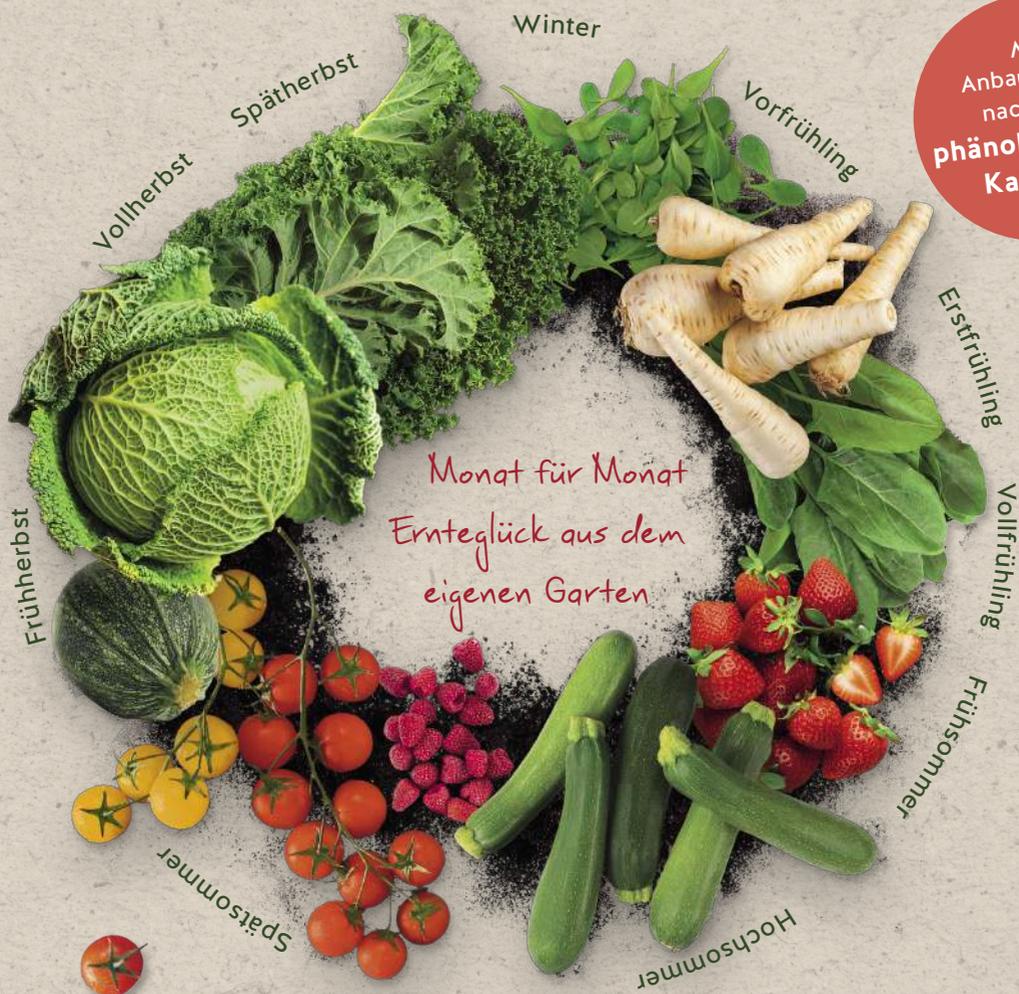


# 365 TAGE SELBST- VERSORGUNG



Mit  
Anbauplänen  
nach dem  
phänologischen  
Kalender



A close-up photograph of a person's hands holding a variety of fresh vegetables. The hands are positioned in the center, cradling several green bell peppers and several carrots with their roots. The background is slightly blurred, showing more greenery and the person's torso. The overall scene conveys a sense of freshness and self-sufficiency.

# **365 TAGE SELBST- VERSORGUNG**

Natalie Kirchbaumer • Wanda Ganders



# Was bedeutet Selbstversorgung für uns?

Aufgewachsen mit großen Gemüsegärten, fanden wir uns nach dem Studium im Stadtleben zu Hause. In dieser urbanen Welt mit Handtuchgärten hinter dem Haus sehnten wir uns wieder nach mehr Grün und Natur. Uns beschäftigten Fragen wie: Wo kommen die Lebensmittel aus dem Supermarkt eigentlich her? Hält uns dieses Essen wirklich gesund?

Es wurde uns klar, dass wir uns durch Eigenanbau am gesündesten ernähren. Wir suchten nach einem Weg, wie wir ohne eigenen Garten Gemüse und Kräuter selbst anbauen können.

2010 wurde dieser Traum Wirklichkeit. Wir gründeten das Unternehmen meine ernte und bieten mit erfahrenen landwirtschaftlichen Betrieben fertig bepflanzte Gemüsegärten zum Mieten an.

In unseren Mietgärten haben seit unserer Gründung mehr als 75.000 Menschen mit uns gegärt. Dabei kommen Alt und Jung, Freunde und Familie zusammen, um sich selbst zu versorgen und ihrer Nahrung beim Wachsen zuzuschauen.

Was wir in all diesen Jahren gelernt und erfahren haben, ist, dass das Gemüsegärtnern mehr ist als bloße Selbstversorgung. Die eigene Ernte macht Körper, Geist und Seele glücklich. Das beginnt schon mit der Bewegung an der frischen Luft, etwa beim Vorbereiten der Beete oder dem Gießen der Pflanzen oder der Beobachtung, wie aus dem kleinen Kürbiskern erst zwei Blättchen und dann Ranken über Ranken sprießen.

Später schließt sich der natürliche Kreislauf, wenn aus den geernteten Früchten nicht nur etwas Leckeres zubereitet, sondern auch Saatgut für die nächste Aussaatrunde gewonnen wird.

Für alle diejenigen, die im eigenen Garten hinter dem Haus, im Kleingarten, auf der Terrasse, auf dem Balkon oder einfach auf der Fensterbank gärtnern wollen, stellen wir auf unserer Webseite [www.meine-ernte.de](http://www.meine-ernte.de) einfache und nachhaltige Produkte, fundiertes Wissen, pfiffige Tipps und kreative DIYs rund um das Thema Selbstversorgung vor.

Denn unsere Vision ist: Jeder Mensch kann sich ein Stück weit selbst versorgen und eigenes Obst, eigene Kräuter und eigenes Gemüse anbauen. Sei es im Großen mit einem eigenen Garten, aber auch im Kleinen auf dem Balkon oder sogar auf der Fensterbank.

Die Selbstversorgung gibt dir ein gutes Gefühl, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Du weißt woher deine Nahrung kommt, spart beim Eigenanbau wertvolle Ressourcen und schonst dabei deinen Geldbeutel.

Wir freuen uns, unsere umfangreiche Praxis in diesem Buch weiterzugeben und alle Menschen bei ihrer ganzjährigen Selbstversorgung – ob im Beet oder auf der Fensterbank – zu unterstützen. Wir begleiten dich dabei Monat für Monat durchs phänologische Gartenjahr, zeigen dir Möglichkeiten, wie du auch ohne Garten täglich Selbstangebautes auf den Teller zaubern kannst, und möchten deine Neugier auf interessante neue sowie altbewährte Selbstversorgerthemen wecken. Mit unseren drei thematischen Beetplänen: Kunterbuntes Einsteigerbeet, das Immersattbeet und dem Asiabeet bist du ready to go für 365 Tage Selbstversorgung aus deinem eigenen Garten.

Auf in das Abenteuer Selbstversorgung!





**DAS**

**GARTENJAHR**

Frühling, Sommer, Herbst und Winter, die Jahreszeiten kennt jedes Kind. Aber mit dem phänologischen Kalender gliedern wir das Jahr in zehn Abschnitte und können damit viel enger am Kreislauf der Natur arbeiten.



# VOLLFRÜHLING

## *Überblick: Was liegt an?*

1.  
**SAATEN DIREKT  
INS FREILAND SÄEN**

2.  
**SCHÄDLINGE  
EINDÄMMEN**

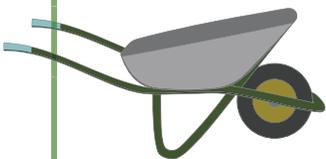
3.  
**MULCHEN**

4.  
**PFLANZEN STÄRKEN**

5.  
**SÄEN UND ERNTEN**



Die Natur kommt in Fahrt:  
**Ende April bis Ende Mai**  
heißt weiter auspflanzen  
und Schädlinge in Schach halten.



## VORZIEHEN

Im Saatkasten oder auch im Topf, aber draußen nur gut geschützt, kannst du ab Mai Rot-, Grün-, Blumenkohl und Brokkoli, Bohnen sowie Fenchel vorziehen. Sie stehen dann sozusagen in Reserve bereit für die Herbst- und Winterernte. Salate wie Frisee, Endivie oder Radicchio sind ebenfalls leckere Herbstkulturen.

## AUSSÄEN

**Kräuter:** Säe Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Kresse, Petersilie und Schnittlauch ins Kräuterbeet oder in Töpfe. Die Samen solltest du zweimal täglich befeuchten oder mit einer Plexiglasscheibe abdecken, bis sie gekeimt sind.

**Ins Freiland:** Buschbohnen, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Möhren, Mangold, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Salat, Stangenbohnen, Winterlauch und Zuckermais füllen deine Beete. Wenn du noch vor der Sommerpause Spinat ernten möchtest, ist jetzt der letzte Aussaatzeitpunkt dafür. Für einen beständigen Vorrat an Möhren und Salat ist es gut, wenn du alle zwei Wochen wieder neue Samen aussät. Die langsam keimenden Möhren vertragen eine Beisat mit Lauchzwiebeln oder Radieschen, die dir dabei als Detektor dienen, um zu sehen, wo du Möhren gesät hast.

## SONSTIGES

Erdbeeren mit Stroh oder Holzwolle mulchen, um Fäulnis vorzubeugen. Überzählige Himbeertriebe entfernen und Ruten hochbinden.

## PFLANZEN

Nach den letzten Frösten kannst du Mitte Mai die vorgezogenen Auberginen, Tomaten, Paprika, Sellerie, Gurken, Zucchini, Melonen ins Beet setzen. Jungpflanzen von Salaten, Kohlgewächsen, Sommerlauch und Kartoffeln dürfen ebenfalls nach draußen umziehen.

Für einen ganzjährigen Vorrat kannst du Steckzwiebeln ab Mitte Mai ebenfalls noch einmal stecken.

## ERNTEN

Porree, fortlaufend Radieschen, Salate und Spinat, zarte Erbsen und Zuckerschoten sowie frühe Sorten von Brokkoli, Kohlrabi und Blumenkohl, frühe Erdbeersorten, Rhabarber und Spargel.

## WILDSAMMLUNG

Der Vollfrühling lockt nicht nur in den Garten, sondern auch in die Natur. Im Wald grünt und blüht der Bärlauch, dessen Blätter und Blütenstände sich zu Ölen, Essigen und Pestos verarbeiten lassen. Aufpassen, Verwechslungsgefahr mit den giftigen Maiglöckchen! Auch frisch gehackt in Quark oder auf Suppen gestreut ist das Wildkraut ein Genuss. Die grünen Stängel des Waldmeisters tauchen jetzt auch im Unterholz auf. Aus ihnen kannst du die bekannte Waldmeisterbowle machen. Ein aromatischer Sirup gelingt auch aus ihnen sowie aus den Holunderblütendolden, die an Wald- und Wegrändern auftauchen. Wusstest du, dass du die hellgrünen Fichtentriebe zu Hustensirup verarbeiten kannst?



### GRÜNER BODYGARD

Gurken, Möhren, Salat, Zwiebeln und Kohl profitieren von einer Reihe Dill zwischen den Reihen. Das hält Schädlinge fern und begünstigt das Bodenleben.

# Hühner halten

*Picken, gackern, gurren, scharren,  
flattern, krähen – zweifellos, Hühner bringen Leben  
in den Garten.*

Die Haltung von Hühnern bringt diese Erfahrung in besonderer Qualität mit sich. Zu sehen, wie ein Küken schlüpft, wie es sich aus einem flaumigen gelben Ball zu einem Mini-Dinosaurier entwickelt, es zu pflegen und zu füttern und die kleine Hühnerschar zu beobachten, ist eine Quelle der Zufriedenheit. Wenn als Nebeneffekt aus deiner glücklichen Hühnerhaltung für dich auch noch leckere Eier abfallen, ist es umso schöner.

## GUTE VORBEREITUNG

Hühnerhaltung macht viel Spaß und nicht viel Arbeit. Bevor die gefiederten Damen samt ihrem Herrn bei dir einziehen können, musst du dir aber einige Gedanken machen. Das beginnt beim Platzbedarf. Für eine kleine Hühnerschar findet sich im Garten allemal ein Plätzchen. Wenn du die Hühner halten möchtest, um dich und deine Familie mit Eiern selbst zu versorgen, musst du mit drei Hühnern pro Person rechnen. Ein Hahn ist kein Muss, tut den Hennen aber als Herdenoberhaupt gut. Im Frühsommer ist ein guter Zeitpunkt, um dir deine ersten Hühner zuzulegen. Du kannst zwar eigentlich das ganze Jahr über Hühner kaufen, aber wenn die Temperaturen mild und warm sind, haben du und die Tiere es leichter, sich an die neue Situation zu gewöhnen.



## EIN GEFIEDERTER PATRIARCH – DER HAHN IM KORB

Der Hahn sorgt mit lautem Krähen für echtes Countryfeeling in der Nachbarschaft. Nicht jedem urbanen Anrainer gefällt diese Stimmung. Zum Krähgebahren der Hähne gibt es mittlerweile Dutzende Gerichtsurteile, fast alle mit demselben Fazit: Das Kikeriki ist für Anwohner zu dulden. Das Krähen ist dabei rasseabhängig. Du findest Dauerkräher, Morgenwecker und manche Rassen krähen so gut wie gar nicht. Beim Kauf deiner Hühner kannst du dich über das Krähverhalten deines Wahlhahns informieren.

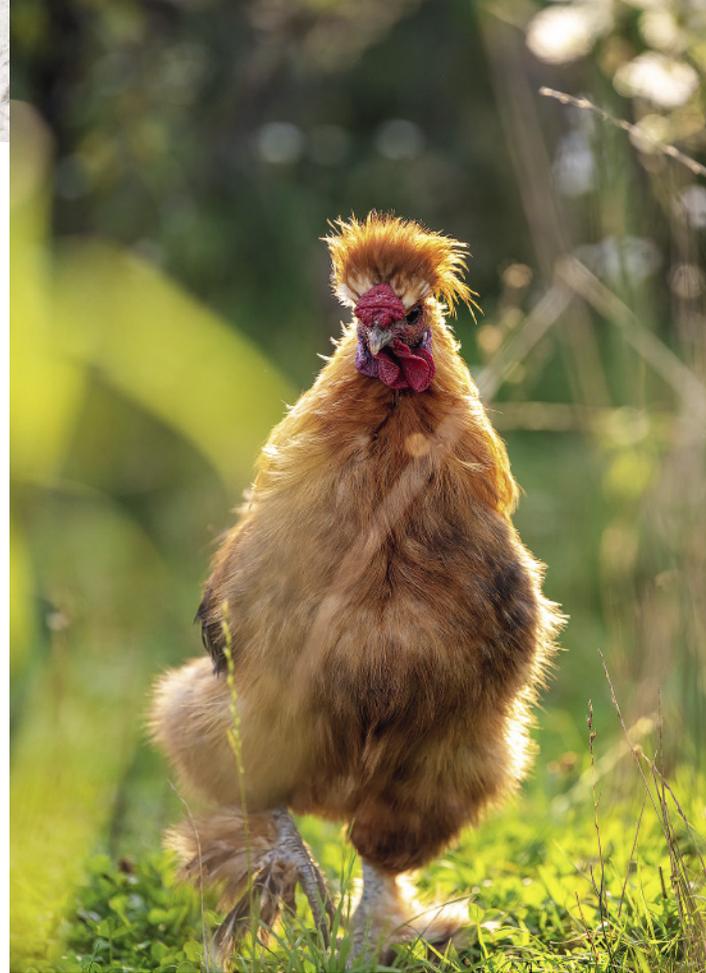
Für dich selbst ist es etwas mehr als Geschmacksache, ob du einen Hahn halten willst. Wenn du lediglich die Eier der Hühner essen und keinen Nachwuchs haben möchtest, ist ein Hahn eigentlich unnötig. Der Hahn ist aber ein echter Patriarch und erfüllt in der Herde wichtige Aufgaben. Sein Krähen schützt die Herde vor Angreifern aus der Luft. Außerdem hat sein Stolzieren durch die Schar eine beruhigende Wirkung auf die Hennen. Sie werden leichter führbar. Hühner sind sehr soziale Lebewesen, bei denen es mitunter zu Streitigkeiten um Futter oder den Platz in der Hackordnung geht. Der Hahn im Korb wirkt auch auf diese Dynamik regulierend. Ältere Hähne bringen einen größeren Erfahrungsschatz im Führen der Hennen mit und können dir Arbeit erleichtern, wenn es um die Erziehung der Jungennen geht.

### ... HAB ICH DANN VIEL ZU TUN?

Den Hühnern bei ihren munter ruckelnden Gängen durch den Garten zuzuschauen, ihre verschiedenen Charaktere und ihre Interaktion zu beobachten, ist mehr Freude als Arbeit. Aber die Tiere müssen natürlich auch gefüttert und der Stall gereinigt werden. Dabei ist die Größe der Schar nicht so ausschlaggebend. Ob du vier oder acht Hennen und einen Hahn hältst, macht im Pflegeaufwand keinen großen Unterschied. Morgens musst du deine gefiederten Freunde aus dem Stall lassen und abends musst du sie einsammeln und den Stall verschließen. Das ist nicht viel Arbeit, aber bindet dich ein wenig. Wenn die Hühner erzogen sind, gehen sie zum entsprechenden Zeitpunkt oft selbst zum Stall. Eine elektronische Türautomatik mit Zeitschaltuhr kann dir den Pfortendienst abnehmen. Einmal in der Woche solltest du das Kotbrett reinigen, das unter der Sitzstange im Stall angebracht ist. Frisches Wasser und Futter musst du deinen Hühnern täglich geben. Einmal im Monat ist eine Reinigung des Stalles fällig. Hühner in Hobbyhaltung müssen gegen eine Reihe von Geflügelkrankheiten geimpft werden. Wer dies unterlässt, muss mit einem Bußgeld rechnen. Zum Tierarzt musst du mit den Tieren aber nicht, denn das Impfen der Hühner erfolgt unkompliziert über ihr Trinkwasser. Der Impfstoff geht nicht in die Eier über.

### WIE VIEL PLATZ BRAUCHT EIN HUHN?

Als Faustregel gilt: Ein Huhn benötigt zehn Quadratmeter im freien Auslauf. Dazu kommt ein Stall, der fünf Hühner pro Quadratmeter beherbergen kann. Zwerghühner sind niedlich anzusehen und brauchen etwas weniger Platz. Ein größerer Stall kommt nicht nur deinen Hühnern, sondern auch dir zugute, weil du dich darin beim Saubermachen besser drehen und wenden kannst.



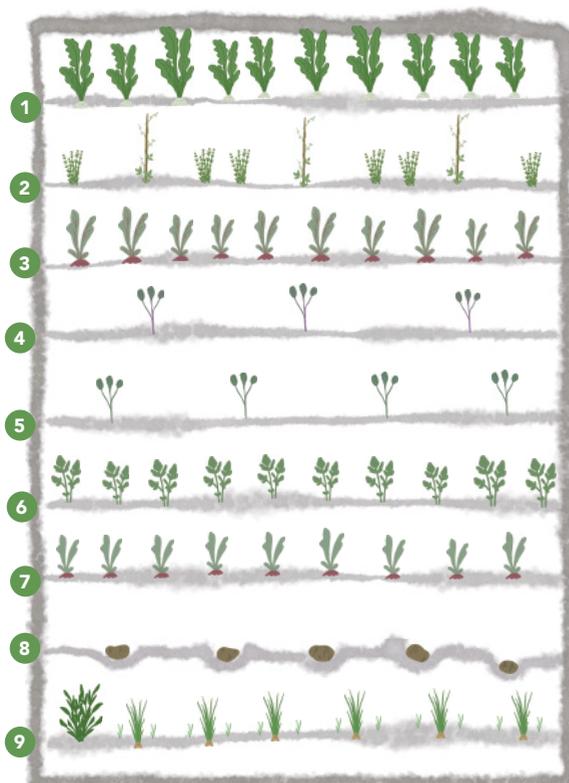
Seidenhühnern wird ein harmonisches Wesen zugeschrieben, was sie perfekt für Anfänger macht.

Hühner fressen nicht nur Körner und Würmer, sie mögen auch Obst und Kräuter.



## Beetplan: Das Immersatt-Beet – lagerfähige Pflanzkulturen

Mit diesem Beet schaffst du dir ohne viel Klimbim eine solide und vielfältige Grundlage für eine volle Speisekammer. Die Kulturen sind so gewählt, dass Groß und Klein das ganze Jahr über ernten und füttern können.



Deine neun Beetreihen warten auf die ersten Einsaaten. Mais und Bohnen können im Haus vorgezogen werden.

### VOR- UND ERSTFRÜHLING

Die Bepflanzung startet im Vorfrühling, sobald der Boden frostfrei und so weit abgetrocknet ist, dass er sich gut bearbeiten lässt. Wer besonders früh startet oder dort gärt, wo kühle Winde oder Nachfröste noch im späten Frühjahr zu erwarten sind, schützt seine Erstbepflanzung mit einem Frühbeetkasten oder einem Kulturschutznetz.

Bereite dein Beet vor, markiere neun Reihen mit jeweils 30 Zentimeter Abstand zueinander und lege deine Reihenmarkierungen zurecht.

Im Vorfrühling kannst du bereits mit der Aussaat vieler Kulturen beginnen, die Stangenbohnen sollten jedoch nicht vor Ende des Erstfrühlings ins Beet kommen. Sie können aber schon geschützt vorgezogen werden – ebenso wie der Mais, sollte er als Rankhilfe dienen.

**So geht's:** Säe in Reihe 1 Mairübe. In Reihe 2 kannst du Stangenbohnen direkt ins Beet säen oder deine vorgezogenen Bohnen auspflanzen. Bohnen werden in Kleingruppen (3–5 Stück) um eine Rankhilfe gelegt. Alternativ kannst du in ihre Mitte Mais als Rankhilfe säen. Zwischen die Bohnenhorste kannst du Bohnenkraut und in Reihe 3 Rote Bete säen. In Reihe 4 und 5 finden Rot- und Spitzkohl

ihren Platz. Wähle frühe Kohlsorten und pflanze sie als Jungpflanzen, um den Wachstumsvorsprung zu nutzen. In Reihe 6 und 7 kommen Petersilie und Radieschen. Beide kannst du auch als Saatband kaufen. Um die Kartoffelreihe anzulegen, wird zunächst ein ca. 30 Zentimeter tiefer Graben ausgehoben, die Saatkartoffeln werden hineingelegt und mit Erde bedeckt. Sobald das Kartoffelgrün eine Handbreit aus der Erde schaut, häufelst du es mit der restlichen Erde wieder an – je öfter,

desto besser. In Reihe 9 kannst du Steckzwiebeln setzen und direkt daneben Möhren aussäen. Vor Kopf kannst du einen Lorbeer als Topfpflanze setzen.

## VOLLFRÜHLING UND FRÜHSOMMER

Zu Beginn des Vollfrühlings kannst du deine Gurken und den Kürbis vorziehen, wenn du sie nicht zukaufen möchtest. Je nachdem, wann du

### BEPFLANZUNG IM VOR- UND ERSTFRÜHLING

Gemüse	Sorte	Bemerkung	Alternative
1 Mairübe	'Platte Witte Mei', 'Milan white red top'	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet	Radieschen
2 Stangenbohne + Bohnenkraut	'A cosse violette' (lila), 'Neckarkönigin' (grün)	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet, Rankhilfe errichten oder Mais pflanzen	Dicke Bohne, Erbse
3 Rote Bete	'Red Ace'	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet <b>oder</b> 5 Jungpflanzen zukaufen	Spinat, Pflücksalat
4 Rotkohl	frühe Sorte, z. B. 'Amarant'	3 Jungpflanzen zukaufen	Brokkoli
5 Spitzkohl	frühe Sorte, z. B. 'Erstling'	4 Jungpflanzen zukaufen	Grünkohl
6 Petersilie	'Gigante d' Italia' (glatt), 'Grüne Perle' (kraus)	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet	Spinat, Pflücksalat
7 Radieschen	'Cerry Belle'	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet	wenn auch kein Lauch, dann jetzt schon Pastinake säen
8 Kartoffel	'Desiree', 'Linda'	Späte Kartoffelsorten bilden eine festere Schale aus und sind lagerbar	Süßkartoffel, Blattsalat
9 Möhren + Zwiebel + Lorbeer	Möhre: 'Rodelika', 'Berlikum' Zwiebel: 'Stuttgarter Riesen'	Möhrensaatgut kaufen, späte Möhren-Sorte wählen, da sie besser lagerbar sind Steckzwiebeln kaufen, 1 Lor- beerpflanze im Topf kaufen	Fenchel



# SELBSTVERSORGUNG GEHT IMMER UND ÜBERALL!

Sich selbst mit Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten zu versorgen ist ein großartiges Gefühl. Doch für viele GartenanfängerInnen beginnt das Gartenjahr erst im Frühling und endet mit der Ernte im Spätsommer. In diesem Buch zeigen die Selbstversorgungsprofis Natalie Kirchbaumer und Wanda Ganders praxisnah, wie man das ganze Jahr über das Beste aus seinen Beeten herausholen kann.

Monat für Monat zeigen sie, was im Garten zu tun ist und stellen zusätzlich spannende Trendthemen wie Imkern, Aquaponik, Hochbeetgärtnern, Hühnerhaltung, Indoorgardening und mehr vor. Mit drei praxiserprobten thematischen Beetplänen mit detaillierten Pflanzenleitungen bist du startklar für dein ganzjähriges Abenteuer Selbstversorgung.

**Worauf wartest du noch?**

**Lege auch du los und ernte das ganze Jahr.**

**Denn Winterpause war gestern!**



WG 421 Garten  
ISBN 978-3-8338-8824-3



9 783833 888243

€ 22,00 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)