

JUDITH RAKERS

# HOME FARMING

Selbstversorgung  
ohne grünen Daumen

G|U

JUDITH RAKERS

# HOME FARMING

Selbstversorgung  
ohne grünen Daumen





JUDITH RAKERS

# HOME FARMING

Selbstversorgung  
ohne grünen Daumen

# INHALT

Vorwort 7

## EIN GARTEN VOLLER OBST UND GEMÜSE 8

**Meine kleine Farm:** Wie ich auf die absurde Idee kam, Gemüse anzubauen 10

Was ihr braucht, wenn ihr Obst und Gemüse anbauen wollt 12

Wohnung, Balkon oder Garten? 14

Die Auswahl der richtigen Erde 17

**Meine kleine Farm:** Günter Grabowski – wie ein Maulwurf zum Mitarbeiter des Monats wurde 20

Wie ihr ein Beet im Garten anlegt 23

Wie ihr ein Hochbeet baut 26

Wie ihr am besten loslegt 28

**Meine kleine Farm:** Wie aus meinem Ziergarten ein Gemüsegarten wurde 30

Gemüse für den schnellen Erfolg 32

**Meine kleine Farm:** Wie die Idee zu diesem Buch entstand 46

Gemüse für Fortgeschrittene 48

**Extra:** Wissenswertes zum Vorziehen von Pflanzen 58

Tomaten und Gurken 61

Anderes Gemüse? Einfach ausprobieren! 65

Wie ihr die Saison draußen etwas verlängern könnt 66

**Meine kleine Farm:** Ein Gewächshaus muss her – und ein Beruhigungsmittel 68

Auf gute Nachbarschaft und Nachfolge im Gemüsebeet 70

**Extra:** Tipps zu Fruchtwechsel und Fruchtfolge 76

**Extra:** Tipps zur Mischkultur 78



Die richtige Pflege der Beete 80

Der eigene Komposthaufen 84

**Meine kleine Farm:** Wie meine Tiere beim Homefarming mithelfen 86

Beeren aus dem Garten 89

Obst aus dem Garten 92

Der richtige Obstbaumschnitt 98

**Meine kleine Farm:** Der Garten wartet nicht – wie der Mirabellenbaum mir eine Lektion erteilte 100

Schädlingsbekämpfung 102

Wenn es Winter wird im Garten 105

**Die Welt der Experten:** Zu Besuch bei Wolf-Dieter Storl im Allgäu 106

## EIN GARTEN MIT HÜHNERN

	114
<b>Meine kleine Farm:</b> Auf's Huhn gekommen	116
Was ihr braucht, wenn ihr Hühner haben möchtet	118
<b>Extra:</b> Die 12 wichtigsten Fakten rund ums Huhn	120
Das Ei – ein kleines Wunderwerk	125
Kann ich mit gutem Gewissen Eier essen?	127
Die Auswahl der richtigen Hühner	131
10 großartige Hühnerrassen für den Selbstversorgergarten	132
<b>Meine kleine Farm:</b> Wie ich an die Dresdner kam	136
Wie kommt man nun ran an das Federvieh im Garten?	139
Die Vor- und Nachteile eines Hahns	141
<b>Meine kleine Farm:</b> Wie ich zu Giovanni kam	144
Hühner und ihr Zubettgeh-Ritual	146
Wie der Hühnerstall aussehen sollte	148
Impfungen und Papierkram	153
Der Auslauf	155
<b>Meine kleine Farm:</b> Wie Schatzi zur Glucke wurde	158
Naturbrut	160
<b>Extra:</b> 7 Fakten zur Naturbrut	162
<b>Meine kleine Farm:</b> Der Tag des Schlupfes	164
Das richtige Futter	166
Die Kükenschule	168
<b>Meine kleine Farm:</b> Diversity im Hühnergehege	170
Herdenverhalten und Hackordnung	172
<b>Meine kleine Farm:</b> Der kleine Trouble	174
<b>Die Welt der Experten:</b> Zu Besuch bei Hühnerzüchter Bernd Eggert	176



## EIN GARTEN ZUM GENIEßEN

	180
<b>Meine kleine Farm:</b> Wie ich ans Kochen und Einmachen kam	182
Dieses Obst und Gemüse könnt ihr lagern	184
Dieses Obst und Gemüse könnt ihr einfrieren	189
<b>Meine kleine Farm:</b> Und jetzt auch noch ein Bio-Kühlschrank!	192
So baut ihr euch eine Erdmiete	194
Rezepte zum Später-Genießen	197
Gläser mit Schraubverschluss oder mit Gummiring?	206
So funktioniert das Einkochen	207
Rezepte zum Sofort-Genießen	211
<b>Die Welt der Experten:</b> Zu Besuch im Benediktiner-Kloster in Beuron	228
Und noch eine Idee zum Abschluss	235

## ZUM NACHSCHLAGEN

Register	236
Adressen, die weiterhelfen	238
Impressum	240



# VORWORT

Dieses Buch richtet sich an Menschen, wie ich es war: An Menschen ohne grünen Daumen, die keine Ahnung haben von Gemüseanbau, Hühnerhaltung und Kochen. Die aber gern essen und gutes Essen genießen können. An Menschen, die berufstätig und voll eingespannt sind, urban leben, aber trotzdem Sehnsucht nach Natur und Landleben spüren. Und die irgendwie das Gefühl haben, dass man doch zumindest versuchen könnte, etwas nachhaltiger und bewusster zu leben – ohne gleich ein Super-Öko zu sein.

Dass ich einmal ein Buch über das Homefarming schreiben würde, hätte ich noch vor drei Jahren im Traum nicht gedacht. Meine Freunde und die meisten Familienmitglieder sind geradezu fassungslos darüber. Mein Vater musste sogar lachen. Und zwar zu Recht! Denn jeder, der mich kennt, weiß, dass die Küche in meinem bisherigen Leben nur Showroom für Obstschalen war, in der Bananen braun und Äpfel schrumpelig wurden. Und Standort für einen Kühlschrank, in dessen Null-Grad-Zone Zucchini, Gurken und Tomaten gemeinsam alt werden konnten – neben dem Rosé-Crémant und der Migränebrille.

Ich habe mich nie für das Kochen begeistern können, und wer zu mir eingeladen wurde, der wusste: Es wird entweder gegrillt oder es gibt Spaghetti alla Judith: Spaghetti mit Ketchup und Rührei. Möglicherweise liegt es daran, dass ich bei meinem Vater aufgewachsen bin, aber mein Zugang zum Thema Nahrungsmittel war immer maximal pragmatisch: In dem Moment, in dem ich Hunger verspürte, machte ich mir Gedanken über

das Essen. Aber auch erst dann. Und deshalb wählte ich in der Regel zwischen Fertiggerichten, Tiefkühlprodukten, Lieferservice oder dem kurzen Stopp beim Bäcker. Auch mit dem Thema Gärtnern hatte ich nie etwas am Hut. Ich fand es durchaus schön, in einem blühenden Garten zu sitzen. Aber ich hatte keine Sehnsucht danach.

Doch irgendwann war er plötzlich da, dieser Wunsch nach Veränderung. Nach einem Leben mit mehr Natur und dem, was wirklich zählt. Und diesen Wunsch machte ich zu meinem Projekt. Ich las unzählige Bücher über das Selbstversorgen, über Hühnerhaltung und die Verarbeitung und Haltbarmachung der selbst angebauten Lebensmittel. Ich sah mir Youtube-Videos an, war in Online-Foren unterwegs und legte los. Und tatsächlich wurde in kürzester Zeit eine Selbstversorgerin aus mir, die unglaublichen Spaß an dieser neuen Welt hat. Schon in meinem zweiten Homefarming-Jahr musste ich keine Eier, kein Gemüse und kein Obst mehr zukaufen. Ich begann Marmeladen herzustellen, Obst und Gemüse einzumachen und ich fing sogar an zu kochen. Saisonal und regional. Weil die Lebensmittel ja nun mal im Beet lagen und irgendwie verarbeitet werden mussten.

Ich möchte euch in diesem Buch von meinem Weg erzählen, von den Erfolgen und den Rückschlägen. Und ich möchte euch Tipps geben, wie auch ihr Gemüseanbau und vielleicht sogar die Hühnerhaltung mit eurem Leben vereinbaren könnt – selbst wenn ihr bisher keinen grünen Daumen hattet. Dies ist ein Buch für Anfänger. Anfänger, wie ich einer war.

# EIN GARTEN VOLLER OBST UND GEMÜSE

Stellt euch vor, ihr geht in euren Garten oder auf euren Balkon – vielleicht sogar nur zum Blumenkasten am Fenster – und dort warten das frischeste Gemüse und der knackigste Salat der Welt auf euch. Nahrungsmittel, die ihr selbst angepflanzt habt, denen ihr beim Sprießen und Aufwachsen zusehen konntet und bei denen ihr sicher sein könnt, dass sie nicht mit Chemikalien gedüngt wurden und schon Hunderte Transportkilometer hinter sich haben. Dass kein fieses Schädlingsbekämpfungsmittel zum Einsatz kam. Sondern Fürsorge und vielleicht sogar ein bisschen Liebe. Ich habe mich sogar anfangs dabei erwischt, dass ich die Früchte meiner Anbauarbeit gar nicht ernten wollte. So wie meine Großmutter immer ein »Geschirr für gut« hatte, das nur an Sonn- und an Feiertagen auf den Tisch kam, hatte ich plötzlich Hemmungen, den Kohlrabi oder Salatkopf auch wirklich abzuernten, um ihn dann zu essen. Weil: Dann war er ja weg. Und ich

beobachtete ihn doch so gern beim Wachsen. Ich verspreche euch, dieses besorgniserregend klingende Verhältnis zum Beetbestand wird sich wieder normalisieren. Schon nach kurzer Zeit werdet ihr kurzen Prozess machen. Und einfach ernten. Und euch freuen, dass ihr ein Stück Unabhängigkeit und Freiheit gezüchtet habt in eurem Garten, weil ihr plötzlich immer etwas Gesundes und Superleckeres zu Hause habt. Supermarktgemüse, das in der Null-Grad-Zone eures Kühlschranks vor sich hin schrumpelt, wird der Vergangenheit angehören, denn ihr erntet einfach erst dann, wenn ihr tatsächlich Hunger habt. Ein unschlagbarer Vorteil, gerade wenn ihr berufstätig seid. Übrigens: Die Zeit, die ihr für eure Beete und den Küchengarten aufwenden müsst, ist absolut überschaubar. Das meiste Gemüse wächst nämlich von ganz allein. Und deshalb funktioniert das Ganze auch ohne grünen Daumen. Ich bin ganz sicher. Weil es bei mir auch so war.







Hätte mir früher jemand gesagt, ich würde mal gern im Garten arbeiten: Ich hätte ihn für verrückt erklärt.

## WIE ICH AUF DIE ABSURDE IDEE KAM, GEMÜSE ANZUBAUEN

Um es gleich vorweg zu sagen: Ich hatte keine Ahnung! Null! Niente! In meinem Leben hatten die Themen Garten und Gemüseanbau nie eine Rolle gespielt. Nicht mal eine Nebenrolle.

Ich besaß in meiner Studentenzeit genau zwei Zimmerpflanzen, von denen nur eine mein letztes Semester erlebte. Wenn ich ein Töpfchen Basilikum kaufte, um eine leckere Caprese zuzubereiten, dann war dieses Basilikum schon im Einkaufswagen seinem endgültigen Ende nah. Und zwar nicht, weil ich es für meinen Tomatensalat abgeerntet hätte, sondern weil es in meiner Küche regelmäßig nur noch wenige Tage überlebte. Genauso wie die Orchideen, mit denen ich es immer wieder versucht hatte. Bei mir überlebte einfach keine Pflanze. Kein

grüner Daumen, sagte ich mir dann immer. So ist es eben. Ist halt nicht meins. Wie ich mich geirrt hatte!

Ich kann nicht genau sagen, wann der Wunsch in mir entstand, Gemüse selbst anzubauen. Aber es gab in den vergangenen Jahren zwei Ereignisse rund um dieses Thema, die ich noch sehr gut erinnere, und ich nehme an, sie brachten den Stein ins Rollen.

Das erste Ereignis fand im Rahmen meiner Talkshow »3nach9« statt, die ich gemeinsam mit dem Chefredakteur der Zeit, Giovanni di Lorenzo, moderiere. Ich sollte den Ethnobotaniker Wolf-Dieter Storl interviewen und bekam deshalb sein Buch zugeschickt: »Der Selbstversorger« stand ganz groß darauf. Und daneben war das Foto

meines Gastes abgedruckt: ein älterer Herr in verwaschenem orangefarbenem T-Shirt, langen grauen Haaren und einem ebensolchen Bart. Auf der Rückseite des Buches wurde er als »Kultautor« vorgestellt und als Experte, der auf seinem Bauernhof im Allgäu kompletter Selbstversorger sei. In der Einleitung erfuhr ich dann, dass er auch reichlich esoterisch angehaucht war, denn er empfahl, sich beim Gemüsegärtnern nach den Mondphasen zu richten. »Da bin ich ja schon raus«, dachte ich damals als pragmatischer Steinbock (um zumindest mal in Horoskop-Kategorien zu bleiben).

Dennoch beeindruckten mich die Fotos und Texte im Buch. Ich dachte: »Ist schon cool, wenn man so komplett autark ist und sich um das absolute Grundbedürfnis, das Essen, selbst kümmern kann.« Und so war ich denn auch sehr neugierig, wie das Talkshow-Gespräch mit diesem Mann wohl laufen würde, nachdem ich zu seinem Thema, dem Selbstversorgen, nun wirklich überhaupt keinen Bezug hatte.

Was soll ich sagen: Es lief super. Storl war einfach faszinierend mit seinem breiten Pflanzenwissen. Und ich weiß noch, wie ich hinterher dachte: »Schon beeindruckend, was der alles macht. Aber na gut, der wohnt da auch auf seinem Bergbauernhof – das ist eben auch eine Welt für sich. Eine Welt, die mit meiner nichts zu tun hat.«

Wenige Tage später wurde ich von einem Tagesthemen-Kollegen auf das

Interview angesprochen: »Toller Gast, Judith, der Storl. Ich habe einige Bücher von ihm. Wenn du willst, bringe ich dir mal ein paar selbst gezogene Zucchini mit.« Ich war überrascht: »Du baust Zucchini an?« »Ja«, antwortete er, »und ich habe so viele, dass ich die gar nicht allein essen kann.« »Machst du das mit den Mondphasen?«, fragte ich. Und er: »Nö. Es geht auch ohne.« Ich war baff. Plötzlich gab es doch eine Überschneidung zwischen Storls Welt und meiner. Und ich dachte: »Das sollte ich vielleicht auch mal probieren.«

Ich kann euch nicht sagen, wie es dann genau weiterging. Die Nachrichten über den Klimawandel werden eine Rolle gespielt haben, der Wunsch nach einem nachhaltigeren Leben, nach Entschleunigung. Aber irgendwann war sie da, die Vision. Ich hatte plötzlich einen Traum. Den Traum vom Leben auf dem Land mit Garten und Gemüsebeeten. Das volle Programm. Ich erzähle euch hier also im Grunde auch von der Verwirklichung eines Traums. Meines Traums.

Mit diesem Mann fing alles an: Ethnobotaniker Wolf-Dieter Storl. Für dieses Buch habe ich ihn nochmal interviewt (siehe Seite 106-113).



# WAS IHR BRAUCHT, WENN IHR OBST UND GEMÜSE ANBAUEN WOLLT

Vielleicht denkt ihr jetzt: Na gut, ich habe Interesse, aber so ein richtiger Traum, den ich mir unter allen Umständen erfüllen möchte, ist das nicht. Kann ja noch werden, aber ich möchte jetzt erst mal irgendwie anfangen. Um zu gucken, ob ich auch wirklich Spaß an dem Thema habe. Und vielleicht fragt ihr euch: Was brauche ich dafür? Geht

das auch ohne eigenen Garten? Wann muss ich loslegen, damit es noch was wird mit der Ernte, und was baue ich am besten an? Wie viel Zeit muss ich dafür tatsächlich aufwenden? Funktioniert das neben dem Job überhaupt? Ich hatte genau die gleichen Fragen und antworte daher gern aus eigener Erfahrung.



Jeder fängt mal klein an - so wie dieses Tomatenpflänzchen, das später viele große, herrlich aromatische Früchte getragen hat.

### **WAS BRAUCHE ICH DAFÜR?**

Wenn ihr Obst und Gemüse anbauen wollt, dann habt ihr in einer perfekten Welt natürlich einen eigenen Garten, eine Schrebergartenparzelle, ein gemietetes Stück Ackerland oder zumindest einen Balkon oder eine Terrasse. Denn je mehr Platz ihr habt, desto mehr könnt ihr anbauen. Aber auch wenn ihr in einer kleinen Wohnung ohne Balkon wohnt, könnt ihr es mit dem Gemüseanbau probieren. Oft reicht schon ein Fenster, durch das die Sonne scheint, um knackigen Salat, Radieschen, Kohlrabi oder Kräuter selbst anzubauen. Sogar auf Kartoffeln müsst ihr nicht verzichten. In dem Kapitel über die Knolle, die unglaublich viele Vitamine und Mineralstoffe enthält, zeige ich euch zum Beispiel, wie ihr in einem kleinen mit Erde befüllten Sack Kartoffeln ziehen könnt. Ich habe sogar ein Hochbeet aus Metall mitten ins Zimmer gestellt, um zu schauen, ob dort etwas wächst und gedeiht. Und siehe da: Es klappte – und das obwohl meine Katze Lotti das Hochbeet zwischendurch als Toilette benutzte und deshalb komplett durchwühlte.

### **WANN MUSS ICH LOSLEGEN, DAMIT ES NOCH WAS WIRD MIT DER ERNTE?**

Im Grunde könnt ihr jederzeit in den Obst- und Gemüseanbau einsteigen. Wenn ihr aber tatsächlich alle Phasen des Wachstums erleben und das Optimum rausholen wollt, beginnt ihr am besten schon im Februar – und zwar mit der Anzucht der Pflanzen, die ins Freie sollen, sobald es dazu warm genug ist. Wenn es draußen nicht mehr friert und ihr ein Frühbeet anlegt, über das ich euch später noch mehr berichten werde, könntet ihr aber auch im März oder April einsteigen. Im späteren Frühjahr und Sommer sät ihr dann direkt ins Beet und es gibt sogar Gemüsearten, deren Samen ihr selbst Anfang September noch aussäen könnt, um im Herbst ernten zu können, zum Beispiel Feldsalat oder Spinat.



Selbst in der Wohnung ist Gemüseanbau möglich. In so einem Hochbeet-Möbel wachsen auch Salat und Radieschen.

### **WIE VIEL ZEIT MUSS ICH AUFWENDEN?**

Auch das liegt in eurer Hand. Es gibt Gemüsearten, die sät ihr nur aus, was etwa fünf Minuten dauert, und einige Wochen später könnt ihr bereits ernten. In der Zwischenzeit habt ihr lediglich für ausreichend Wasser gesorgt, habt vielleicht etwas gedüngt und eventuell Unkraut gejätet. Diese Arten werde ich euch im Folgenden besonders ans Herz legen, weil schneller Erfolg einfach immer ein Motivations-Booster ist. Denn es gibt durchaus auch Obst und Gemüse, das pflegeintensiv und ein bisschen anstrengend ist und das ich deshalb für den Anfang nicht empfehlen würde. Mit anderen Worten: Beginnt mit Radieschen und wagt euch erst danach an die Tomaten.

Dann legen wir jetzt einfach mal los. Zuerst möchte ich euch etwas über die verschiedenen Pflanzgefäße und -orte und über Erde erzählen. Denn das »Bett«, das ihr den Samen und Pflanzen bereitet, ist zentral für den Erfolg eurer Gemüsezeit.

# WOHNUNG, BALKON ODER GARTEN? HOMEFARMING IST ÜBERALL MÖGLICH

Ob ihr einen großen Garten habt, eine kleine Ecke im Gemeinschaftsgarten oder nur einen Balkon: Ihr könnt loslegen und es mit dem Homefarming ausprobieren. Denn ihr müsst nicht erst riesige Hochbeete oder Äcker anlegen, wenn ihr es einfach mal testen wollt. Nehmt euch ein Glas, füllt es mit Erde und legt einen Samen hinein.

Stellt das Glas ins Tageslicht, haltet die Erde angenehm feucht, indem ihr alle zwei Tage vorsichtig gießt, und ihr werdet sehen: Es sprießt etwas. Die Natur sucht sich ihren Weg. Ich habe so alle meine Kürbispflanzen vorgezogen – und jede davon wurde später mehrere Meter lang. Aber begonnen hat es in einem Glas, in dem noch nicht



Was hier noch so handlich daherkommt, hat sich innerhalb weniger Wochen zu übermannshohen Kürbispflanzen ausgewachsen.

mal das Wasser vernünftig ablaufen konnte. Es hat geklappt, weil jeder Samen sprießen MÖCHTE. Das ist das Gesetz der Natur. Und das kommt euch unwahrscheinlich zugute, auch wenn ihr keinen grünen Daumen habt. Natürlich müsst ihr die kleine Pflanze dann irgendwann aus dem Glas herausholen und sie draußen ins Beet setzen, wo sie dann weiterwachsen kann. Aber der Anfang ist gemacht. Ihr habt gesehen, dass ihr Leben entstehen lassen könnt, selbst wenn ihr bisher dachtet, dass ihr Dinge vor allem schrumpeln lassen könnt.

## »Ob im Wohnzimmer, auf der Fensterbank in der Küche, auf Balkon und Terrasse oder im Garten: Gemüseanbau ist überall möglich.«

Vielleicht traut ihr euch auch von Anfang an schon mehr zu und fragt euch nur, was für ein Gemüse ihr bei euch zu Hause überhaupt pflanzen könnt. Ich habe alles Mögliche ausprobiert und deshalb kann ich euch mit Inbrunst folgende Tipps geben:

Wenn ihr nur eine **Wohnung** und nicht mal einen Balkon habt, könnt ihr mindestens Kräuter, verschiedene Salate, Radieschen und Kartoffeln anbauen. Wahrscheinlich geht noch mehr, aber damit könntet ihr starten. Für die Kräuter braucht ihr nur einen Topf in der Nähe des Fensters. Für den Salat und die Radieschen eignet sich ein Blumenkasten auf der Fensterbank oder ein kleines Hochbeet aus Holz oder Metall, das ihr wie ein Möbelstück ins Zimmer stellen könnt. Und für die Kartoffeln könnt ihr im Handel für wenig Geld einen »Kartoffelpflanzsack« kaufen oder einen alten Jutesack mit Erde befüllen. Der Kartoffelsack hat

den Vorteil, dass es im unteren Teil eine kleine Eingriffstasche gibt, durch die ihr ernten könnt.

Wofür auch immer ihr euch entscheidet: Ausreichend Licht ist wichtig. Die richtige Menge Wasser und später auch mal etwas Dünger (mehr dazu im Kapitel zur richtigen Pflege, siehe Seite 80–83).

Wenn ihr einen **Balkon** oder eine **Terrasse** habt, könnt ihr noch mehr anbauen. Denn dann sind zum Beispiel auch Tomaten und Gurken an der Hauswand möglich. Ihr könnt ein Hochbeet aufstellen, sodass ihr ohne Weiteres auch Möhren, Zwiebeln, Paprika und Kohlrabi anbauen könnt. Dazu kommt dann die Möglichkeit, Beerensträucher in Töpfe zu pflanzen oder sogar einen kleinen Obstbaum dazuzustellen.

Beinahe unbegrenzte Möglichkeiten habt ihr, wenn ihr einen eigenen **Garten**, ein gemietetes Stück **Ackerland** oder einen **Schrebergarten** zum Gemüse- und Obstanbau nutzen könnt. Dann könnt ihr es machen wie ich: Mittlerweile habe ich einen Kartoffelacker und einen weiteren für Zucchini, Kürbis und Auberginen. Ich habe klassische Beete am Boden und zusätzlich noch Hochbeete aus Holz und ein Frühbeet mit Dach, in denen ich Salate, Spinat, Kräuter, Zwiebeln und Kohlrabi anbaue. Und nach dem ersten Jahr im Nutzgarten habe ich sogar noch ein Gewächshaus gebaut, in dem ich nun Tomaten und Gurken ziehe.

Aber, hey, das alles ist nach und nach entstanden. Ich habe mit zwei ganz klassischen Beeten angefangen. Aber dann ging alles so einfach, dass ich immer wieder nachgerüstet und mehr Platz geschaffen habe. Und so wird es euch ebenfalls gehen, auch wenn ihr jetzt vielleicht denkt: »Oh Herr, das schaffe ich ohne grünen Daumen doch nie.« Ich kann dazu nur sagen: »Doch, schafft ihr. Weil ich es auch hingekriegt habe.«



# WIE IHR EIN BEET IM GARTEN ANLEGT

Wenn ihr euch entschlossen habt, mit einem kleinen Pflanzgefäß zu beginnen, also einem Topf oder einem Blumenkasten, dann müsst ihr dieses Kapitel nicht lesen. Denn es richtet sich an alle, die zumindest eine kleine Gartenfläche zur Verfügung haben. Es gibt mehrere Möglichkeiten, dort ein Beet anzulegen.

Als Erstes sucht ihr euch einen **sonnigen bis halbschattigen Platz**, der ein bisschen windgeschützt (nicht windstill!) ist. Dort steckt ihr mithilfe von Zeltheringen oder Stöckchen die Ecken eures Beetes ab und verbindet diese dann mit einer Schnur. Vor euch seht ihr nun den Umriss eures neuen Beetes, den ihr jetzt noch optimieren könnt. Ihr solltet nämlich darauf achten, dass ihr noch bequem an die Saatreihen in der Mitte des Beetes kommt, um zwischendurch mal Unkraut zu jäten oder zu dicht gewachsene Pflanzen zu vereinzeln. Wenn ihr nicht im frisch gesäten Beet herumtrampeln wollt, müsst ihr die Beete von vornherein so anlegen, dass ihr von beiden Seiten aus gut mit einer Armlänge arbeiten könnt. Als Faustregel gilt hier: **nicht breiter als 1,20 Meter** – es sei denn, ihr habt sehr lange Arme oder einen Physiotherapeuten in der Familie. Die Länge des Beetes dagegen ist egal und richtet sich nach dem verfügbaren Platz.

Wenn ihr eine wirklich große Fläche, also eher einen Acker zur Verfügung habt, achtet ebenfalls darauf, dass ihr die einzelnen Pflanzreihen noch gut erreichen könnt.

Jetzt bereitet ihr aber erst einmal die Beetfläche vor. Das heißt, ihr räumt alles weg, was dort bisher gewachsen ist, grabt die Erde um, geht mit einer Unkrautharke – diese dreizinkige Kralle, die ihr auf einen Besenstiel stecken könnt – durch die Erde und sorgt dafür, dass sie locker und unkrautfrei ist. Wenn es nötig ist, die Erde zu optimieren, dann tut ihr das jetzt, indem ihr je nach Bodenqualität Kompost, Sand oder Gemüseerde untermischt (siehe Seite 17–19).

Kleinere Steine wie diese können gut im Boden bleiben, sie lockern das Erdreich auf. Nur die großen solltet ihr beim Umgraben entfernen.



**»Plant bei größeren Beeten  
schmale Wege mit ein,  
die ihr dann später mit Gehweg-  
platten befestigen oder mit einer  
Pflasterung und Kies noch  
hübsch gestalten könnt.«**

Wenn auf eurer neu gekürten Beetfläche bisher Rasen gewachsen ist, nehmt ihr die Grasnarbe einfach mit dem Spaten herunter – inklusive Wurzeln – und »entsorgt« sie auf dem Kompost. Ihr könnt den Rasen auch doppelt, also in doppelter Spatentiefe umgraben. So gelangt die Grasnarbe in tiefere Erdschichten, wo sie verrottet – und ihr habt keinen »Rasenabfall«. Sicherer und weniger anstrengend ist aber das Wegnehmen des Rasens, weil dann auch keine Rasenwurzeln mehr im Beet sind, aus welchen ständig wieder Gras wächst, was nervt.

Um das Beet gegen Schnecken zu schützen, die euch das ganze Gemüse wegfressen, könnt ihr anschließend einen **Schneckenzaun** als Außenbegrenzung der Pflanzfläche anlegen. Ich persönlich kann die Schneckenzäune aus Metall empfehlen, die von verschiedenen Herstellern angeboten werden: eine etwa 15 Zentimeter breite Metallleiste mit nach außen gebogenem Rand, über den sich die Schnecken schlichtweg nicht drüberschleimen können. Ein Superschutz, den ihr von Anfang an einbauen solltet. (Ihr ärgert euch sonst. Glaubt mir, ich weiß es.)

Das Schöne ist: Diese mitunter anstrengende Arbeit habt ihr nur einmal und die eigentliche Arbeit des Säens, Pflegens und Erntens ist nicht mehr schweißtreibend, sondern nur noch schön. Denn die Gemüsebeete und ihre Begrenzungen könnt ihr im nächsten Jahr genauso wiederverwenden – und im übernächsten auch. Wenn ihr dann pflanzt, müsst ihr nur noch ab und zu Kompost einarbeiten und schon ist das Bett für euer Gemüse wieder frisch gemacht.



- Wenn ihr ein klassisches, bodennahes Beet anlegt, sollte es nicht breiter als 1,20 Meter sein.
- Plant bei größeren Flächen zwischen den Pflanzstreifen schmale Wege ein.
- Vergesst von Anfang an nicht den Schneckenschutz – ihr ärgert euch sonst.



# WIE IHR EIN HOCHBEET BAUT – FÜR DEN BALKON ODER DEN GARTEN

Ziemlich im Trend liegen seit einiger Zeit Hochbeete. Sie haben den Vorteil, dass ihr damit auch auf dem Balkon oder einer versiegelten Terrasse ein Beet für den Gemüseanbau einrichten könnt. Denn mit dem Hochbeet entsteht eine tiefe (!) Fläche mit Erde – und mehr braucht ihr nicht, um frische Lebensmittel wachsen zu lassen, die etwas tiefer wurzeln oder bei denen es um die Wurzeln

geht, wie zum Beispiel bei Möhren. Ein weiterer Vorteil: Ihr müsst euch zum Arbeiten weder lange hinknien noch tief herunterbücken, alles lässt sich gut im Stehen erledigen. Auch die Schneckenplage soll beim Hochbeet angeblich geringer ausfallen, ich hatte jedoch in diesem Jahr dort ebenfalls schleimigen Besuch. Aber bequemer ist es. Das stimmt.

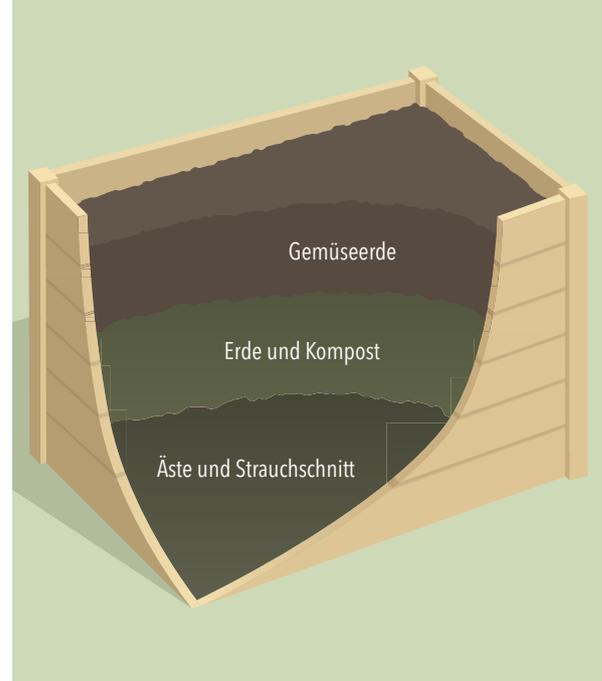


Im Hochbeet ist die Erde etwas wärmer und die Schnecken nicht ganz so zahlreich. Das Gemüse profitiert von beidem und wächst üppig.

Wenn ihr euch für ein Hochbeet entscheidet, habt ihr verschiedene Möglichkeiten: Es gibt Bausätze im Baumarkt oder Internet, die ihr nur noch zusammenstecken müsst. Natürlich könnt ihr euch aus Holz auch selbst ein Hochbeet bauen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, solange die Pflanzen in einer bequemen Arbeitshöhe wachsen.

Ich habe damals den Tipp befolgt und von innen eine Kunststoffolie an meinen Hochbeet-Bausatz getackert, damit die feuchte Erde und das Gießwasser das Kiefernholz nicht verrotten lassen. Diese Folie könnt ihr ebenfalls im Baumarkt, Gartencenter oder Internet erwerben. Wenn das Hochbeet nicht auf dem Balkon oder der versiegelten Terrasse steht, solltet ihr außerdem ein engmaschiges Netz als Boden an der Konstruktion anbringen, damit sich keine Wühlmäuse zu euren Pflanzen hochwühlen können, um vor euch zu ernten, was ihr so liebevoll gesät habt.

Für das Innere des Hochbeetes solltet ihr ein Schichtsystem anlegen: Das untere Drittel füllt ihr mit Ästen und Strauchschnitt. Dann kommt ein weiteres Drittel günstige Erde hinzu, die ihr aber mit Kompost, Garten- und Küchenabfällen mischen könnt. Erst das obere Drittel wird dann mit der qualitativ hochwertigeren Gemüseerde aufgefüllt.



So schichtet ihr euer Hochbeet: Das untere Drittel besteht aus Ästen und Strauchschnitt, das mittlere aus günstiger Erde – gemischt mit Kompost, Garten- und Küchenabfällen – und das obere Drittel füllt ihr mit hochwertiger Gemüseerde.

Durch das Einarbeiten von viel frischem Kompost und Küchenabfällen (nur bitte kein Fleisch und nichts Gekochtes – das lockt Ratten an) hat das Hochbeet noch einen entscheidenden Vorteil gegenüber dem Bodenbeet: Durch den Verrotungsprozess entsteht Wärme und besonders guter Humus. Nicht selten fällt die Ernte im Hochbeet deshalb auch besser und üppiger aus als die Ernte vom normalen »Acker«.



- Ein Hochbeet ermöglicht Gärtnern auf bequemer Höhe.
- Es eignet sich auch für den Balkon oder die Terrasse.
- Ein Drahtgeflecht am Boden schützt vor Wühlmäusen.

## KARTOFFELN

Ich muss zugeben, dass ich in den letzten Jahren recht wenig Kartoffeln gegessen habe, weil ich die Kohlenhydrate darin lieber in Schokolade investiert habe. Aber ich habe dieses Gemüse für mich wiederentdeckt. Über den Garten. Denn ich sage euch: Nur wenig ist befriedigender, als eine Pflanzkartoffel in den Boden zu stecken und wenige Wochen später die vielfache Menge davon wieder auszubuddeln.

Bei Zwiebeln zum Beispiel steckt ihr eine kleine Saatzwiebel in den Boden und bekommt eine größere Zwiebel wieder raus. Ihr müsst dazu zwar auch nichts weiter machen, als den Boden feucht zu halten – sie wächst von allein. Aber der Output ist einfach so überschaubar: eine rein und eine wieder raus (mehr dazu noch auf Seite 56–57).

Mit so einem Kartoffelsack könnt ihr sogar im Ein-Zimmer-Appartement eure eigene kleine Kartoffelfarm aufziehen.



Bei Kartoffeln ist das anders: 1 rein und 10 bis 15 wieder raus! Weil aus jeder Kartoffel eine ganze Pflanze wächst, die etliche neue Kartoffeln produziert. Ich finde das großartig. Hinzu kommt dieses archaische Gefühl, wenn ihr zur Erntezeit im Boden wühlt und immer neue Kartoffeln dort findet. Da macht sich fast Goldgräberstimmung breit. Wirklich! Ich muss sagen, Kartoffeln finde ich mittlerweile am allertollsten im Gemüsegarten. Aber von vorn.

Ihr habt mehrere Möglichkeiten, Kartoffeln zu pflanzen. Beginnen wir mit der, die ihr sogar in einer kleinen Wohnung umsetzen könnt: Ihr nehmt euch einfach einen großen Jutesack. Oder ihr kauft euch im Handel einen »Kartoffelpflanzsack«. Letzterer hat den Vorteil, dass er im unteren Bereich eine eingenähte Öffnung hat, durch die ihr die Kartoffeln entnehmen könnt, ohne dass ihr oben die ganze Pflanze rausrupfen müsst. Ihr füllt den Sack zu zwei Dritteln mit Erde. Dann legt ihr (je nach Größe des Sacks) drei oder vier Pflanzkartoffeln hinein und füllt das letzte Drittel Erde obendrauf. Jetzt den Sack einfach in eine sonnige Ecke des Raums stellen, ab und zu gießen und warten. Zuerst werdet ihr kleine Triebe sehen, die sich durch den Boden bohren. Dann wächst daraus eine Pflanze, die durchaus einen Meter hoch werden kann. Wenn ihr den Pflanzsack vor eine Wand stellt, kann sich die Pflanze dort »anlehnen«. Sonst würde sie irgendwann umkippen.

Pflanze ist hier übrigens fast ein Euphemismus, denn das, was da oben rauswächst, erinnert eher an Gestrüpp. Vor allem dann, wenn es zur Erntezeit hin welk wird und austrocknet. Das ist übrigens kein Zeichen für zu wenig Wasser, sondern eins dafür, dass ihr alles richtig gemacht habt. Die Kartoffelpflanze wird nämlich oben welk, wenn die Kartoffeln unten reif sind. Ausgetrocknetes Gestrüpp oben heißt für euch also: Erntezeit!



# HÜHNER UND IHR ZUBETTGEH-RITUAL

Wenn ihr alles richtig machen wollt, holt ihr euch nicht nur erwachsene Hühner in einer kleinen Gruppe, sondern setzt die neu erworbenen Tiere auch direkt in euren Stall. Mit geschlossener Tür. Sodass sie sich erst einmal an die neue Behausung gewöhnen können. Ich habe es damals tatsächlich geschafft, die Hühner in den Abendstunden mithilfe mehrerer Familienmitglieder und

eines großen Netzes wieder einzufangen, damit sie die Nacht in ihrem neuen Stall verbringen. Entgegen der Empfehlung des Züchters (ich mache nicht immer das, was man mir aufträgt) habe ich sie am nächsten Morgen aber sofort wieder rausgelassen, weil es mir das zweitägige Einsperren in dem doch recht engen Stall irgendwie nicht richtig vorkam. Und es hat trotzdem funktioniert:



Fast alle meine Hühner setzen sich zum Schlafen auf die sprichwörtliche Stange. Nur ein einziges sitzt lieber auf dem Brett darunter.



Hühner haben eine innere Uhr, die ihnen sagt, wann Schlafenszeit ist. Sobald es dämmerig wird, geht es ohne Murren ab in den Stall.

Obwohl sie nur eine Nacht in ihrem neuen Zuhause verbracht haben, sind sie am folgenden Abend von ganz allein wieder in den Stall spaziert – pünktlich zum Eintritt der Dämmerung. So wie sie es seitdem immer tun und so wie es eure Hühner auch tun werden. Ich muss aber zugeben, dass ich maximal gerührt war, als ich das zum ersten Mal in meinem Garten beobachten konnte. Den Tipp mit der automatischen Hühnertür möchte ich deshalb

noch mal unterstreichen (siehe Seite 139): Die Investition von rund 120 Euro solltet ihr auf jeden Fall tätigen. Sie macht eure Hühner unabhängig von euch und vor allem macht sie euch unabhängig von euren Hühnern. Denn wer möchte schon jeden Tag morgens um 6 Uhr aufstehen, weil die Hühner im Stall randalieren? Es ist nämlich wirklich unglaublich: Hühner haben nicht nur eine innere Uhr, die sie mit Einsetzen der Dämmerung dazu bringt, den Stall aufzusuchen. Sie lieben auch das Ritual und sich wiederholende Prozesse. Ihr werdet wissen, was ich meine, wenn sie erst bei euch eingezogen sind, und mir dann beipflichten, dass Hühner echte Gewohnheitstiere sind.

**Übrigens:** Bei den meisten automatischen Hühnertüren könnt ihr für die Werkstage andere Zeiten programmieren als am Wochenende. Wenn euer Stall schallisoliert ist, danken euch die Nachbarn mit Sicherheit jede morgendliche Stunde am Sonntag, in der euer Hahn noch nicht draußen rumkrakeelen kann.



→ Hühner gehen mit Beginn der Dämmerung von ganz allein in den Stall. Immer. Ihr braucht euch deshalb keine Sorgen darum zu machen, dass ein Huhn ausgesperrt wird, wenn ihr eine automatische Hühnerklappe habt.

# HOLUNDERBLÜTENGELEE

*Ergibt: 5 Gläser à 250 ml*

*20 Min. + 1 Tag zum Ziehen*

---

**Aus eigener Ernte:** 10 Holunderblütendolden **Weitere Zutaten:**  $\frac{3}{4}$  l frisch gepresster Orangensaft • 500 g Gelierzucker (2:1) • Saft von 1 Zitrone

---

1. Ihr erntet die Holunderblütendolden, wenn sich die Blüten schon geöffnet haben und die ersten schon wieder beginnen, braun zu werden. Dann klopfst ihr die Dolden am Rand einer Schüssel so lange sanft aus, bis keine kleinen Tierchen mehr herausfallen. (Die Blüten nicht waschen, sonst geht ihr Aroma verloren!)

2. Legt die Blütendolden anschließend in den frisch ausgepressten Orangensaft und lasst das Ganze 24 Stunden lang abgedeckt im Kühlschrank oder Keller ziehen.

3. Am nächsten Tag gießt ihr das Blütenwasser durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch in einen Topf und entsorgt die Stängel und Blüten, nachdem ihr sie noch mal schön mit dem Löffel ausgepresst habt.

4. Gebt den Gelierzucker und den Zitronensaft zum Blütenwasser, bringt die Mischung zum Kochen und lasst sie 5 Min. sprudelnd vor sich hin köcheln. Nicht länger!

5. Anschließend schöpft ihr mit einer Schaumkelle oder einem großen Esslöffel den Schaum ab, der sich an der Oberfläche gebildet hat, entsorgt ihn und füllt die Blütenwasserzuckermasse schnell in sterile Marmeladengläser mit Schraubverschluss. Fest zudrehen und sofort auf den Kopf stellen. Nach 5 Min. könnt ihr die Gläser wieder richtig herumdrehen und abkühlen lassen (Achtung, heiß!). Fertig ist das Vakuum.

**Gelierprobe:** Wenn der Kochvorgang nicht lang genug dauert, geliert eure Marmelade nicht, sondern bleibt flüssig. Zur Sicherheit empfehle ich daher eine Gelierprobe. Stellt dafür eine Untertasse, noch bevor ihr mit dem Aufkochen beginnt, für 10 Min. ins Gefrierfach. Ist die Kochzeit vorüber, nehmt ihr einen Teelöffel voll Marmelade aus dem Topf und träufelt ihn auf die eiskalte Untertasse. Geliert die kleine Menge nicht sofort, könnt ihr noch eine 1 Min. Kochzeit dranhängen.

Die Gelierprobe zeigt euch, ob eure Marmelade lang genug gekocht hat. Sonst wird sie nämlich beim Abkühlen im Glas nicht fest.



# HOLUNDERBLÜTENSIRUP

*Ergibt: 2 Flaschen à 750 ml  
20 Min. + 1 Tag zum Ziehen*

---

**Aus eigener Ernte:** 15 Holunderblütendolden **Weitere Zutaten:** 1 kg Zucker • Saft von 1 großen Zitrone

---

1. Ihr erntet die Holunderblütendolden auch hier, wenn die Blüten schon geöffnet sind und die ersten beginnen, braun zu werden. Danach klopfst ihr sie am Rand einer Schüssel wieder vorsichtig aus (nicht waschen!).

2. Legt die Blütendolden anschließend in 1 Liter Wasser und lasst das Ganze einen Tag lang im Kühlschrank oder Keller ziehen.

3. Am nächsten Tag gießt ihr das Blütenwasser durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch in einen Topf, sodass die Stängel und Blüten im Sieb oben hängen bleiben. Drückt mit einem Löffel noch mal alles Wasser aus ihnen heraus und entsorgt sie dann auf dem Kompost.

4. Schüttet den Zucker und den Zitronensaft zum Blütenwasser und bringt alles zum Kochen. Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, füllt ihr den Sirup in zwei sterile Flaschen mit Gummiring – und schon habt ihr eine Flasche Sirup für euch und eine zum Verschenken.

5. Den Holunderblütensirup dann einfach mit Sprudelwasser mischen und als Holunderblütenschorle genießen. Und wenn ihr etwas zu feiern habt: einen Schuss Holunderblütensirup zum Prosecco geben oder einen »Hugo« mischen – aus 2 cl Holunderblütensirup, 160 ml Prosecco, einem Schuss Sodawasser, ein paar Spritzern Limettensaft, Limettenscheiben und 2 Blättchen frischer Minze aus eurem Kräuterbeet.

**Tipp:** Ihr könnt aus allen Früchten in eurem Garten Sirup herstellen. Es ist immer das gleiche Prinzip: 1 kg Früchte entkernen, klein schneiden und pürieren. Mit 500 g Zucker in 1 Liter Wasser aufkochen (das Ganze kann ruhig bis zu 30 Min. vor sich hin köcheln, da ihr hier keinen Gelpunkt abpassen müsst). Gegen Ende den Saft einer Zitrone oder Orange dazugeben, alles durch ein feines Sieb beziehungsweise durch ein Passiertuch schütten und den fruchstückchenfreien Sirup dann heiß in die ausgekochten Flaschen füllen und diese gut verschließen.



## DIE WELT DER EXPERTEN: ZU BESUCH IM BENEDIKTINER-KLOSTER IN BEURON



800 km von Hamburg entfernt, mitten im Naturpark Obere Donau in Baden-Württemberg, liegt umgeben von bewaldeten schroffen Bergen die Erzabtei St. Martin – ein Kloster, in dem 35 Benediktiner-Mönche leben und in dem bis zu 50 Gäste Ruhe und Einkehr finden können.

Klöster haben eine lange Tradition in der Gartenkunde. Nach der Regel des heiligen Benedikt sollten Mönche Selbstversorger sein. Über Jahrhunderte betrieben sie daher Obst- und Gemüseanbau, züchteten neue Sorten und erhielten die alten. Und doch war es gar nicht so einfach, ein Kloster zu finden, in dem es auch heute noch einen großen Nutzgarten gibt. Kräutergärten und wunderschöne Ziergärten haben viele – aber in Beuron setzt man tatsächlich noch auf die alte Tradition des Selbstversorgens. Da muss ich hin, dachte ich mir und fuhr los.

Telefonisch hatte ich mich erkundigt, wer denn für den Gemüsegarten und für die Verarbeitung der Lebensmittel zuständig sei: »Bruder Felix und Bru-

der Markus«, war die Antwort. »Und in der Küche ist Gerold Eppner der Chef. Das ist unser Koch. Ein Externer. Bruder Felix wird sie gern begrüßen und herumführen. Er ist es vor allem, der sich um den Gemüsebereich kümmert.«

Ich war gespannt, als ich am ausgemachten Treffpunkt am Parkplatz wartete, und ich hatte mit vielem gerechnet – aber mit einem Mönch in schwarzer Kutte und passender Baseballcap, der früher Bass-Gitarre in einer Rockband gespielt hat, nicht. Bruder Felix. Ein fröhlicher und doch tiefsinniger Mensch. »Kommen Sie mit, ich zeige Ihnen zuerst den Klosterladen«, sagte er und stieg mit mir über eine steile steinerne Treppe hoch auf den Platz vor der Klosterkirche, an dessen rechter Seite sich

der Eingang zum Klosterladen befand. Schon an der Tür: Körbe mit Kürbissen und Artischocken aus dem Klostergarten. »Die verkaufen wir hier, wenn wir selbst im Garten zu viele haben«, erklärte Bruder Felix. »Und hier im Laden bekommen Sie noch viele andere Klosterprodukte, die aus unserem Garten kommen.«

Als er mich an den Tischen mit christlichen und spirituellen Büchern und Mitbringseln vorbeiführte und ich den großen Bauernschrank mit den Klosterprodukten sah, war ich erst einmal beeindruckt. Für mich hieß das Verarbeiten der Gartenprodukte bisher in erster Linie, die Lebensmittel direkt zu genießen, sie haltbar zu machen oder zumindest richtig zu lagern. Aber angesichts der Warenauslage hier im Kloster wurde mir klar: Es geht noch viel mehr! Man kann mit den Produkten aus dem Garten kosmetische Cremes herstellen, Essig produzieren, Liköre, Edelbrände und Weine. Mit dem reichhaltigen alkoholischen Angebot hatte ich hier im Kloster ehrlich gesagt überhaupt nicht gerechnet.

**BRUDER FELIX, ICH BIN BEEINDRUCKT. KOMMEN DIE INHALTSSTOFFE FÜR ALL DIESE PRODUKTE WIRKLICH AUS IHREM GARTEN?**

Ja, das meiste schon. Wir haben hier viele Kräuter, aus denen wir Essenzen herstellen. Diese verarbeiten wir dann weiter zu den alkoholischen Getränken oder bringen sie zu einem regionalen Kosmetikhersteller, der die Cremes für uns produziert. Es sind aber nicht nur Kräuter, die wir hier verarbeiten. Aus den Äpfeln entstehen Apfelsaft und Apfel-Balsamico-Essig und aus den Artischocken machen wir hier im Kloster einen sehr beliebten Wein. Also genauer gesagt ein »weinhaltiges Getränk«. Der Artischockenpflanze werden entgiftende Wirkungen zugeschrieben und sie soll die Fettverdauung unterstützen.



Bei meinem Besuch im Kloster in Beuron waren gerade die Kürbisse und Artischocken erntereif. Und es gab so viele davon, dass sie zum Teil im Klosterladen weiterverkauft wurden.

**WIE MACHT MAN DENN AUS ARTISCHOCKEN EINEN WEIN? KÖNNTEN SIE MIR DAS SO BESCHREIBEN, DASS ES AUCH EIN ANFÄNGER VERSTEHT?**

Das ist wirklich nicht schwer. Ich ernte dafür nicht die Blütenknospe, sondern die Blätter und Wurzeln. Die lasse ich etwas anwelken und dann zerkleinere ich sie im Häcksler. Das zerkleinerte Artischockengrün lege ich dann für drei Wochen in 30-prozentigen Alkohol. In dieser relativ langen Zeit werden alle wertvollen Inhaltsstoffe extrahiert. Dann nehme ich die Pflanzenteile mit einem Sieb aus dem Behälter und gebe sie in eine Handpresse, um auch noch die letzte Flüssigkeit aus den Blättern zu gewinnen. Dieses gesamte »Mazerat« ergibt dann zusammen mit Weißwein vom Bodensee den »Artischockenwein«. Ich habe da auch noch eine andere Rezeptur, aber die ist unser Geheimnis. (Bruder Felix schmunzelt.)

**DASS ES IM KLOSTER GEHEIMNISSE GIBT, HABE ICH MIR SCHON GEDACHT. (ICH SCHMUNZELE ZURÜCK.) WACHSEN DIE ARTISCHOCKEN DENN TATSÄCHLICH HIER IM KLOSTERGARTEN? ICH HATTE DIE IMMER IN SÜDLICHEN LÄNDERN VERORTET.** Ja, wir haben unten im Garten große Beete mit Artischocken. Wir säen sie Ende März im Gewächshaus aus und topfen sie auch dort. Aus-





# MEINE KLEINE FARM

---

Habt Ihr auch diesen Traum vom Homefarming? Von einem Garten, in dem Gemüse, Obst und Beeren wachsen und in dem euch glückliche Hühner jeden Morgen mit frischen Eiern versorgen? Selbst wenn ihr berufstätig und zeitlich voll eingespannt seid, könnt ihr es schaffen. Ich weiß das, weil es bei mir auch so war: Am Anfang war dieser Wunsch nach Veränderung, nach mehr Verbindung zur Natur und jetzt bin ich plötzlich komplette Selbstversorgerin. Und zwar eine überaus Glückliche – obwohl ich noch vor zwei Jahren eine ahnungslose Anfängerin war und nicht mal einen grünen Daumen hatte. Ich möchte euch in diesem Buch von meinem Weg erzählen. Vor allem aber möchte ich euch viele hilfreiche Tipps geben, wie auch ihr erfolgreich Hühner halten und Gemüse anbauen könnt – selbst wenn ihr keinen großen Garten habt. Denn vieles ist auch auf der Terrasse, dem Balkon oder dem sonnigen Fensterbrett möglich. Ihr müsst einfach nur anfangen.

*Wenn ich es schaffe, dann schafft ihr es erst recht.*

WG 421 Ratgeber/Natur/Garten  
ISBN 978-3-8338-7783-4



www.gu.de