weiß? Weil eine (ziemlich beeindruckende) Freundin von mir genau das macht. Bei ihr ist das mit einer radikalen Ernährungsumstellung einhergegangen, weg von Getreide und Zucker und hin zu mehr Kartoffeln, Nüssen und tieri-

schen Produkten, die sie leichter selbst erzeugen kann. Natürlich ist es auch möglich, Getreide und Ölfrüchte selber anzubauen, allerdings ist das (vor allem ohne das passende Zubehör) sehr aufwändig. Ein Getreide, das ich sehr gerne anbaue, ist Hartmais, weil die Körner größer sind und im Vergleich zu vielen anderen Getreiden nicht entspelzt werden müssen. Das macht es sehr leicht, den Mais zuhause selbst weiterzuverarbeiten. Und es ist schon ein tolles Gefühl, in ein Brot zu beißen, das man im eigenen Garten angebaut hat.

Ansonsten versuche ich, weniger Getreide zu kaufen und dafür mehr mit Kartoffeln zu kochen und backen. Kartoffelbrei, Kartoffelbrot, Bratkartoffeln, Rösti, Kartoffelgratin, Kartoffelpuffer ... Kartoffeln sind so vielfältig, dass sie auch dann nicht langweilig werden, wenn sie 3-mal pro Woche auf dem Teller landen. Erst recht nicht, wenn man viele verschiedene Sorten anbaut und jede davon anders schmeckt.

Was viele Menschen übersehen, wenn sie über 100%ige Selbstversorgung sprechen, ist das Tierfutter. Einige Tiere brauchen Kraftfutter, das man entweder selbst erzeugen oder kaufen muss. Am einfachsten ist es, Tiere zu halten, die mit Gras und Grünzeug vollauf zufrieden sind. Es ist problemlos möglich, Fleischziegen oder Kaninchen großzuziehen, ohne Kraftfutter zuzufüttern, auch wenn die Tiere dann langsamer wachsen. Allerdings kaufe ich für die Hühner und für die Milchziegen Kraftfutter zu, weil sie sonst schnell abmagern.

Aber um auf meine Freundin zurückzukommen: Sie ist ein beeindruckendes Beispiel dafür, wie viel selbstversorgermäßig möglich ist, und wenn du Lust hast, zu schauen, wie weit du gehen kannst, ist das mit Sicherheit ein sehr spannendes Projekt! Meine Freundin konzentriert sich auf ihrem Hof vor allem auf diese Bereiche, weil sie die meisten Kalorien liefern bzw. satt machen: Ziegenfleisch, Ziegenmilch und -käse, Nüsse, Kartoffeln, Kürbis und Wurzelgemüse.

Und dann kann man das Ganze natürlich noch weiterdenken. Selbstversorgung ist für viele ein kulinarisches Projekt, aber sie kann noch so viel mehr bedeuten. Wie sieht das eigentlich in unseren Leben aus? In unseren Häusern, Wohnungen etc.? Und was würde wirkliche Unabhängigkeit eigentlich bedeuten? Den eigenen Strom zu erzeugen und das Haus autark zu beheizen? Die Was-

serversorgung in die eigene Hand zu nehmen und das Geschäft von nun an auf der Humustoilette zu verrichten?

So schön es ist, größer zu träumen, so wichtig finde ich auch, sich nicht unter Druck zu setzen. Es muss nicht jede*r alles selber machen. Wenn du deine Tomaten komplett selbst anbaust, bist du Selbstversorger*in: Tomaten-Selbstversorger*in, und das ist absolut großartig! Selbstversorgung ist ein großes Wort, aber im Grunde soll sie doch vor allem eins: Freude bereiten! Du findest bestimmt einen guten Weg, wie viel Selbstversorgung es bei dir sein darf.



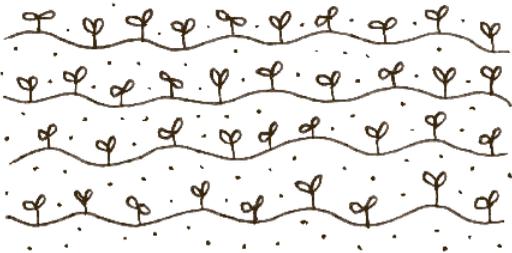
Selbstversorgung, so
wie du es möchtest
und wie es zu dir passt:
Das ist das Ziel.

Wie groß soll mein Gemüsegarten sein?

Die Größe deines Gartens hängt natürlich in erster Linie davon ab, was dein Garten für dich sein soll. Nicht jeder ist so verrückt wie ich und will gleich ALLES selber anbauen. Vielleicht reichen dir eine Handvoll deiner Lieblingsgemüse völlig aus – dann wären 3 kleine Beete viel sinnvoller als meine 300 m² Beetfläche.

Für die komplette Gemüse-Selbstversorgung solltest du ungefähr 60 m² Beetfläche pro Person einplanen, solange du die Kartoffeln weiterhin zukaufst. Wenn du gerade erst mit dem Gärtnern anfängst, wären 60 m² aber etwas übereifrig. Gerade in den ersten paar Gartenjahren wirst du so viel dazulernen, und – da kommst du gar nicht drum herum – auch einige Fehler machen. Deswegen ist es gut, erst mal eine überschaubare „Spielwiese“ zu begärtnern, die Jahr für Jahr mit deinen Erfahrungen mitwachsen kann.

Allen ambitionierten Gemüsegarten-Anfänger*innen mit Selbstversorger*innen-Träumen für die Zukunft würde ich fürs 1. Jahr eine Beetfläche von 20 m² empfehlen. Kleiner geht natürlich immer, und wenn du dir mehr zutraust: Nur zu, du weißt schon, mutig sein und so!



Was soll rein ins persönliche Gemüseregal?

Um deinen Gartenplan zu erstellen, solltest du zu erst einmal festlegen, welche Gemüse du anbauen möchtest (damit du dann auch einen Überblick hast, wie deine Gemüsefavoriten gehegt werden wollen, findest du die wichtigsten Fakten zu den Pflanzen ab *Seite 81*).

Was sind deine absoluten Lieblingsgemüse? Womit kannst du deine Familie oder Mitbewohner*innen glücklich machen? Welche Gemüse sind im Laden besonders teuer, sodass es sich finanziell lohnen würde, sie selbst anzubauen? Diese und andere Fragen können dir dabei helfen, deinen Gemüse-Wunschzettel zusammenzustellen.

Wenn du noch wenig Erfahrung im Garten hast, solltest du dir erst mal die „Quasi-Selbstläufer“ unter den Gemüsen vorknöpfen. Die Primadonnen der Gemüswelt kannst du dir getrost für später aufheben. Aber vielleicht bist du ja auch schon ein richtiger Gemüseprofi und auf der Suche nach einer neuen Anbauherausforderung? Deshalb gibt's hier meine Empfehlungen für alle Level und Vorlieben:

Unter www.wurzelwerk.net/quiz habe ich ein Quiz eingerichtet, mit dem ich dir helfen möchte, die richtige Gartengröße zu finden, die am besten zu dir passt.

1 – Zum Starten und Eintauchen: Schnuppernäschen

Du willst neue Erfahrungen machen, hunderte Gemüseländer auf einmal besuchen, alles kosten, was dir vor den Mund kommt – stehst aber noch am Anfang deiner Farming-Reise? Dann probier's mit diesen Gemüsen: Mangold, Rote Bete, Zwiebel, Knoblauch, Radieschen, Salat, Zucchini, Postelein, Feldsalat, Stangenbohne, Buschbohne, Dicke Bohne oder Topinambur

Die dazugehörigen Pflanzenporträts findest du ab *Seite 82*.

2 – Ausprobieren und neu verlieben: Schwärmer*in

Du kennst dich bereits ein wenig mit Gemüse und Anbau aus ... aber dich juckt es, noch mehr und Neues anzupflanzen? Hier sind die perfekten Kandidaten für die nächste Gartensaison: Spinat, Lauch, Karotte/ Möhre, Knollensellerie, Tomate, Paprika, Kartoffel, Grünkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Asiasalat, Artischocke, Gurke, Kürbis, Zuckermais, Erbse oder Pastinake

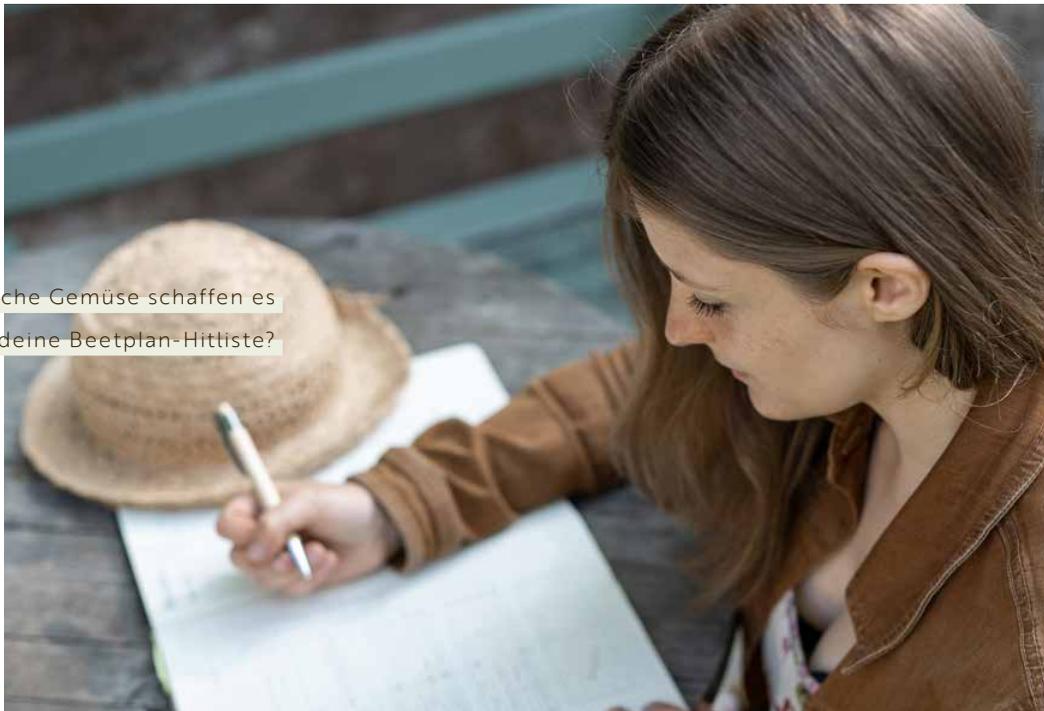
Blätter auf *Seite 118*, um Näheres zu diesen Lieblingsgemüse-Kandidaten zu erfahren.

3 – Aufs Ganze gehen: Gemüseflüsterer*in

Du bist ein alter Hase im Gemüsegeschäft und hast schon super viel gepflanzt, geerntet, gegessen? Dann versuch dich an den Prinzessinnen im Gemüsegarten: Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Brokkoli, Blumenkohl, Chicorée

Mehr Infos zu Kohl und Konsorten findest du ab *Seite 162*.

Na, welche Gemüse schaffen es auf deine Beetplan-Hittliste?





▽
DIESE JUNGPFANZEN SIND GROSS GENUG
FÜR DEN UMZUG INS BEET – JIPP!E!
▲

Von Samenkörnern und Pflanzenbabys: Jungpflanzen ziehen und eigenes Saatgut ernten

Wer mit der Selbstversorgung beginnt, wird früher oder später vor dieser Frage stehen: Selbst Jungpflanzen ziehen? Oder kaufen? Beides ist möglich, und das eine schließt das andere nicht aus. Aber wenn du nach und nach versuchst, selbst kleine Pflanzenkinder zu ziehen, wirst du Stück für Stück unabhängiger. Vor allem, wenn du auch spät im Jahr, wenn andere mit ihrem Garten in den Winterschlaf gehen, noch ernten willst. Denn die vielen Jungpflanzen, die im Frühjahr die Märkte überschwemmen, sind im Herbst Mangelware. Deshalb: Wieso nicht einfach ausprobieren? Je öfter du erfolgreich deine eigenen Pflänzlein in die Beetfreiheit entlässt, desto mehr Spaß bringt das Ganze. Und wenn du doch lieber vorgezogene Pflänzchen kaufst, ist das genauso gut.

Place to be: der richtige Platz für deine GemüseKinder

Ab Januar kannst du mit dem Vorziehen der allerersten Gemüsearten beginnen. Das Wichtigste dabei ist, dass die Pflänzchen genug Licht bekommen, und so früh im Jahr sind die Tage noch sehr kurz. Deswegen ist es in den meisten Wohnungen leider gar nicht so leicht, einen geeigneten Platz zum Vorziehen zu finden.

Nachdem diverse Fensterbank-Versuche bei uns mehr oder weniger missglückt sind, sind wir auf LED-Pflanzenlichter umgestiegen, die wir über den Jungpflanzen aufhängen. Diese LED-Panels versorgen die Pflanzen mit allen Lichtfarben, die sie für ein kräftiges Wachstum benötigen. Falls du nicht in Pflanzenlichter investieren möchtest, solltest du deine Pflänzchen unbedingt an einem Südfenster vorziehen, das viel Sonne abkriegt.

Ab April kannst du deine Gemüsebabys auch in einem Gewächshaus oder Frühbeetkasten vorziehen, wenn du ihnen eine zusätzliche Wärmequelle zur Verfügung stellst. Dafür gibt es spezielle Wärmepplatten – stattdessen kannst du dein Frühbeet aber auch regelmäßig mit einer Ladung frischem Mist befüllen, der deine Pflänzchen ganz natürlich und absolut kostenlos warmhält.



And again: Bohnen. Ja, davon kann ich einfach nicht genug bekommen. Buschbohnen haben gegenüber Stangenbohnen einige Vorteile. Sie brauchen zum Beispiel kein Rankgerüst – je nach der Größe deiner Beetfläche könnte das ausschlaggebend für den Anbau sein. Aber das eigentlich Tolle ist: Sie sind zarter als Stangenbohnen, werfen sich in richtig hübsche Schoten (violett, gelb oder gescheckt) und sie haben ein ausgeprägteres Aroma. Ach ja, zum Haltbarmachen eignen sich die Buschbohnen auch noch besonders gut (mehr dazu findest du unter „Anbau, Pflege, Ernte“ am Ende des Porträts). Na, habe ich dich überzeugt?

Kuschelplatz & Bedingungen: Falls du dich schon ein bisschen zum Thema Bohnen eingelesen hast, erwartest du das jetzt wahrscheinlich: Auch die Buschbohne ist sehr anspruchslos, was die Bodenbeschaffenheit angeht. Und sie wächst gerne ohne starke Gegenspieler, Beete sollten also gut gejätet werden.

Aussehen: Die Buschbohne wächst nicht unbegrenzt, windet nicht (braucht eben keine Stützen) und wird nur zwischen 30 und 60 cm hoch.

So viel brauchst du: zwischen 5 und 10 Reihenmeter pro Person

Lieblingssorten: ‚Sanguino 2‘ – diese Sorte hat hellgrün-rosa geflammte Hülsen, beim Kochen werden sie allerdings wieder grün; die Bohnen schmecken aromatisch, sind robust, unempfindlich gegen Trockenheit und gesund. ‚Purple Teepee‘ – diese mittelfrühe Sorte ist dunkelviolett, was auch ziemlich hübsch aussieht. ‚Caruso‘ – das ist die Sorte, die ich am liebsten zum Haltbarmachen anbaue. Die Hülsen sind mittelgrün; die Pflanzen liefern einen reichen Ertrag und sind außerdem resistent gegen das Bohnenmosaikvirus 1 und Brennflecken.

Beetfreunde: Kohl, Sellerie, Bohnenkraut, Gurken, Kürbis, Tomaten, Salat, Rüben, Spargel, Rhabarber, Kresse, Dill

Darf ins Freie ab: Die Buschbohne kann ab Mitte Mai ins Freie. Ich säe sie gestaffelt aus, damit ich immerzu ernten kann – und das direkt ins Beet (du kannst sie auch vorziehen und Pflanzen setzen): einmal im Mai, einmal im Juni und einmal Anfang August.

Pflanzabstand: In der Reihe brauchen deine Pflanzen etwa 4 cm Platz, der Reihenabstand beträgt 20 cm.

Erntezeit: Im Grunde ist es mit den Buschbohnen dasselbe wie mit den Stangenbohnen. Du solltest sie auf jeden Fall ernten, wenn die Schoten bereits Kerne ausgebildet haben, aber sie sollten noch zart sein, außer du willst

Trockenbohnen für Aufläufe oder Tortillas ernten. Dann wartest du, bis die Schoten braun und trocken sind.

Vermehrung & Keimfähigkeit:

Damit du deine Bohnen auch sicher vermehren kannst, benötigst du am besten zwischen 10–15 Stück, die als Samenträger fungieren. Das heißt für dich: die auserwählten Pflanzen gar nicht oder nur wenig beernten und voll ausreifen lassen. Meist trocknen die Schoten bereits an der Pflanze (wenn deine Bohnen rascheln, sind sie durch und durch getrocknet), falls nicht – und es wird schon zu kalt –, pflück sie ab und hänge oder lege sie zum Trocknen auf. In jedem Fall kannst du dann die Kerne, also das Saatgut, herausnehmen – auch diese solltest du wiederum gut trocknen und reinigen, bevor du sie in ein Saattütchen packst. Und auch die Samen werden am liebsten trocken, dunkel und kühl gebettet. Buschbohnsensamen sind in etwa 2–3 Jahre keimfähig.

Anbau, Pflege, Ernte:

Bevor du im Mai deine ersten Buschbohnen aussät, entferne Pflanzen- und Mulchreste aus dem Beet. Verunkrautete Beete müssen gut durchgejätet und große Erdklumpen mit einem Rechen zerkleinert werden. Anschließend kannst du schon mit der ersten Aussaat loslegen, wobei die Buschbohne wie die Stangenbohne ca. 3 cm tief in die Erde gesät wird. Wie gesagt: Ich säe 3-mal im Jahr aus (Mai, Juni und Anfang Juli),

sodass meine Ernte garantiert ist. Wenn du dich bereits in das Stangenbohnen-Porträt vertieft hast: Buschbohnen benötigen dieselbe Pflege – also im Grunde keine. Du musst die Bohnen nicht düngen, aber gegen eine Mulchschicht aus Hackschnitzeln oder Rasenschnitt haben sie nichts einzuwenden. Das mache ich erst, wenn meine Pflanzen 10 cm hoch sind. Sollte es bei Blühbeginn deiner Bohnen sehr trocken sein, freuen sie sich über eine Extra-Portion Gießwasser.

Buschbohnen erntet man, sobald sie ihre Kerne gebildet haben – die Schoten sollten jedoch immer noch zart und jung sein. Ich plane immer eine Bohnenernteschwemme zum Haltbarmachen ein. Dabei ist es nämlich richtig praktisch, wenn es viele Bohnen auf einmal gibt, damit man das Haltbarmachen nicht stückchenweise aufteilen muss. Dafür eignet sich die Sorte ‚Caruso‘ sehr gut. Also: Schick deine Bohnen ins Vorratsglas.

Aber: Nicht nur Unkraut, auch Fressfeinde und Co. haben es auf deine Bohnen abgesehen. Was auf jeden Fall immer hilft: die Fruchtfolge zu anderen Bohnen und Leguminosen einzuhalten. Und wenn du Spinnmilben und Blattläuse antriffst, spül sie mit einer Beregnung von deinen Pflanzen (neben dem Einsatz von Neemöl als Direktbekämpfungsmaßnahme). Dasselbe gilt übrigens für Stangenbohnen.



Viele kennen Artischocken vor allem aus dem Glas – in Öl eingelegte Herzen. Aber: Frische Artischocken schmecken unglaublich gut. Die Pflanzen brauchen allerdings relativ warme Temperaturen, und im Winter erfrieren sie leicht. Wenn du unsicher bist, ob dein Standort warm genug ist, versuch es einfach mal. Selbst wenn deine Artischocken den Winter nicht überleben, kann man im Frühjahr meist ein paar Knospen ernten. Und als Solitärstaude im Gemüsebeet macht sich die Artischocke sowieso fantastisch!

Kuschelplatz & Bedingungen: Hauptsache, warm, denkt sich die Artischocke. Das ist leider so. In

kälteren Regionen verabschieden sich die Pflanzen rasch. Wichtig ist, dass du deine Artischocken an höher gelegenen Stellen anbaust, in Senken sammelt sich nämlich kalte Luft. Generell mögen sie einen nährstoffhaltigen Boden und einen Platz in der Sonne oder im Halbschatten.

Aussehen: Artischocken werden bis zu 2 m hoch! Es handelt sich dabei um mehrjährige Pflanzen – sie erinnern an Disteln, kein Wunder, gehören sie doch zu dieser Familie.

So viel brauchst du: 2–4 Pflanzen pro Person

Lieblingssorten: ‚Green Globe‘ – diese Sorte hat schöne, runde Knospen (die man übrigens immer noch fest verschlossen erntet) und einen sehr fleischigen Blütenboden. ‚Imperial Star‘ – diese Sorte hat grünrote Blütenknospen – und: Wenn man sie zeitig aussät, bildet sie diese manchmal schon im 1. Jahr. Yay!

Beetfreunde: Artischocken wachsen am besten unter sich; vielleicht findest du ein eigenes Plätzchen für deine Artischockenpflanzen?

Darf ins Freie ab: Artischocken solltest du ab Februar im Haus vorziehen, Mitte Mai wollen die Pflanzen dann in die Freiheit. Säe dazu die Samen ca. 1 cm tief aus. Eine Alternative: Du kannst alte Pflanzen teilen und neu einsetzen. Jedenfalls wird die Artischocke niemals direkt gesät.

Pflanzabstand: Eine Artischockenpflanze braucht in etwa einen Quadratmeter Beetfläche.

Erntezeit: Normalerweise fällt die Ernte erst im 2. Jahr an. Und zwar dann, wenn sich die Knospen gebildet haben – jedenfalls vor der Blüte. Aber: Manche Pflanzen tragen schon im 1. Jahr die heißbegehrten Blütenknospen. Und dann heißt’s: schnell ran an die Pflanzen.

Vermehrung & Keimfähigkeit: Artischocken lassen sich entweder über Saatgut, das du absammelst, oder über Pflanzenteilung

vermehrten. Wenn du Samen gewinnen willst, musst du ein paar Pflanzen in die Blüte gehen lassen. Nach einiger Zeit bilden sich dann relativ große Samen (bis zu 7 mm), die du ernten und bis zur nächsten Aussaat aufbewahren kannst. Artischockensamen sind bis zu 7 Jahre keimfähig. Aber wie gesagt: Auch die Pflanzenteilung klappt. Neben der Wurzel der Mutterpflanze treiben nämlich Ableger aus. Die solltest du abtrennen, und zwar im Frühjahr. Die Ableger sollten bereits selbst kräftige Wurzeln und mindestens 2 Triebe mit Blättern haben. Dann kannst du die oberen Blätter etwas einkürzen und setzt deine Pflanzen an eine neue Stelle, damit sie noch genügend Nährstoffe vorfinden.

Anbau, Pflege, Ernte:

So, lass uns loslegen mit dem Artischocken-Anbau. Zuerst solltest du wissen: Artischocken haben ein sehr ausgeprägtes Wurzelsystem. Deshalb macht es Sinn, die Erde vorab zu lockern und von Beikräutern zu befreien. Und dann kannst du die Pflanzen auch schon einsetzen. Ins Pflanzloch gebe ich Hornspäne, die wirken wie eine Art Langzeitdünger.

Wenn die Pflanzen dann 10 cm hoch sind, mulche ich sie zum ersten Mal. Im Sommer mulche ich dann nochmals nach, so dass die Schicht in etwa 20 cm dick ist. Übrigens: Mulch hat viele gute Eigenschaften, und: Er macht sich auch als Frostschutz für den Winter wunderbar. Solltest du ebenfalls ausgiebig mulchen, kannst

du im Sommer eine Schicht Hühnermist nachlegen (dafür muss die Mulchschicht aber entsprechend dick sein). Mehr Dünger? Brauchst du nicht!

Im Herbst musst du deine Pflanzen für die kalten Monate vorbereiten (Artischocken erfrieren leicht). Dazu schneidest du deine Artischocken über dem Boden ab und schützt sie mit einer Strohschicht vor dem Frost (und ja nicht geizen, deine Artischocken sollten wohligh eingepackt sein).

Und dann kannst du auch schon auf eine reiche Ernte hoffen. Meistens gibt es die bei Artischocken erst im 2. Jahr, aber es kommt immer wieder vor, dass du bei manchen Sorten bereits im 1. Jahr ernten kannst. Cool, oder? Die Knospen pflückst du, bevor sie aufgehen.

Artischocken stehen leider auch auf dem Speiseplan der Schwarzen Bohnenlaus. Was dagegen hilft? Mulchen! Weil der Mulch es den Läusen erschwert zu landen. Sollten deine Pflanzen stark befallen sein, kannst du sie mit Neemöl behandeln oder sie immer wieder abdschen.

Artischocken sind mehrjährig, halten aber auch nicht für ewig. Nach 3–4 Jahren lässt der Ertrag nach, dann kannst du dich nach neuen Artischockenbabys umsehen.



Ein Garten ohne Apfelbäume? Kann ich mir nicht vorstellen! Ich liebe sie. Und: Es gibt eine unglaublich tolle Auswahl an Sorten. Du kannst dir also genau überlegen, was zu dir und deinem Garten passt. Was besonders cool ist: Die alten Sorten sind teilweise viel robuster als Neuzüchtungen, außerdem sind manche von ihnen vom Aussterben bedroht – du kannst also zur Sortenvielfalt beitragen, wenn du

dich für solche Apfelbäume entscheidest. Wenn du gerade am Planen bist: Pflanze am besten eine Lagersorte und eine frühe Sortensorte. Warum? Weil du dann über eine lange Zeit im Jahr mit eigenen köstlichen Äpfeln versorgt bist.

Der richtige Zeitpunkt zum Pflanzen: Apfelbäume werden gerne im Herbst gepflanzt. Dann wachsen

die Bäume nämlich besser an. Die feuchtere Witterung bedeutet zudem weniger Gießarbeit für dich. Aber keine Sorge, auch im Frühling kannst du mit deinem Apfelanbau starten. In den ersten Monaten musst du jedoch darauf achten, deine frisch eingezogenen Bäume regelmäßig zu gießen.

Wie du deine Bäume am besten pflanzt: Bevor es richtig losgeht, musst du dich entscheiden, ob du eine Sommer-, Herbst-, Winter- oder Spätwintersorte einsetzt. Dann kannst du dir deine Pflanzen besorgen – wichtig ist, dass diese qualitativ hochwertig sind.

Normalerweise pflanzt man echte Bäume, also: Hoch- oder Halbstämme. Es gibt jedoch bei Äpfeln auch die Möglichkeit, sie z.B. als Büsche oder Spindel zu pflanzen. Was du unbedingt beachten musst: Apfelbäume sind nicht selbstbefruchtend. Du brauchst also auf jeden Fall einen weiteren Apfelbaum einer anderen Sorte, damit du später auch wirklich eine Ernte einfahren kannst. Und: Nicht alle Sorten mögen sich. Oder anders gesagt: Nicht alle befruchten sich gegenseitig. Deshalb ist gerade bei Bäumen eine ausführliche und gute Beratung Gold wert.

Aber: Wie viel Platz brauchen deine Bäume eigentlich bzw. wie viel Pflanzabstand musst du berechnen? Das kann man leider nicht pauschal sagen, weil das von der Veredelung (traditionelle Form der künstlichen vegetativen

Vermehrung von verholzenden Pflanzen) und von der Wuchsstärke der Unterlage beeinflusst wird. Wenn du dich also beraten lässt, solltest du auch den Pflanzabstand deiner ausgewählten Bäume in Erfahrung bringen.

Weißt du alles, was du wissen musst? Dann geht's los: Hebe ein ca. 60 cm tiefes und 70 x 70 cm breites Loch aus. Dann kannst du an den Rändern Dolomitkalk verteilen. Der sorgt für eine gute Mineralisierung – und: er schützt deine Bäumchen vor gefräßigen Wühlmäusen. Und ja, auch dein Apfelbaum hat Lust auf eine Portion leckeren Kompost. Obstbäume sollten übrigens in ausreichend tiefgründiger Erde gepflanzt werden. Die Veredelungsstelle sollte nicht unter die Erde geraten.

Du willst deinem Apfelbaum das absolute Verwöhnprogramm gönnen? Dann kannst du nach der Pflanzung eine Baumscheibe (Seite 302) platzieren. Dazu legst du einen Ring in einem Radius von 1–1,5 m um deinen Baum und füllst ihn mit organischem Material. Im ersten Jahr freut sich der Baum übrigens über einen Stützpfehl, den du mit einem Kokosseil oder mit Bast an deinem Baum befestigst.

Apfelbaum in der Erde, was nun? Für die richtige Pflege deines Baumes sind zwei Dinge essentiell. Einerseits, dass du die Baumscheibe freihältst und andererseits: der Baumschnitt.

Am besten schneidest du deinen Apfelbaum in der Winterruhe, zwischen November und März. Wichtig ist beim Schneiden, dass du auf eine gute Wuchsform achtest und – je nach Methode – eine gut belichtete Kronenstruktur schaffst. Wir wollen unseren Baum später auch mit der Leiter beernten – und haben das beim Schnitt ebenfalls im Blick. Auch über den richtigen Schnitt solltest du dich beim Kauf informieren. Und: Trau dich ruhig. Denn auch beim Baumschnitt gilt letztlich: ausprobieren! Wenn du zu viel Respekt davor hast, dann frag am besten bei Spezialist*innen nach. Die helfen immer gerne weiter.

Und sonst? Totholz muss entfernt werden, und kranke Stellen an Stamm und Borke mit einer Hippe herausgeschnitten oder -geschabt. Wenn Schimmel auftaucht oder lästige Insekten, dann unterstütze deinen Baum mit Pflanzenjauchen (Seite 201).

Die große Belohnung, deine Apfelernte: Alles gut gelaufen? Na dann, mach dich an die Ernte. Der Erntezeitraum zieht sich, je nach Apfelsorte, von Juni bis in den Januar hinein.

Ganz schön neugierig und verspielt: Mit Hühnern wird es nie langweilig!



Stall und Korn: flauschige Hühner, Hähne und Küken

Wie aufwändig sind Hühner?

2 x täglich 5 Minuten, 1 x pro Woche 30 Minuten

Wie viele Hühner soll ich halten?

2 Hennen pro Person im Haushalt reichen zur Eierproduktion völlig aus.

In meinen Augen gehören Hühner und Garten einfach zusammen, die Hennen können nämlich einen großen Teil der im Jahresverlauf anfallenden Gartenarbeiten übernehmen. Hühner sind sogar so fleißige Gartenhelferinnen, dass die Eier in meinen Augen nur ein netter Bonus sind.

Hühner helfen zum Beispiel liebend gerne bei der Schädlingsbekämpfung. Man sollte zwar aufpassen, dass man die schnellen Hennen nicht gerade dann aufs Beet lässt, wenn schon alles sprießt oder erntefertig ist – aber vorher oder in abgegrenzten Bereichen sind sie top, wenn es darum geht, andere Schleckermäuler aufzuhalten. Hühner wandeln deine Küchen- und Gartenabfälle in einen der wertvollsten Dünger überhaupt um – und in Eier und Fleisch. Ein weiterer Pluspunkt: Wenn du deine Hühner auf dem Kompost scharren lässt, beschleunigen sie die Kompostierung um ein Vielfaches.

▽
WENN DIE KNACKIGEN
KÖRNER SERVIERT
WERDEN, SIND DIE
HÜHNER GLEICH IM
ANMARSCH.

^





Frische Milch, Käseform, Passiertuch:
Ready for Frischkäse-Action!

Käse, Joghurt, Butter: Die Milch verarbeiten

Beim Melken fallen oft Ziegenhaare und kleine Dreckkrümel in die Milch, deswegen filtere ich sie, sobald ich wieder zuhause bin. Anschließend erhitze ich die Milch auf 72 °C, um sie zu pasteurisieren. Du kannst deine Milch auch roh trinken und verarbeiten – ich habe mich dazu entschieden, sie zu erhitzen, damit sie länger haltbar ist, und sammele die Milch von 3 Tagen, bevor ich sie zu Käse, Joghurt und Co. weiterverarbeite. Es spart viel Arbeit, wenn man nicht jeden Abend Käse macht. Wir stellen Frischkäse, Feta, Camembert, Mozzarella, Joghurt, Butter, Ricotta und Eis aus unserer Ziegenmilch her, nur für Hartkäse reicht die Milchmenge nicht aus.

Was du für die Herstellung von Käse und Co. neben der Milch noch brauchst? Einerseits Lab, damit die Milch gerinnen kann, sowie andererseits eine mesophile Kultur aus Milchsäurebakterien (ME-Kultur), die die Haltbarkeit verlängert. Diese

Zutaten kannst du dir im Fachhandel für Käsereibedarf und in vielen Online-Shops besorgen.

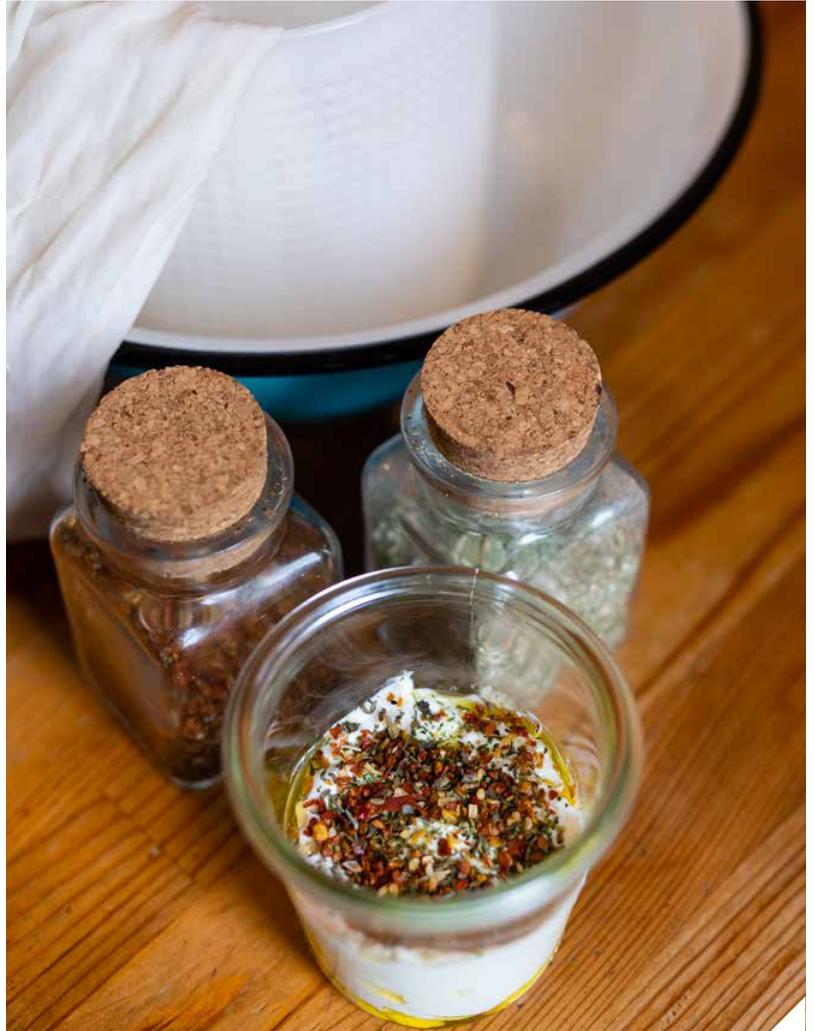
Das anfängerfreundlichste Rezept ist das für unseren göttlichen, cremigen Frischkäse, der gelingt immer:

- 1 – Die Milch auf 30 °C erhitzen.
- 2 – Von der Herdplatte nehmen und 1/4 TL ME-Kultur unterrühren.
- 3 – 3 Tropfen Lab in einem Schluck kaltem Wasser verdünnen und zur Milch geben. Das Lab in sanften Auf- und Abbewegungen 30 Sekunden lang mit der Milch verrühren, danach die Milch abdecken und 12–24 Stunden lang stehen lassen, ohne den Topf zu erschüttern.
- 4 – Eine Käseform mit einem Käsetuch auslegen und die Käsemasse in die Form füllen.
- 5 – Nach einigen Stunden den Käse wenden, um die Konsistenz zu verbessern.
- 6 – Ca. 12 Stunden später ist der Käse fertig. Jetzt kannst du ihn salzen und mit Olivenöl, Kräutern oder Bruschetta-Gewürz verfeinern. Lass ihn dir schmecken!



+

5



REGENBOGEN-PAPRIKA FERMENTIEREN

Fermentierte Paprika schmecken oft sogar Leuten, die sonst eher nicht so von den spritzig sauren Fermenten angetan sind. Das ist auch ein gutes Einstiegsrezept, wenn du dich an die Geschmacksexplosionen, die manche anderen Fermente auslösen, erstmal langsam herantasten willst. Und außerdem sehen bunte Paprika im Glas einfach wunderschön aus!

Du brauchst:

1 kleines Bund Petersilie
oder 2–3 Zweige Rosmarin
4 Paprikas in den Farben
deiner Wahl, entkernt und
gewürfelt
2%ige Salzlake (1 EL bzw.
20 g nicht jodiertes Salz
pro Liter Wasser)

Los geht's:

- 1 – Die Kräuter kommen wie immer zuerst ins Glas. Anschließend die Paprika einfüllen, entweder bunt durcheinander oder nach Farben sortiert.
- 2 – Mit der Salzlake auffüllen und die Paprika mit einem Gewicht oder kleinen Teller so abdecken und beschweren, dass alles von Lake bedeckt ist.
- 3 – 3–5 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren und anschließend kühl und dunkel lagern.



Paprika versenken
ist angesagt!

LAGERN, HALTBAR MACHEN UND DEN SOMMER PORTIONSWEISE VERNASCHEN



∨

EIN ECHTER BLICKFANG – UND SO LECKER:
FERMENTIERTE PAPRIKA.

∧

Impressum

Löwenzahn-Bücher werden auf höchstem ökologischen Standard gedruckt, ausschließlich mit Substanzen, die wieder in den biologischen Kreislauf rückgeführt werden können. Cradle to Cradle™-zertifiziert by gugler*, klimapositiv, auf Papier, das in Österreich produziert wurde, und ohne Plastikfolie, die dein Lieblingsbuch unnötig einhüllt – für unsere Umwelt und unsere Zukunft.

1. Auflage

© 2022 by Löwenzahn in der Studienverlag
Ges.m.b.H., Erlersstraße 10, A-6020 Innsbruck
E-Mail: loewenzahn@studienverlag.at
Internet: www.loewenzahn.at

Inhaltliche Betreuung: Löwenzahn Verlag/Katharina Schaller
Konzept: Löwenzahn Verlag/Katharina Schaller
Lektorat: Löwenzahn Verlag/Katharina Schaller
Projektleitung: Löwenzahn Verlag/Julia Zachenhofer

Umschlag- und Buchgestaltung, Illustrationen
sowie grafische Umsetzung: Aimée Wald –
Kommunikationsdesign, www.aimeewald.com

Fotografien: alle Janis Jean Stoye und Lorena Jursch,
außer:
Marie Diederich: 50f, 63, 75, 86, 98, 100, 106, 110, 122,
134, 146, 150, 153, 170, 188, 207 (oben), 224, 226, 257,
299
Osias Jalane: 173, 183
Jacky Küstner: 206
Rupert Pessl: 45, 69 (2. Reihe Mitte u. 3. Reihe links),
92, 112, 133, 144, 148, 152, 155f, 164, 166f, 191, 193
iStock: 94, 104, 114, 116, 136, 140, 168, 180, 190
Fabian Weiss: 96, 120, 126, 141, 143, 160, 176, 192, 194f

Illustration auf S. 240 in Anlehnung an: Brörkens,
Nina (2010): Ziegen: Artgerecht und natürlich halten,
Kosmos Verlag.

Bibliografische Information Der Deutschen National-
bibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7066-2682-8

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf
in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm
oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter
Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.



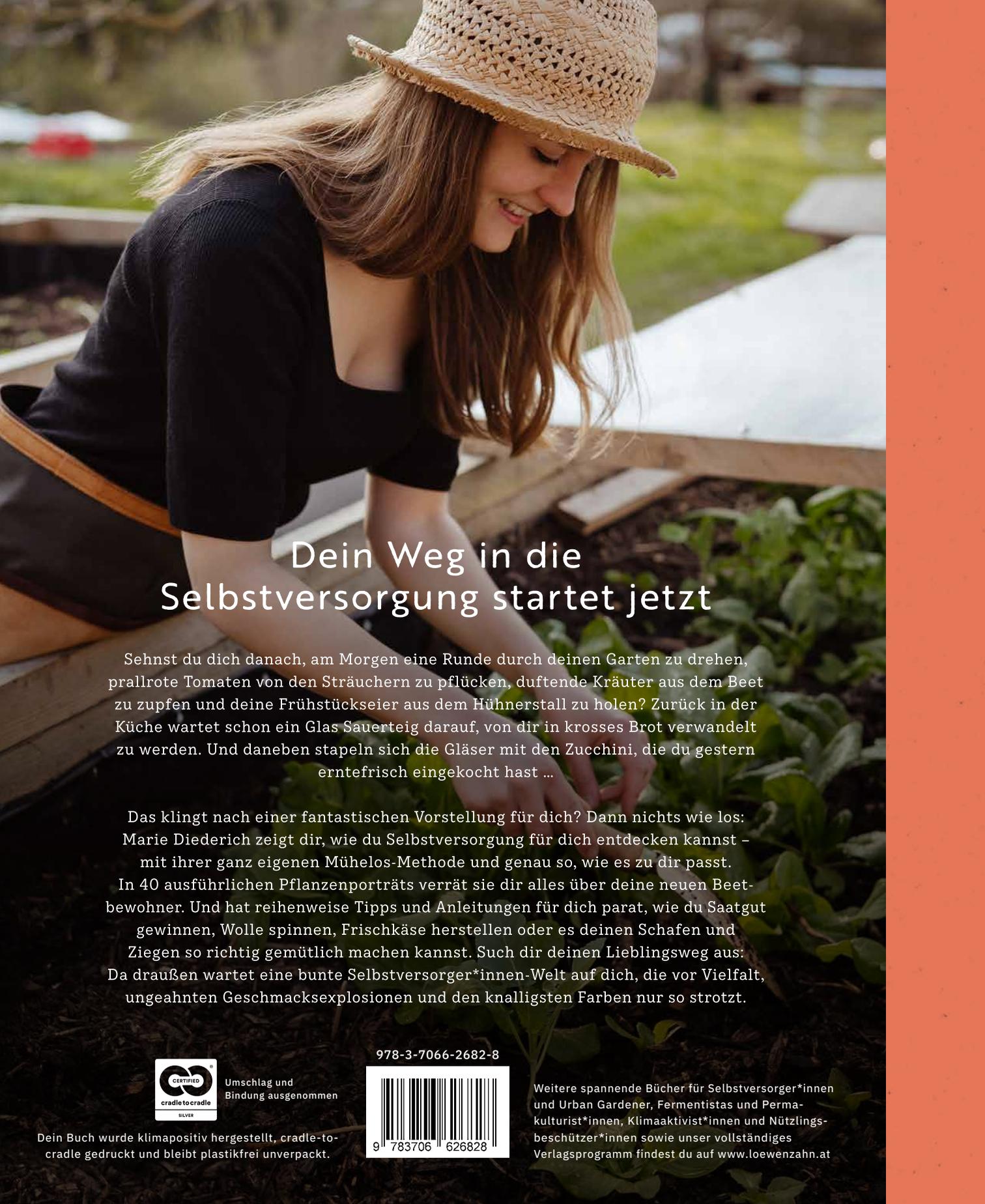
PurePrint® by gugler*
drucksinn.at

Umschlag und Bindung
ausgenommen
www.gugler.at

greenprint*
klimapositiv gedruckt



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen
Umweltzeichens. gugler* print, Melk, UWZ-Nr. 609, www.gugler.at

A woman with long brown hair, wearing a light-colored straw hat and a black top, is smiling and looking down at a garden bed. She is tending to green plants in a raised wooden bed. The background shows a blurred garden setting with other beds and greenery.

Dein Weg in die Selbstversorgung startet jetzt

Sehnst du dich danach, am Morgen eine Runde durch deinen Garten zu drehen, prallrote Tomaten von den Sträuchern zu pflücken, duftende Kräuter aus dem Beet zu zupfen und deine Frühstückseier aus dem Hühnerstall zu holen? Zurück in der Küche wartet schon ein Glas Sauerteig darauf, von dir in krosses Brot verwandelt zu werden. Und daneben stapeln sich die Gläser mit den Zucchini, die du gestern erntefrisch eingekocht hast ...

Das klingt nach einer fantastischen Vorstellung für dich? Dann nichts wie los: Marie Diederich zeigt dir, wie du Selbstversorgung für dich entdecken kannst – mit ihrer ganz eigenen Mühelos-Methode und genau so, wie es zu dir passt. In 40 ausführlichen Pflanzenporträts verrät sie dir alles über deine neuen Beetbewohner. Und hat reihenweise Tipps und Anleitungen für dich parat, wie du Saatgut gewinnen, Wolle spinnen, Frischkäse herstellen oder es deinen Schafen und Ziegen so richtig gemütlich machen kannst. Such dir deinen Lieblingsweg aus: Da draußen wartet eine bunte Selbstversorger*innen-Welt auf dich, die vor Vielfalt, ungeahnten Geschmacksexplosionen und den knalligsten Farben nur so strotzt.



Umschlag und Bindung ausgenommen

978-3-7066-2682-8



Dein Buch wurde klimapositiv hergestellt, cradle-to-cradle gedruckt und bleibt plastikfrei unverpackt.

Weitere spannende Bücher für Selbstversorger*innen und Urban Gardener, Fermentistas und Permakulturist*innen, Klimaaktivist*innen und Nützlingsbeschützer*innen sowie unser vollständiges Verlagsprogramm findest du auf www.loewenzahn.at