

HANNELORE ZECH



ALLES AUS DEM
EIGENEN GARTEN

Ganzjährig selbstversorgt mit Permakultur

HANNELORE ZECH



ALLES AUS DEM
EIGENEN GARTEN
Ganzjährig selbstversorgt mit Permakultur

SüdOst Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.
ISBN 978-3-95587-775-0



Für uns, die Battenberg Gietl Verlag GmbH mit all ihren Imprint-Verlagen, ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Teil unserer Unternehmensphilosophie. Daher achten wir bei allen unseren Produkten auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für die verantwortungsvolle und ökologische Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

Unsere Partnerdruckerei kann zudem für den gesamten Herstellungsprozess nachfolgende Zertifikate vorweisen:

- Zertifizierung für FOGRA PSO
- Zertifizierungssystem FSC®
- Leitlinien zur klimaneutralen Produktion (Carbon Footprint)
- Zertifizierung EcoVadis (die Methodik besteht aus 21 Kriterien in den Bereichen Umwelt, Einhaltung menschlicher Rechte und Ethik)
- Zertifikat zum Energieverbrauch aus 100% erneuerbaren Quellen
- Teilnahme am Projekt „Grünes Unternehmen“ zum Schutz von Naturressourcen und der menschlichen Gesundheit

1. Auflage 2021

ISBN 978-3-95587-775-0

Alle Rechte vorbehalten!

© 2021 SüdOst Verlag in der

Battenberg Gietl Verlag GmbH, Regenstauf

www.battenberg-gietl.de



Selbst kaputte, ausrangierte Gummistiefel können mit Essbarem und Kräutern bepflanzt werden.

INHALTSVERZEICHNIS

	VORWORT	8
	WAS IST GEMEINT MIT PERMAKULTUR?	12
	MEIN MIENBACHER WALDGARTEN	16
	DIE VORTEILE VOM NATURGEMÄSSEN GÄRTNERN	25
	DIE SCHABLONE DER PERMAKULTUR	28
	ZEIT IST ALLES – DIE ZONIERUNG IM GARTEN	42
	WIE KANN SELBSTVERSORGUNG HEUTE AUSSEHEN?	46
	MÖGLICHE ELEMENTE IM PERMAKULTUR-GARTEN	52
	Verschiedene Beetformen	52
	Nützlingsbiotope	61
	Die Wurmfarm	64
	Der Kompost	65
	Wohin mit den Kräutern?	67
	Die Sommerküche	70
	Ein Solardör rer	71
	Die Komposttoilette und automatische Herstellung von Terra Preta	71
	Hühnertraktor, Schweinetraktor, Hasenmäher	72
	Der Balkongarten	75
	Alles auf kleinstem Raum – urbanes Gärtnern	78
	Der Dachgarten	79
	Ein Himmelsteich	79



DAS WALDGARTEN-PRINZIP 81



EINJÄHRIGES UND MEHRJÄHRIGES

GEMÜSE UND KRÄUTER IM SELBSTVERSORGERGARTEN ... 90

Mit dem geeigneten Saatgut fängt alles an 90

Die Freuden und Mühen des jährlichen Vorziehens 93

Wildes Gemüse und Dauerkulturen 96

Der Mix macht's aus! 102

Winteranbau 107

Pflanzen für die Hausapotheke 109

Pilzkulturen 120



TIERE ZUR SELBSTVERSORGUNG IM HAUSGARTEN 124

Hühner 126

Enten und weiteres Federvieh 128

Kaninchen 131

Großtiere und Exoten 134

Bienen 135



ALLES NICHTS OHNE AUGENMERK AUF DEN BODEN 137



UNSERE SPEISEKAMMER, HERZSTÜCK

DER SELBSTVERSORGUNG 143



FÜR UNSERE KINDER UND KINDESKINDER –

DEN GARTEN ENKELTAUGLICH ANLEGEN 145



WOMIT BEGINNE ICH IN MEINEM GARTEN? 149

NACHWORT 154

BILDNACHWEISE 157

VORWORT

Die Lösung liegt im Garten. Sich selber zu versorgen, ein Wunsch, der mittlerweile in immer mehr Menschen aufkeimt. Meiner Meinung nach auch selbstverständlich, ist es uns als Menschen doch eigentlich in die Wiege gelegt, einen Garten anzulegen. Gärtner gibt es schon wesentlich länger als Bauern! Das Kultivieren eines Stückes Land, von dem wir uns dann einfach nur zu bedienen brauchen, eben ein Stück Paradies anzulegen, das ist einfach eine traumhafte Vorstellung. Dass dies auch gar nicht so schwer sein muss, wenn man die natürlichen Kreisläufe und Naturgesetze beachtet und abkommt von der landläufigen Meinung, der Garten müsste eine Fortsetzung unseres Wohnzimmers sein, will dieses Buch aufzeigen. Mir persönlich liegt es sehr am Herzen, von den Zwängen des Ordnungswahns wegzukommen, da die Natur es anders braucht. In Zeiten des Insekten- und Artensterbens, des Klimawandels und der negativen Umwelteinflüsse von Giften, Elektrosmog und Mobilfunkstrahlung bietet so ein Hausgarten einen wertvollen Rückzugsraum für Mensch und Tier und noch dazu viel Gesundheit für uns selbst. Frischer versorgen geht nicht besser als von den eigenen Pflanzen und dabei spielt es überhaupt keine Rolle, wie groß unsere Fläche ist, denn ein

„DIE ZUKUNFT DER MENSCHEN LIEGT IN DEN GÄRTEN! ALS LEBENSRAUM FÜR UNS, UNSERE KINDER UND ENKELKINDER. IM GLEICHGEWICHT MIT DER NATUR SIND ES OASEN DER GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE VON MENSCH UND TIER.“

HANNE ZECH

bisschen Grünzeug geht immer und überall! Selbst auf dem Balkon können üppige Ernten eingefahren und aus den Kräutern eine wertvolle Hausapotheke zusammengestellt werden. Dabei möchte ich ganz nebenbei in die Permakultur einführen, ein Weg, der im Garten beginnt und sich irgendwann durch das ganze Leben zieht. Denn die Permakultur bietet ökologische Alternativen für fast alle Lebensbereiche. Seit über 20 Jahren begleitet mich nun dieses Thema und es wird nie langweilig! Zu breit gefächert ist es einfach und es gibt immer noch irgendetwas zu lernen, zu vertiefen, Fähigkeiten zu erweitern. Profitieren wird davon natürlich die Familie und auch wir selbst. Denn der eigene Zufriedenheitsgrad und die Chancen auf ein glückliches Leben steigen dabei unheimlich. Lasst uns zukunftsfähige Lebensräume aufbauen und dabei im eigenen Garten beginnen, auf dass irgendwann ganze Städte zu zukunftsfähigen grünen Lebensräumen werden! Egal ob auf dem Boden, dem Balkon, dem Dach oder in der Vertikalen. Hauptsache, es kann etwas wachsen! Beginnen wir – jetzt! Somit wünsche ich viel Spaß bei der Lektüre!

Eure Hanne vom Mienbacher
Waldgarten/Selbstversorger-Akademie

Die Ziegen haben täglich Einsatz im Waldgarten. Haben sie ihre Aufgabe erfüllt, werden sie wieder in ihr Gehege geführt.







Immer wieder staune ich
selbst über die bunte
Vielfalt, die an Erntegut im
Oktober zusammenkommt.



WAS IST GEMEINT MIT PERMAKULTUR?

Ein Begriff, der jetzt bereits seit einigen Jahrzehnten immer mal wieder auftaucht und Alternativen verspricht. Permanente Agrikultur (dauerhafte, nachhaltige Landbewirtschaftung), so wurde das ursprünglich ausgesprochen, wurde zusammengezogen zu Permakultur. Bill Mollison (1928–2016), ein Australier, schuf diesen Begriff und erarbeitete, zusammen mit seinem damaligen Studenten David Holmgren, in den 70ern das Handbuch der Permakultur. Als Planungssystem für die Landbewirtschaftung war es ursprünglich gedacht, doch mittlerweile hat es

sich zu einer Lebensphilosophie entwickelt, die in allen Bereichen der Lebensführung Fuß fasst. 1981 gab es dann für Bill Mollison dafür den alternativen Nobelpreis. Viele Lebensgemeinschaften haben diese Ideen aufgegriffen und weiterentwickelt, genauso auch hier, als bei uns in Bayern in den 90er-Jahren ein Permakulturverein entstand! Leider war er nicht allzu lange aktiv!

Die Philosophie der Permakultur wurde dann auch recht früh durch Margret und Declan Kennedy von Australien nach Deutschland gebracht. Margret Kennedy war Stadtplanerin und

Land & Natur

- Respekt vor der Natur
- organische und biologische Landwirtschaft
- Erhaltung von natürlichen Biotopen
- ganzheitliche Weidewirtschaft
- naturnahe Waldwirtschaft
- Agroforst
- Aquakultur
- Waldgarten
- Wildpflanzen
- Kompostwirtschaft
- Saatgutpflege

Umgebung & Gebäude

- bauen mit Lehm & Stroh
- Regenwassersammlung & -nutzung
- Passive Sonnennutzung
- Naturkreisläufe nutzen
- Wasserkulturen
- Natur beobachten

Landbesitz & Gemeinschaften

- Ökodörfer und -häuser
- Familienlandsitze
- hohe Selbstversorgung bzgl. Ernährung und Energie
- eigener/gemeinschaftlicher Grund
- Arbeitsgemeinschaften

Werkzeuge & Technologien

- erneuerbare Energien
- Fahrradtransporte
- Öffentlicher Verkehr
- hohe Nutzeffizienz
- Mehrfachverwendungen
- Abfallkomplettverwertung

Finanzen & Wirtschaft

- Regionalwährungen
- zinsfreie Darlehen
- Netzwerke
- Tausch-Ringe
- Stärkung regionaler Betriebe
- Fair Trade


Kultur & Bildung

- Austausch von Erfahrungen, Wissen & Informationen
- ständiges & aktives Lernen
- Kunst, Musik, Kulturprojekte
- Gemeinschaften pflegen

Gesundheit & Wohlbefinden

- Leben im Einklang mit der Natur
- Stärkung familiärer und gemeinschaftlicher Strukturen
- ökologisch-biologische Ernährung
- ganzheitlich-natürliche Medizin
- ausgewogenes Körperbewusstsein
- Sterben in Würde

ETHIK & PRINZIPIEN DER PERMAKULTUR

A young boy with dark hair, wearing a striped tank top and brown gloves, is sitting in a rusty metal wheelbarrow. He is smiling and looking towards the camera. The wheelbarrow is filled with a large, leafy green plant, likely a mulberry (Korbinian). The background is a grassy area with some brush and trees. The text is overlaid in the top right corner.

**Kinder arbeiten sehr gerne
mit im Selbstversorgergarten,
hier Korbinian im Alter von
ungefähr 6 Jahren.**

**Yannick bei der
Rhabarberernte,
fasziniert von den
großen Blättern.**



Ökologin und gilt als Gründerin des Regiogeld-Netzwerkes. Zusammen mit ihrem Mann Declan, der von 1984 bis 1989 Direktor des europäischen Permakultur-Instituts war, gründete sie den Lebensgarten Steyerberg in Niedersachsen, der auch heute noch Ausbildungen im Permakultur-Bereich unter anderem über die deutsche Permakultur-Akademie anbietet. Declan gestaltete übrigens auch als Architekt unter Prof. Hebebrand die Erneuerungsplanung für die Altstadt von Regensburg!

Mittlerweile hat so gut wie jedes Land eine Permakultur-Akademie, doch alle orientieren sich am Permaculture Research Institute

(seit 1978) in Australien, das von David Holmgren in der Leitung auf Geoff Lawton überging. Die Ausbildungen, die bei uns angeboten werden, fußen fast alle auf dem Curriculum von Bill Mollison, eine 72 bis 84 Stunden dauernde Basis-Ausbildung, die den Inhalt des Permakultur-Handbuches umfasst und nicht nur den Anbau im Garten einschließt, sondern ökologisches Bauen, alternative Geldsysteme, Alternativen in der Bildung, in der Gesundheit, Gemeinschaftsbildung, bessere Werkzeuge und Technologien, Umgang mit Boden und Besitz usw. In Österreich entstand fast zeitgleich ein weiterer Permakultur-Hotspot, und zwar um Sepp Holzer, einem Landwirt aus dem salzburgerischen Lungau. Durch sein Buch „Der Agrar-Rebell“, wurde das Thema bei uns im bayerischen Raum bekannter. Jedoch nannte Sepp Holzer sein natürliches, wirtschaftlich verbessertes Gestaltungssystem erst Permakultur, nachdem er die Parallelen zu Australien sah. Dennoch gibt es nun auch eine weitere Ausbildung dieses Gestaltungssystems bei uns, und zwar die Ausbildung zum Holzer'schen Permakultur-Praktiker, mittlerweile durch Josef Holzer, den Sohn.

„IN DER PERMAKULTUR
LIEGT DIE LÖSUNG FÜR
EIN ZUKUNFTSFÄHIGES
LEBEN AUF DIESER
UNSERER ERDE.“

Ein weiteres Urgestein sollte hier nicht unerwähnt bleiben, und zwar Masanubo Fukuoka. Ein japanischer Bauer und Philosoph, (1914 – 2008), der bereits 1975 das Buch „Der Große Weg hat kein Tor“ verfasste. Weitere Bücher folgten. Auch er bewies, dass durch Mischkulturen, einjährige und Dauerkulturen auf den Feldern, bestimmte Obstbaumkulturen, natürliche Abläufe der Natur ein Mehr-Ertrag und zwar ohne Pflügen oder andere Bodenbearbeitung, ohne Chemieeinsatz, ohne Düngen, möglich war. Mit weniger Zeiteinsatz noch dazu. Das Buch ist heute

noch genauso aktuell wie damals!

Im Endeffekt haben eine Handvoll Menschen die Permakultur erdacht und es ist eine Bewegung daraus entstanden, die hoffentlich bald eine Lawine ins Rollen bringen wird, denn in der Permakultur liegt die Lösung für ein zukunftsfähiges Leben auf dieser unserer Erde. Die Lösung für unsere zukünftige Ernährung, unser Wohnen, unser Sein im Miteinander. Denn die Permakultur hat die Sichtweise auf das Ganze, die wir scheinbar verloren haben. Deshalb sollten wir uns auch immer die Frage stellen, auf was es im Leben wirklich ankommt! Es ist ganz simpel! Ein zufriedenes, glückliches, erfülltes Leben zu leben. Ich selbst habe mein Glück in meiner vollen Speisekammer gefunden, in den Erträgen meiner Arbeit und im zufriedenen Mampfen meiner Kinder, wenn sie durch den Garten streifen, ihrer Phantasie freien Lauf lassen können, ungestört spielen und satt gegessen mit Himbeeren, Erdbeeren, Äpfeln, Rübchen, Samen und Knospen wieder zurück ins Haus kommen. Frei, unbeschwert und den Wunsch im Herzen, dass sie es auch für ihre Kinder so weitergeben können!



MEIN MIENBACHER WALDGARTEN

Es ist nicht immer erforderlich, eigenen Grundbesitz zu haben, um einen Garten aufzubauen. Das Beispiel meines Mienbacher Waldgartens zeigt es deutlich. Nun, er ist zwar ca. 1,5 Hektar groß, doch richtig intensiv bewirtschaftet wird nur ein kleinerer Teil davon.

Auf einem abgewirtschafteten trockenen Nordhang, ehemals konventionell mit Mais und Getreide im Wechsel bewirtschaftet, sollte vor 20 Jahren ein Garten entstehen. So der Plan des neuen Besitzers. Ideen wurden auf dem Kramerterhof im Lungau bei Sepp Holzer innerhalb einer Führung durch dessen Gelände eingeholt. So begann die Umgestaltung. Das Gelände wurde terrassiert, mit Hügelbeeten ausgestattet und mit 45 Halbstamm-Obstbäumen und ca. 200 Wildobst- und Beerensträuchern bestückt. Dann übernahm die Natur. Das Grundstück verwilderte.

2009 machte ich die Basisausbildung der Permakultur, den sogenannten Permakultur-Design-Kurs auf dem Höllbachhof bei Rettenbach/ Oberpfalz. Mein damals angemietetes Sacherl mit insgesamt 1200 m² Fläche erschien mir etwas klein. Deshalb suchte ich nach etwas Größerem, in dem ich meine ganzen Ideen umsetzen konnte und womit ich auch eine Existenz für meine Familie aufbauen konnte. Meine jetzigen Verpächter und auch damals bereits Freunde boten mir das Grundstück zur Bewirtschaftung an, da durch den Landschaftsbaubetrieb keine Zeit mehr blieb, dieses zu bewirt-

schaften. Somit begann ich im Mai 2010 meine Arbeit in diesem Garten.

Drei große Hauptkulturen hatten sich im Laufe der Sukzession dort breit gemacht. Im unteren Bereich, dort wo noch Reststickstoff durch die Feldbewirtschaftung und das Abspülen des Mutterbodens vorhanden war, kam die Brennnessel. Der obere Hektar wurde von der kanadischen Goldrute als Neophyt (Einwanderer) eingenommen. Der vordere Bereich wurde überwuchert von der herrlich blühenden Topinambur, einer Süßkartoffel, die mit der Sonnenblume verwandt ist und die ich leider Jahre zuvor durch ein Geschenk an meine Verpächterin selbst eingeschleppt hatte. Normalerweise vermehren sich Topinambur nicht ganz so stark, doch diese Sorte blüht sehr früh und somit war eine Versamung möglich. Nun zähle ich selber eher zu den kleinen Leuten und so begann meine Arbeit damit, den Urwald an dürrer Stielen und Brennnesseln, Goldruten und Topinambur zu bändigen. Insgesamt dauerte es zwei Jahre, neben all der anderen Aufbauarbeit, bis ich mich ganz nach hinten durchgearbeitet hatte und wieder wusste, wo alle Beerensträucher und Bäume standen. Es war auch eine Herausforderung, ein geeignetes Mähgerät zu finden, da durch den Hang, die dicken Stiele und die Arbeit der Wühlmäuse alles erschwert wurde. Der Balkenmäher kam keinen Meter weit, der normale Rasenmäher blieb immer wieder stehen, der angeschaffte Hoftrack mit



RAUSGEHEN, ERNTEN, GENIESSEN!

Ein kleines grünes Paradies vor der Haustür, das nicht nur schön aussieht, sondern auch satt macht – klingt das nicht wunderbar? Mithilfe von Permakultur können Sie Ihren Garten (oder auch Ihren Balkon) in ein tolles Selbstversorger-Biotop verwandeln, das Ihnen das ganze Jahr über viele feine Dinge schenkt. Knackiges Gemüse, Wildkräuter, frisches Obst: ein wahrer Garten Eden! Und nicht nur Sie, sondern auch unsere heimischen Nützlinge können sich daran erfreuen. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie einfach ökologisches, nachhaltiges Gärtnern im Einklang mit der Natur ist!

Heimat
battenberg
gietl verlag

SüdOst Verlag

ist eine Marke der
Battenberg Gietl Verlag GmbH



19,90 € [D]