

# SELBSTVERSORGUNG AUS DEM EIGENEN GARTEN

Früher war es gang und gäbe, dass der eigene Garten mindestens zu einem gewissen Teil zur eigenen Versorgung mit Lebensmit-

teln diene. Inzwischen erfährt diese Idee ein Revival, denn immer mehr Menschen legen Wert auf eine gesunde Ernährung.

Zwar bedeutet das Anlegen von Obst-, Kräuter- und Gemüsebeeten zunächst etwas Arbeit und Saatgut sowie Werkzeuge müssen erst angeschafft werden, langfristig zahlt sich diese Investition jedoch aus. Denn die Pflanzen im eigenen Garten liefern Bio-Lebensmittel in unschlagbarer Qualität. Während viele Lebensmittel aus dem Supermarkt chemisch behandelt, stark verarbeitet und mit ungesunden Zusatzstoffen versehen sind, können Sie beim Eigenanbau sicher sein, dass Sie weitgehend unbelastetes Obst und Gemüse zu sich nehmen. Zudem berei-

ten die Gartenarbeit, die Ernte und die Verarbeitung in der Küche Spaß und sind eine wunderbar beruhigende Abwechslung zum Alltagsstress. Der Stolz bei der ersten Ernte und der Genuss aromatischer Lebensmittel sind ohnehin unvergleichlich.

## GRUNDSÄTZLICHE ÜBERLEGUNGEN

Am Anfang jeder Überlegung stehen folgende Fragen: Soll der Garten eine vollständige Selbstversorgung ermöglichen oder den Speiseplan nur weitgehend ergänzen? Wie

viele Personen sollen mit dem Garten versorgt werden? Was soll angebaut werden? Wie viel Zeit kann man in die Gartenarbeit investieren? Wie viel Platz steht zur Verfügung? Wer sich weitgehend aus eigenem Anbau selbst versorgen möchte, muss hierfür mit einer Nutzfläche von ca. 50–70 Quadratmetern pro Person rechnen. Bei einer teilweisen Selbstversorgung reichen ca. 25 Quadratmeter pro Person. Haben Sie jedoch weniger Platz und soll der Garten nur einer teilweisen Selbstversorgung dienen, können Sie die Nutzfläche auch entsprechend kleiner gestalten. Selbst auf Balkon und Terrasse lassen sich noch einige Nutzpflanzen anbauen. Wird eine weitgehend autarke Selbstversorgung angestrebt, sind weitergehende Überlegungen nötig. So muss man etwa für eine möglichst breite Auswahl an Nutzpflanzen sorgen, die den dauerhaften Bedarf das ganze Jahr über decken und eine gewisse Abwechslung garantieren. Für alle Nichtveganer kommt zudem die Überlegung hinzu, Kleintiere wie Geflügel und Kaninchen sowie Bienen im Garten zu halten. So sorgt man für Fleisch, Eier und Honig aus eigener Herstellung und muss für eine allgemein übliche abwechslungsreiche Ernährung nur noch Getreide- und Milchprodukte hinzukaufen.

## STANDORT UND BODEN

Der Ort, an dem der Selbstversorgergarten angelegt wird, bestimmt maßgeblich, was, wie und wie viel angebaut werden kann. Damit es überhaupt gelingt, einen ertragreichen Nutzgarten anzulegen, sollte man zunächst sein Augenmerk auf die Gartenlage richten. Ideal sind Gärten in Süd-, Südost- oder Südwestlage. Ein nach Norden hin ausgerichteter oder im Schatten von Bäumen liegender Garten bringt hingegen eine geringere Ernte. Viele Pflanzenarten benötigen zudem windgeschützte Standorte. Eine nach Norden oder Westen abschirmende Hecke schützt hier empfindliche Arten besonders im Frühling und Herbst vor Wind. Achten Sie jedoch darauf, dass der Lichteinfall hierdurch nicht beeinträchtigt ist. Praktisch sind z. B. Beerenhecken oder frei stehende Spaliere mit Weinreben oder Kiwis, die neben dem Windschutz auch gleich einen zusätzlichen Fruchtertrag liefern. Achten Sie

auch darauf, dass nicht nur für Obstbäume und -sträucher sowie Gemüse- und Kräuterbeete Platz im Garten sein muss, sondern auch alles Übrige wie z. B. ein Wasserschlauch, Regentonnen, ein Geräteschuppen, Unterschlupfmöglichkeiten für Nützlinge oder ein Komposthaufen vorhanden sein sollte. Wichtig ist auch die Bodenbeschaffenheit. Der ideale Boden ist weder zu sandig noch zu lehmig. Ist er zu sandig, fehlen ihm die Nährstoffe, ist er zu lehmig, liegt der pH-Wert im sauren Bereich, was die Gartenpflanzen ebenfalls nicht gut vertragen. Hier empfehlen sich Bodenverbesserungsmaßnahmen. Anhaltspunkte über die Bodenbeschaffenheit liefert die Analyse einer Bodenprobe.

## AUSWAHL DER PFLANZEN

Die Auswahl der Pflanzen folgt verschiedenen Kriterien. Hier ist zunächst einmal die Gartengröße zu nennen. Denn besonders Obstgehölze beanspruchen viel Platz im Garten. Vor allem bei geringem Platzangebot gilt es, gezielt auszuwählen. Platzsparend können Obstgehölze z. B. in Spalierform oder als Spindelbüsche gezogen werden. Große Gehölze wie Birnen-, Apfel- oder Süßkirschen-Hochstämme sind hingegen eher etwas für größere Gärten. Um optimale Erträge zu erzielen, sollte man sich außerdem darüber informieren, welche Pflanzen gut zusammenpassen und welche lieber nicht zusammen



gepflanzt werden sollten. Hier müssen Nährstoffansprüche und Verwandtschaftsverhältnisse berücksichtigt werden (siehe Mischkultur, S. 26 ff). Daneben sollte aber auch die zeitliche Abfolge von Wachstums- und Erntezeiten beachtet werden (siehe auch Fruchtfolge, S. 26 ff). Erstellen Sie daher eine Liste der Pflanzen, die Sie gern essen und anbauen möchten. Berechnen Sie Ihren Bedarf und entscheiden Sie auf dieser Grundlage, wie viele Pflanzen Sie in Ihrem Garten ansiedeln. Stimmen Sie zudem den Platzbedarf der Pflanzen mit dem Platzangebot in Ihrem Garten ab. Ein weiterer Faktor ist die eigene Zeit, denn mehr Pflanzen machen natürlich auch mehr Arbeit. Und auch, wer einen großen Garten hat, sollte sich für den Anfang nicht zu viel vornehmen. Denn vor allem, wer berufstätig ist bzw. eine große Nutzfläche allein bewirtschaften möchte, kann dabei rasch ins Schleudern kommen. Besser ist es daher, den Selbstversorgergarten zuerst kleiner zu halten und bei Bedarf und gutem Gelingen in der Fol-

gezeit Schritt für Schritt auszubauen. Wählen Sie anfangs am besten einige wenige Obst-, Gemüse- und Kräutersorten, um ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie viel Arbeit und Zeitaufwand in der Bewirtschaftung steckt. Sinnvoll ist es z. B., anfangs drei Lieblingsgemüsearten anzupflanzen und sie durch einige passende Nachbarpflanzen zu ergänzen. Wer eine weitgehend autarke Selbstversorgung aus eigenem Anbau anstrebt, kann sich so nach und nach daran annähern. Außerdem gibt es Pflanzen, die aufwendiger zu pflegen sind als andere. Dies ist vor allem dann zu beachten, wenn man berufstätig ist und wenig Zeit für die Gartenarbeit hat. Informieren Sie sich daher über die einzelnen Pflanzenarten, um einschätzen zu können, wie aufwendig ihre Pflege ist und wie lang es dauert, bis die gewünschten Erträge erreicht sind. Verfügen Sie z. B. nur über eine kleine Anbaufläche und haben Sie wenig Zeit für Gartenarbeit und Vorratshaltung, kommen vor allem anspruchslose Pflanzenarten infrage, die sich auch gut frisch verzehren lassen, wie z. B. Kräuter, Salat, Radieschen oder Beerenobst. Einfach zu kultivieren sind auch Zucchini oder Stangenbohnen, die mit wenigen Samen bzw. Pflanzen einen hohen Bedarf decken können. Auch Kürbisse, Tomaten oder Paprika eignen sich als Einstiegpflanzen. Mit der Zeit werden Sie Neues dazulernen und sich, wenn Sie mit der Pflege der ersten Pflanzen gut zurecht kommen, auch an solche wagen können, deren Anbau und Pflege aufwendiger ist.

## URBANE GÄRTEN:

Urban Gardening ist ein Trend, der auch Städtern die Nutzung kleinräumiger Gartenflächen zur Ernte von Kräutern, Obst und Gemüse ermöglicht. Wer keinen eigenen Garten besitzt, kann Selbsternte- oder Saisongärten in Stadtgebieten nutzen.



# NUTZGARTEN PLANEN

Nach den ersten grundsätzlichen Überlegungen geht es an die konkrete Planung. Ein Anbauplan hilft dabei, stets die besten Erträge zu erzielen. Hierzu sollten Sie sich vor Be-

ginn der Arbeiten einen genauen Plan zulegen, was Sie anbauen möchten und wie Sie Ihre Beete optimal anlegen und ausnutzen können.

## GARTENSKIZZE

Skizzieren Sie Ihren Garten in einem Plan. Beobachten Sie die einzelnen Standorte: Sind die Böden lehmig, feucht oder sandig? Welche Stellen sind sonnig, welche schattig, welche windgeschützt oder der Witterung mehr ausgesetzt? Tragen Sie die Himmelsrichtungen, die vorherrschende Windrichtung, Hanglagen, Wasserquellen sowie vorhandene Bäume und Sträucher ein und markieren Sie die Bereiche farblich, die sonnige, halbschattige und schattige Standorte bieten.

Diese Zeichnung gibt erste Anhaltspunkte, welche Standorte für welche Pflanzen geeignet sind. Markieren Sie dann die Flächen, die Sie für Ihren Selbstversorgergarten verwenden wollen. Informieren Sie sich, welche Pflanzen, die Sie in Ihrem Garten beherbergen wollen, welche Standort- und Bodenansprüche haben.

## PFLANZENLISTEN ERSTELLEN

Listen Sie dann die gewünschten Pflanzen auf und sortieren Sie sie grob nach sonnen- und schattenliebenden, windempfindlichen und spätfrostgefährdeten Pflanzen. Die meisten Obst- und Gemüsesorten mögen am liebsten sonnige, windgeschützte Standorte. Zwar vertragen viele Sorten auch Halbschatten, doch sie benötigen dann mehr Zeit, um erntereif zu werden. Damit Sie das ganze

Jahr über ernten können, sollten Sie sowohl frühe als auch späte Gemüse- und Obstsorten anbauen. Wichtig ist aber auch der persönliche Geschmack. Denn was nützt es, Obst und Gemüse anzubauen, das gar nicht oder allenfalls unwillig verspeist wird.

## GARTENANLAGE PLANEN

Danach geht es an die Anlage des Selbstversorgergartens. Planen Sie je nach Wunsch Gemüsebeete, Obstbäume oder Beerenobsthecken ein und vergessen Sie auch nicht Geräteschuppen und Kompostplatz.

Bei der Beetanlage haben Sie die Wahl zwischen verschiedenen Beetformen: vom Flachbeet über Hügel- und Hochbeet bis hin zu Frühbeeten und Gewächshäusern. Klassisch sind Flachbeete mit ca. 1,2 Meter Breite. Die Länge wird von den örtlichen Gegebenheiten bestimmt. Teilen Sie größere Beete mit Wegen (z. B. aus Rindenmulch oder Trittplatten), damit auch die Beetmitte noch gut erreichbar ist. Beeteingrenzungen sind hingegen nicht unbedingt notwendig, können jedoch zur Schneckenabwehr beitragen.

Planen Sie außerdem auch vertikale Flächen wie Obstspaliere oder an Zäunen, Wänden oder Pergolen rankende Gemüsesorten wie Erbsen oder Stangenbohnen ein.

## DEKORATIVE GESTALTUNG DER GEMÜSEBEETE



1

Dekorativ angelegte Gemüsegeräten stellen in jedem Garten einen Blickfang dar und können durchaus auch als Ersatz für Blumenbeete dienen.

## GEMÜSE- UND KRÄUTERANBAU AM HAUS



2

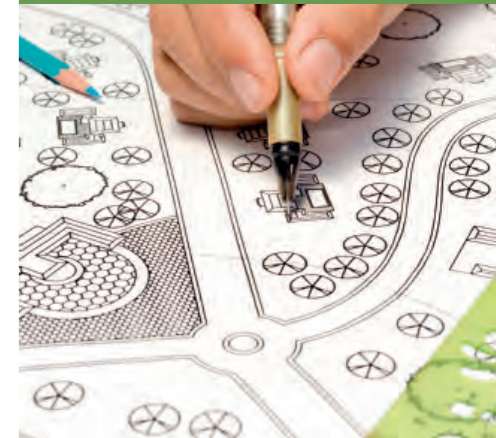
Arbeiterleichternd ist es, wenn das Beet in Hausnähe liegt. So lassen sich auch bei Regen schnell frisches Gemüse und ein paar Kräuter ernten.

## SEPARAT ABGETRENNTER GEMÜSEGARTEN



3

Achten Sie beim Anlegen des Gemüsegartens darauf, dass alle Bereiche immer gut erreichbar sind. Als Faustregel kann gelten, dass die Wege zwischen den Beeten ca. 30 Zentimeter breit sein sollten.



## TIPP

Bei Obstgehölzen ist darauf zu achten, dass alle Pflanzen Licht bekommen und vor Frost geschützt sind. Hochwachsende Bäume werden im Norden und kleinere Obstgehölze wie z. B. Johannisbeersträucher im Süden gepflanzt. Obstbäume sollten – z. B. durch Zäune oder Hecken – vor starkem Wind geschützt sein, leichter Wind kann die Bestäubung fördern und die Gehölze gesund erhalten.

## SONNIGE STANDORTE

Die meisten Gemüsepflanzen benötigen während der Wachstumsperiode einen ganztägig sonnigen Platz. Bedenken Sie dies bei der Planung der Gemüsebeete und achten Sie auf Bäume und Mauern, die im Frühjahr oder Herbst für Schatten sorgen. Fehlt die Sonne, reift das Gemüse nicht vollständig aus.

## INTEGRIERT IM GARTEN



4

Obst, Gemüse und Blumen bilden hier eine harmonische Einheit. Hier verbindet sich das Nützliche mit dem Schönen, sodass Sie weder auf das eine noch auf das andere verzichten müssen.

## BODENANALYSE

Für ein gesundes Pflanzenwachstum und guten Ertrag ist die Beschaffenheit des Bodens sehr wichtig. Einfache Tests lassen sich problemlos in Eigenregie durchführen. Testsets etwa für den Nitratwert oder die pH-Wertmessung sind im Fachhandel erhältlich. Eine gründliche Analyse dagegen sollten Sie von einem Labor machen lassen.

## KOMBINIERTER GEMÜSE- UND OBSTGARTEN



5

Legen Sie einen Nutzgarten an, der aus Gemüsebeeten und Obstbäumen besteht, achten Sie darauf, dass die Bäume dem Gemüse nicht zu viel Sonne nehmen. Viele Gemüsesorten vertragen keine schattigen Plätze.

## GEWÄCHSHAUS



6

Gewächshäuser gibt es in unterschiedlichen Größen und Ausführungen. Der Vorteil ist, dass Sie darin bis weit in den Herbst hinein anbauen und ernten können und die Pflanzen auch bei häufigem Regen geschützt sind.

## RUNDER GEMÜSEGARTEN



7

Ein runder, als Kreis gestalteter, Gemüsegarten ist eine schöne Alternative zum klassischen Rechteck. Legen Sie darin ein strahlenförmiges Wegenetz an, um alle Segmente gut zu erreichen.

## MODERNER GEMÜSEGARTEN



8

Die schmale und leicht erhöhte Gestaltung erleichtert die Arbeit an allen Stellen des Beetes. Berücksichtigen Sie bei der Planung Ihrer Beete also nicht nur optische, sondern auch praktische Aspekte.

## VORBILD BAUERNGARTEN

Die klassischen Bauerngärten dienen oft als Vorlage für Gärten, in denen Gemüse, Obst und Blumen nebeneinander stehen. Häufig sind die Beete durch niedrige Buchsbaumhecken eingefasst. Anregungen für die Planung und Gestaltung eines solchen Gartens liefern oft Freilicht- oder Bauernhofmuseen.

## SPALIEROBST



9

Der Anbau von Spalierobst hat eine jahrhundertelange Tradition, insbesondere bei Wein, Apfel und Birne. Durch den Standort direkt an der wärmenden Hauswand sind die Pflanzen gut geschützt.



**PRAXISTEIL**

# BODENBEARBEITUNG

Um den Boden nach den jeweiligen Bedürfnissen der Pflanzen vorbereiten zu können und den Pflanzen die nötige Menge an Dünger zukommen zu lassen, muss man nicht nur die Ansprüche seiner Nutzpflanzen kennen, sondern auch die Beschaffenheit des Gartenbodens. So benötigen die meisten Pflanzen einen pH-Wert von 6,0–7,0. Die meisten Obst- und Gemüsesorten brauchen

zudem einen nährstoffreichen, die meisten Kräuter hingegen einen nicht allzu nährstoffreichen Boden. Aufschluss über die Bodenbeschaffenheit geben im Gartenfachhandel erhältliche Testsets (z. B. zu Nitratgehalt, pH-Wert). Entspricht der heimische Garten nicht den nötigen Boden- und Nährstoffverhältnissen, kann er entsprechend behandelt werden.

## ERDE SIEBEN

1



Vor allem verwilderte oder neu zu bepflanzen Beete erhalten durch das Sieben der Erde mit einem Erdsieb wieder einen feinkrümeligen, lockeren und nährstoffreichen Boden.

## SUBSTRAT AUSTAUSCHEN

2



Bei sehr nährstoffarmen Böden ist ein Substrataustausch nötig. Dabei hebt man den alten Boden aus und ersetzt ihn durch hochwertigen Mutterboden oder trägt diesen nur als Deckschicht auf.

## UMGRABEN MIT SPATEN



3

Tiefgründiges Umgraben der Beete eignet sich nur für sehr schwere, lehmige Böden, nichtkultivierte und stark verunkrautete Flächen.

## UMGRABEN MIT GRABEGABEL



4

Bei leichten Böden reicht die Bodenbearbeitung mit der Grabegabel aus. Sie werden nicht umgegraben, sondern nur gelockert. Hierzu Zinken einstecken und hin- und herbewegen.

## OBERFLÄCHE GLÄTTEN



5

Mit einer Harke oder einem Rechen zerkleinert man nach der Lockerung des Bodens Erdschollen und ebnet das Beet ein. Dies ermöglicht eine optimale Wasser-, Luft- und Nährstoffaufnahme.



## INFO

Man unterscheidet zwischen sandigen, humosen und lehmigen Böden. Leichte Sandböden sind einfacher zu bearbeiten als lehmige Böden, dafür trocknen sie leichter aus und haben eine geringere Speicherfähigkeit. Lehm Böden hingegen werden bei Dauerregen schmierig und schlecht durchlüftet. Am besten ist ein ausgewogener Mischboden (sandiger Lehm mit hohem Humusgehalt).

## GUT ZU WISSEN:

Vor dem Anbau sollten Sie, wenn nötig, den Boden verbessern. Nährstoffarme Böden lassen sich mit Kompost verbessern, schwere Lehm Böden lockert man mit Sand und zu sandige Böden werden mit lehmiger Erde bindiger gemacht.

## UMGRABEN ODER NICHT?

Da es die Bodenschichten und damit das Ökosystem der Bodenlebewesen durcheinanderbringt, lehnen viele tiefgründiges Umgraben ab. Bei leichten, sandigen Böden reicht zur Bodenvorbereitung das Lockern mit einer Grabefurche. Umgraben ist jedoch bei schweren, tonhaltigen Böden, stark verunkrauteten und nicht kultivierten Böden nötig.

## UNKRÄUTER ENTFERNEN

7



Durch Hacken und Jäten halten Sie regelmäßig Unkräuter im Zaum. Denn diese rauben den angebauten Pflanzen Nährstoffe und Wasser und bieten Schnecken Unterschlupf.

## BODEN TIEFGRÜNDIG LOCKERN

6



Mit dem Sauzahn wird der Boden gelüftet und gelockert. Vor dem Säen und Bepflanzen zieht man ihn dazu in Abständen von 10 Zentimetern durch den Boden.

## BODEN HARKEN

8



Die obere Bodenschicht zwischen den Pflanzen muss regelmäßig gelockert werden. Dies hält Unkraut in Schach und sorgt für Durchlüftung und Feuchtigkeitsaustausch.

## SAATRILLEN ZIEHEN

9



Vor der Aussaat zieht man mit einer Hacke im gewünschten Reihenabstand und in der jeweils nötigen Tiefe Rillen in die Erde. Die Samen werden im nötigen Abstand darin ausgebracht.

## BODEN IM HERBST MIT MULCH SCHÜTZEN

11



Mulchen, also das Bedecken des Bodens mit organischem Material wie Laub, Rasenschnitt oder Stroh, dient im Herbst dazu, die Krume vor Frost, Wind und Trockenheit zu schützen und Bodenlebewesen zu erhalten.

## ERDE ANHÄUFELN

10



Das Anhäufeln mit der Hacke nach dem Anwachsen erhöht bei einigen Pflanzen die Standfestigkeit, reduziert den Schädlingsbefall, verbessert die Nährstoffaufnahme und macht die Pflanze somit kräftiger.

## VORBEREITUNG JE NACH ZUSTAND:

Die Beetvorbereitung geschieht am besten Anfang März und richtet sich jeweils nach dem Bodenzustand. Bei der Neuanlage eines Beets muss der Rasen umgegraben und Steine, grobe Erdklumpen, Wurzel- und Pflanzenreste müssen entfernt werden. Bei bereits vorhandenen Beeten reicht im Regelfall das spatentiefe Lockern mit der Grabefurche.

# DAS WICHTIGSTE ARBEITSGERÄT

Ob zum Anlegen von Beeten oder zum Pflegen der Pflanzen – einige Gartengeräte und Werkzeuge werden Sie in Ihrem Nutzgarten immer wieder brauchen.

Vor allem Selbstversorger sollten beim Kauf auf eine gute Qualität ihres Handwerkszeugs achten – schließlich sind die Geräte dauerhaft im Einsatz und müssen entsprechend stabil und haltbar sein.

Zur Grundausstattung gehören zum Anlegen und zur Pflege von Beeten in erster Linie Spaten, Handschaufel, Gartenhandschuhe, Gießkanne, Schubkarre, Rechen, Hacke sowie Pflanzhölzer und eine Gartenschnur. Verschiedene Scheren, Sägen und Messer sowie eine stabile Leiter leisten beim Schnitt von Obstgehölzen und bei der Ernte gute Dienste.

## SPATEN, SCHAUFEL, GRABEGABEL UND RECHEN

1



Zum Umgraben benutzt man eine Grabefurke, einen Spaten, um Löcher zu graben und Beetkanten abzustecken und für Kompostarbeiten eine Schaufel. Mit dem Rechen kann man z. B. Beete ebnen.

## SICHEL UND SENSE

2



Für die Bearbeitung von verwilderten Wiesenflächen eignet sich das Mähen mit der Sense. Eine Handsichel hilft beim Mähen kleiner Flächen, z. B. unter Beerenbüschen, und beim Schneiden von Tierfutter.

## SCHUBKARRE UND GIEßKANNE



3

Mit der Schubkarre transportieren Sie Erde und Kompost zum Beet und entsorgen Gartenabfälle wie Gras- oder Gehölzschnitt. Die Gießkanne mit Brauseaufsatz dient zum Wässern der Pflanzen und zum Angießen der Saat.

## PFLANZSCHAUFEL

4



Eine Pflanzschaufel ist nicht nur im Garten, sondern auch für Pflanzen auf Balkon und Terrasse unverzichtbar. Sie dient zum Pflanzen von Setzlingen oder zum Befüllen von Töpfen mit Erde.

## HANDGRUBBER

5



Ein Handgrubber mit drei Zinken dient zum Bodenlockern zwischen dem Gemüse und zum Unkrautentfernen – besonders zwischen niedrigen Stauden am Rand von Beeten und Wegrändern.



## TIPP

Achten Sie auf eine angemessene Werkzeuggpflege. Gut geschliffene, scharfe Messer und Scheren vermeiden eine Schädigung der Pflanzen beim Schneiden und Ernten. Die Werkzeuge sollten nach dem Gebrauch außerdem gereinigt werden. Werden sie längere Zeit nicht gebraucht, empfiehlt es sich auch, die Metallteile leicht zu ölen, um sie vor Rost zu schützen.

## GUT ZU WISSEN:

Kaufen Sie nur stabile, gut verarbeitete Geräte, die gut in der Hand liegen und ein müheloses Arbeiten ermöglichen. Empfehlenswert sind Werkzeuge mit auswechselbaren Ersatzteilen (z. B. Ersatzklingen oder -sägeblättern).



## UNKRAUTHACKE



6

Eine Hacke eignet sich nicht nur dazu, Unkraut zu lockern, dass es sich herausziehen lässt, man kann damit auch den Boden bearbeiten.

## HÄUFELPFLUG



7

Zum Häufeln und Furchen, z. B. im Kartoffel- und Spargelanbau, verwendet man einen Häufelpflug. Stattdessen kann man mit einer Hacke zwischen den Reihen tiefer hacken und die lockere Erde auf die Reihen harken.

## GARTENKRALLE



8

Zur Auflockerung der obersten Bodenschicht kann man auch eine Gartenkralle verwenden. Hiermit kann man auch Unkraut entfernen, aber auch Dünger oder Kompost einarbeiten.

## TIEFENKULTIVATOR „SAUZAHN“



9

Der Sauzahn dient zur Lockerung des Bodens. Hiermit kann man die oberste Bodenschicht ca. 10 Zentimeter tief lockern und auf diese Weise die natürliche Schichtung des Bodens erhalten.

## GERÄTEKAUF

Kaufen Sie nur solche Geräte, die Sie auch wirklich benötigen. Diese Grundausrüstung lässt sich bei Bedarf erweitern.

## MOTORHACKE



10

Schweres Gerät, wie eine Gartenfräse verwendet man z. B. zum Umpflügen und zur Auflockerung harter, undurchlässiger Böden bei größeren Flächen. Sie haben dabei die Wahl zwischen elektrischen Motorhacken und Benzinfräsen.

## PFLANZHOLZ



11

Mit einem Pflanzholz können Sie Löcher in den Boden treiben, in die die Pflanzen später eingesetzt werden.

## SÄGEN UND SCHEREN



12

Für den Schnitt von Obstgehölzen eignen sich Astscheren (je nach Dicke des Triebes mit langen oder kurzen Griffen), dickere Zweige – z. B. von Obstbäumen – schneidet man mit der Handsäge.

## RICHTIGE STIELLÄNGE:

Achten Sie darauf, dass aufrecht stehend verwendete Geräte Ihnen bis zum Kinn oder zur Stirn reichen, Grabegeräte mindestens bis zum unteren Rippenbogen. Praktisch sind verstellbare Teleskopstangen, die sich auf Personen unterschiedlicher Größe einstellen lassen.

# PFLANZENKAUF

Nicht nur Obstgehölze werden meist als Jungpflanzen gekauft, sondern auch Kräuter und Gemüse werden in Gartencentern oder auf dem Markt mit Topfbällen verkauft. Bei der Auswahl für Ihren Garten sollten Sie dabei nicht nur die Standort-, Boden- und Nährstoffbedürfnisse der einzelnen Pflanzen, sondern auch allgemeingültige Kriterien wie Gesundheit und kräftiger Wuchs.

Meiden Sie Pflanzen mit wenigen, langen, dünnen Trieben und matten, verfärbten Blättern und greifen Sie zu kräftigen, gut verzweigten Pflanzen mit satt gefärbten, fleckenlosen Blättern. Auch Pflanzen, die einen vertrockneten Eindruck machen, bereits Schädlingsbefall zeigen oder muffig riechen, sollten Sie stehen lassen.

## KRÄFTIG UND GESUND

1



Achten Sie auf kräftige Pflanzen mit festen, gesunden, grünen Blättern und einem gut durchwurzelten Ballen mit frischen, vorwiegend hellen Wurzeln. So wird sich die Pflanze auch nach dem Einpflanzen gut entwickeln.

## INFORMATIONEN NUTZEN

2



Lesen Sie die Packungsinformationen von Pflanzensamen. Hier erhalten Sie erste Anhaltspunkte, z. B. zu den nötigen Standortbedingungen und Aussaatzeiten. Lassen Sie sich im Zweifel vom Fachpersonal beraten.

## PRÜFENDER BlicKEN

3



Sehen Sie sich Blätter, Stängel und Ballen der Pflanzen an. Greifen Sie nur zu, wenn der Wurzelballen locker, die Blätter kräftig gefärbt sind, die Wurzeln hell und frisch sind und die Stängelbasis fest ist.

## SCHÄDLINGSBEFALL ERKENNEN:

Einen Schädlingsbefall erkennt man am einfachsten, wenn man sich die Unterseiten der Blätter ansieht. Pflanzen, deren Blätter Flecken haben, sich kräuseln oder sichtbare Zeichen eines Insektenbefalls (z. B. Insektengespinnste, schwarzer Belag, Bissspuren) aufweisen, sollte man nicht kaufen, ebenso wenig ihre Nachbarn.



## TIPP

Holen Sie sich als Anfänger vor der Anlage eines Selbstversorgergartens Tipps bei erfahrenen Gleichgesinnten. Internetforen geben Hinweise zu Auswahl und Kauf von Pflanzen und Hobbygärtner in der Nachbarschaft kennen vielleicht gute Bezugsquellen für Jungpflanzen oder können mit Setzlingen aushelfen, die sie erübrigen können.

## VERKAUFSRAUM ANSEHEN



4

Die Pflanzen sollten im Verkaufsraum natürliches Licht erhalten, nicht eingepackt sein und nicht zu dicht nebeneinander stehen. Verwelkte Blüten, gelbe Blätter und abgeknickte Triebe sollte man nicht vorfinden.

## KOMPETENTE VERKÄUFER



5

Lassen Sie die Finger von Pflanzen aus dem Supermarkt oder vergleichbarer günstiger, aber vernachlässigter Massenware und kaufen Sie Ihre Pflanzen lieber bei fachmännisch geführten Gärtnereien und Baumschulen.

## GUT ZU WISSEN:

Nehmen Sie die Pflanzen auch aus dem Topf und sehen Sie sich die Wurzelballen an. Sie sollten fest und gleichmäßig feucht sein.



# BOHNEN

Verschiedene Vorteile machen Bohnen zu einem idealen Selbstversorgergemüse: Sie lassen sich über einen langen Zeitraum hinweg ernten, sind sehr ertragreich und benötigen dabei nicht viel Platz. So können z. B. Stangenbohnen auch auf der Terrasse oder hohen Balkonen angebaut werden. Die verschiedenen Arten – z. B. Buschbohnen, Feuerbohnen, Stangenbohnen oder Puffbohnen – bieten viel Abwechslung.

Bohnen sind Schwachzehrer und gut für Mischkulturen mit anderen Gemüsearten geeignet. Der gemeinsame Anbau mit Bohnenkraut fördert beispielsweise das Wachstum und hält die schwarze Bohnenlaus fern. Lediglich mit Erbsen, Fenchel und Zwiebelgemüse kommen sie schlecht aus. Sie benötigen windgeschützte, sonnige Standorte, Feuer- und Buschbohnen kommen jedoch auch mit halbschatti-

gen Lagen zurecht. Ideal sind lockere, sandig-lehmige, humusreiche Böden. Da sie frostempfindlich sind, werden Bohnen erst im Mai im Freien ausgesät. Dabei setzt man jeweils drei bis fünf Saatbohnen in ein ca. 8 Zentimeter breites und ca. 3 Zentimeter tiefes Loch.

Kletternde Arten wie Stangen- und Feuerbohnen benötigen Stangen oder Schnüre zum Ranken. Der Reihenab-

## STECKBRIEF



• einjährig



• Juli–  
Oktober



• Sonne/  
Halbschatten



• Mai



• gering-  
mittel



• Buschboh-  
nen: 30–40 cm  
Stangenboh-  
nen: bis 2 m



• einfrieren,  
trocknen

## DIE RICHTIGE BODENTEMPERATUR



Mit zunehmender Bodentemperatur verringert sich die Keimzeit der Bohnen und die jungen Pflanzen werden widerstandsfähiger gegen Schädlinge.





stand bei Buschbohnen sowie der Abstand zwischen den Rankstäben bei Stangen- und Feuerbohnen beträgt ca. 40 Zentimeter. Bei Stangenbohnen sollte man vor der Aussaat reifen Kompost in den gründlich aufgelockerten Boden mischen. Während der Wachstumsperiode kann man zudem mit Kompost düngen. Buschbohnen brauchen hingegen keinen Dünger. Die Jungpflanzen brauchen einen Schneckenschutz.

Bohnen müssen außerdem regelmäßig, aber zurückhaltend gewässert werden, um die Erde feucht zu halten. Erst bei Blühbeginn besteht ein deutlich erhöhter Wasserbedarf. Beim Gießen mit warmem Wasser gedeihen Bohnen besonders gut.

Bohnen sind schnell erntereif. So brauchen die meisten Sorten nur ca. 8–10 Wochen bis zur ersten Ernte. Die erste Ernte beginnt im Juli. Wer bis Ende Juli ein zweites Mal aussät, kann am gleichen Standort bis in den Oktober hinein ernten. Oder man nutzt sie als Nachkultur anderer Gemüsearten, z. B. von Frühkartoffeln. Häufiges Ernten junger Früchte (alle 2–3 Tage nachpflücken) begünstigt

die Bildung von Neutrieben und erhöht den Ertrag. Bohnen müssen vor dem Verzehr stets gekocht werden, denn roh sind sie giftig. Sie können aber auch getrocknet, eingefroren (davor kurz blanchieren) oder eingekocht werden.

Nach der Ernte sollten Sie die Bohnen schnell verarbeiten oder in ein feuchtes Tuch einschlagen. So sind sie im Kühlschrank noch gut zwei Tage haltbar.

2



**SOFORT VERARBEITEN**

**GUTE NACHBARSCHAFT**

3



Als gute Begleiter der Stangenbohnen gelten Salat, insbesondere Endivien- und Kopfsalat, aber auch Rettich, Kohl, Spinat und Zucchini.

4



Pflücken Sie die Bohnen, indem Sie die Früchte direkt am Stiel abbrechen (nicht reißen!) oder mit einem scharfen Messer abschneiden.



# CHILI UND PAPRIKA

Stellt man Paprika genügend Wärme und Licht zur Verfügung, wächst sie auch in unseren Breitengraden recht gut. Je nach Größe und Schärfegrad kennt man verschiedene Paprikasorten.

Vor dem Auspflanzen im Garten müssen die frostempfindlichen Paprika und Chilis an einem warmen Ort vorgezogen werden oder Sie verwenden bereits vorgezogene Jungpflanzen aus der Gärtnerei. Selbstversorger, die ihre eigenen Paprikapflanzen ziehen wollen, säen sie am besten von Feb-

ruar bis April aus, die Sämlinge werden dann nach ungefähr einem Monat in Töpfe umgepflanzt. Sind die Jungpflanzen 10 Zentimeter groß, kann man sie von April bis Mai ins Beet in humosen Boden pflanzen. Der Abstand sollte dabei ca. 50 Zentimeter betragen.

Der Wasserbedarf von Paprika ist groß. Gießen Sie die Paprikapflanzen regelmäßig, vermeiden Sie aber Staunässe. Gießen Sie die Pflanzen direkt im Wurzelbereich. Außerdem benötigen die Pflanzen eine Stütze. Hier reicht ein etwa 1 Meter langer Bambusstab. Regelmäßige Düngergaben mit organischem Dünger, lieber weniger, dafür öfter, fördern das Wachstum. Brennnesseljauche wird gut vertragen. Vorsicht, bei Überdüngung werfen die Pflanzen Blüten ab.

Beginnen die Pflanzen schließlich ab Mai zu blühen, ist es ratsam, die erste Blüte, die sogenannte Königsblüte, abzubrechen. Somit fördert man Blütenwachstum und Ernteertrag.

## STECKBRIEF



• einjährig



• Juli–  
Oktober



• Sonne



• April–Mai



• mittel–hoch



• 50–100 cm



• einlegen, ein-  
kochen, trocken-  
nen, einfrieren

## NACHTSCHATTEN- GEWÄCHS



Die Paprika gehört wie die Tomate zur Familie der Nachtschattengewächse.



Die Früchte von Paprika und Chili färben sich durch die Sonneneinstrahlung von grün über gelb und orange bis zu leuchtend rot und können ab Sommer geerntet werden. Schneiden Sie die Schoten mit einem Messer ab, um eventuelle Verletzungen der Pflanze zu vermeiden. Paprika können schon grün geerntet werden, doch gelb oder rot gereift, sind sie aromatischer, so z. B. auch Chilis, die gerne als Würzmittel verwendet werden.

Paprikasamen benötigen zum Keimen Temperaturen von mindestens 25 Grad.



2

## KEIMTEMPERATUR

## UNTERSCHIEDLICHE GESCHMACKSRICHTUNGEN



4

Paprika gibt es in vielen Sorten mit ganz unterschiedlichen Geschmacksrichtungen – von mild bis äußerst scharf. Der Schärfegrad ist abhängig vom Gehalt an Capsaicin. Zu den hierzulande bekannten scharfen Sorten gehört etwa die Jalapeño.

Die Äste der Paprikastaude können unter dem Gewicht der reifen Früchte leicht abbrechen. Seien Sie bei der Ernte daher sehr vorsichtig.



3

## VORSICHT BRUCHGEFAHR

# ERBSEN

Die Vielfalt der Erbsensorten ist geradezu ideal für den Anbau in einem Selbstversorgergarten. Pflegeleicht, gesund und schnell geerntet, sind sie eines der wichtigsten Gemüse im heimischen Anbau und können getrocknet auch hervorragend gelagert und bevorratet werden.

Bei Erbsen unterscheidet man drei Hauptsorten: Zuckrerbsen, Schalen-erbsen und Markerbsen. Während bei Zuckrerbsen die Schale mitgegessen wird, sind bei den beiden anderen Sorten nur die Kerne essbar. Sollten Sie die Kerne gerne roh essen, sind Markerbsen für Sie die richtige Wahl. Ihre Aussaat erfolgt analog zu Bohnen. Die Rillen zur Aussaat der Erbsen sollten einen Abstand von etwa 40 Zentimetern haben. Pflanzabstand für die Kerne ist dann am besten alle 5 Zentimeter. Je nach Sorte werden die Erbsen

im März oder April ins Beet gebracht (siehe Samengut-Tütchen). Es dauert etwa 3 Monate bis zur Ernte. Halten Sie die Erde stets feucht, wenn sich die ersten Früchte bilden. Um junge Pflänzchen und Schoten vor allzu hungrigen Vögeln zu schützen, können Sie ein Netz über die Pflanzen legen. Nach dem Ernten die Pflanzen aus dem Beet entfernen. Achten Sie dabei aber darauf, dass die Wurzeln im Beet verbleiben, denn dort befinden sich Knöllchenbakterien, die das Beet mit zusätzlichem Stickstoff versorgen.

## ZUCKERERBSENSCHOTEN



1

Bei regelmäßiger Ernte der jungen Schoten bilden sich immer wieder neue Früchte nach.

## NACHTSCHATTEN-GEWÄCHSE MEIDEN



2

Erbsen sollten nicht mit anderen Nachtschattengewächsen gemeinsam angepflanzt werden.



## STECKBRIEF



• einjährig



• Juni–August



• Sonne



• März–April



• gering-  
mittel



• 20–150 cm



• einfrieren



# GURKEN

Ob Freiland- oder Salatgurken, damit beide Gurkenarten richtig gedeihen können, brauchen sie ein Klettergerüst. Die ersten Früchte können Sie im Juni ernten. Achten Sie darauf, dass die Gurken nicht zu dick werden, denn dann schmecken sie nicht mehr so aromatisch.

Gurken benötigen für ihr Wachstum viel Wasser. Achten Sie beim Gießen darauf, dass kein Wasser auf die Blätter gelangt. Gurken bilden Ausläufer, die sich ihren Weg durch das Beet (und auch aus dem Beet heraus) suchen. Ein Rankgerüst ermöglicht das platzsparende Ableiten der Triebe nach oben. Schlangen- oder Salatgurken benötigen ähnlich wie Freilandgurken viel Platz. Hier sollten Sie nicht mehr als zwei Pflanzen pro Quadratmeter setzen. Salatgurken sind recht

empfindliche Gewächse, wenn ihre Blätter Feuchtigkeit abbekommen, gehen sie kaputt. Daher sollten die Pflanzen stets unter Glas oder Folie angebaut werden. Salatgurken können Mitte Mai ins Beet gesetzt werden. Freilandgurken haben gegenüber Salatgurken den Vorteil, dass sie recht genügsam sind und nicht unter Glas gehalten werden müssen. Mehr als zwei Pflanzen pro Quadratmeter sind nicht zu empfehlen. Für Freilandgurken ist Mitte Mai die beste Pflanzzeit.

## STECKBRIEF



• einjährig



• Juni–  
Oktober



• Sonne



• April–Juni



• mittel–hoch



• rankend,  
bis 2 m



• sauer einlegen,  
einfrieren

### VORSICHTIG GIEßEN



Beim Gießen sollte kein Wasser auf die Blätter gelangen.

### ABSTAND HALTEN



Achten Sie beim Pflanzen darauf, Gurken wegen der Durchlüftung nicht zu dicht zu pflanzen. Die Pflanzen trocknen sonst nicht ab und Pilzbefall droht.



# KARTOFFELN

Die aus Südamerika stammende Kartoffel hat auf unserem Speisezettel einen festen Platz und gehört zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Sie lässt sich leicht im eigenen Selbstversorgergarten anbauen und eignet sich gut als erste Kultur auf urbar gemachten Flächen.

Kartoffeln bevorzugen sandigen und lockeren Lehmboden, einen sonnigen Standort und sollten immer von Unkraut befreit werden. Die Saatkartoffeln sollten gut vorgekeimt sein, um eine frühe Ernte zu begünstigen. Hierfür werden die Kartoffeln ungefähr vier Wochen vor dem Auspflanzen in flache Kisten ausgelegt und dem Licht ausgesetzt. Die vorgekeimten Saatkartoffeln pflanzt man dann zwischen Mitte April und Anfang Mai in vorbereitete Furchen. Der Abstand sollte

dabei ca. 30 Zentimeter betragen. Die Saatkartoffeln werden dann mit ca. 5 Zentimetern Erde bedeckt. Wiederholen Sie das Anhäufeln mit Erde während der Kulturzeit, damit die Knollen nicht dem Licht ausgesetzt werden. Nach der Blüte benötigen Kartoffeln zusätzliche Bewässerung für die Knollenbildung, ansonsten ist Gießen nicht nötig. Frühkartoffeln sind dann ab Juni erntereif, mittelfrühe Sorten erntet man ab August und spätere Kartoffeln ab Ende September.



## STECKBRIEF

-  • einjährig
-  • Juni–September
-  • Sonne
-  • April–Mai
-  • mittel
-  • 20 cm
-  • trocken und kühl einlagern

### MIT KOMPOST DÜNGEN



1

Vor dem Pflanzen eine dünne Schicht Kompost in die Pflanzgrube geben und die Knollen etwas damit bedecken.

### ANHÄUFELN



2

Je häufiger Sie die Kartoffelpflanzen anhäufeln, desto mehr Tochterknollen bilden sich unter der Erde aus.





# KOHL

Kohlgemüse eignet sich hervorragend für den Selbstversorgeranbau, da die verschiedenen Arten und Sorten über einen langen Zeitraum hinweg frisch genossen und gut konserviert werden können. Als typisches Wintergemüse füllt Kohl die Erntelücke in der kalten Jahreszeit.

Kohlgemüse benötigt einen sonnigen Standort und einen nährstoffreichen, tiefgründigen Boden. Vor dem Anpflanzen sollte man den Boden gründlich lockern. Ein pH-Wert von 5,5–6,8 ist optimal. Bei zu sandigen und zu lehmhaltigen Böden sollten entsprechende Bodenverbesserungsmaßnahmen ergriffen und vor der Bepflanzung reichlich Kompost in den Boden eingearbeitet werden. Je nach Art und Sorte erfolgt die Aussaat direkt ins Freiland oder man zieht die Pflanzen in An-

zuchtgefäßen vor und setzt sie danach ins Beet. Es gibt frühe, mittlere und späte Sorten, wobei die Frühsorten gleich nach der Ernte Platz für die Spätsorten machen. Am verbreitetsten ist dies bei Weißkohl, Wirsing, Kohlrabi und Brokkoli. Bei den meisten Kohlarten beginnt man im April mit der Freilandaussaat. Vier bis sechs Wochen später werden die Jungpflanzen auf gut gedüngten Beeten vereinzelt. Möchte man früher aussäen und ernten, kann man die Setzlinge von Früh-

## STECKBRIEF



• einjährig



• ab Juni



• Sonne/  
Halbschatten



• je nach Sorte  
ab Februar



• mittel–hoch



• 30–60 cm



• trocken und kühl einlagern, sauer einlegen (Weißkraut, Blumenkohl), einfrieren (Brokkoli)

## KOHL BRAUCHT PLATZ



1

Die meisten Kohlarten sind sehr ausladend und benötigen viel Platz, in kleinen Gärten gedeihen aber auch Brokkoli, Chinakohl und Kohlrabi.



sorten bereits von Februar bis März bei 15–18 Grad in der Wohnung oder unter Glas vorziehen. Die Pflanzen kommen dann ab März ins Frühbeet oder ab April in den Küchengarten. Vor allem während der Wachstumsphase sollte man mulchen und Kohlgemüse reichlich und regelmäßig wässern, sodass der Boden stets leicht feucht ist. Auch sollte man regelmäßig düngen, am besten alle drei bis vier Wochen mit Brennnesseljauche. Weißkohl, Rotkohl und Wirsing erntet man von Juni (Frühsorten) bis November (Spätsorten), Chinakohl von August bis Dezember, Brokkoli von Juni bis Oktober (Winterbrokkoli März/April), Grünkohl von Oktober bis Februar, Rosenkohl von Oktober bis Dezember und Blumenkohl vom Frühjahr bis zum späten Herbst. Beachten Sie die Fruchtfolge! Da alle Kohlsorten Starkzehrer sind, dürfen sie nie in aufeinanderfolgenden Jahren am selben Standort gepflanzt werden. Erst nach Mittelzehrern, Schwachzehrern und eventuell einer Gründüngung kommen sie wieder ins Beet. Kohl kann sowohl roh als auch gekocht gegessen werden und lässt sich gut lagern. Blumenkohl kann man zudem einlegen und ebenso wie Rosenkohl und Brokkoli einfrieren, während man Weißkohl zu Sauerkraut verarbeiten kann. Zudem kann Kohl als Kaninchenfutter verwendet werden und Kohlblätter ergeben ein gutes Mulchmaterial.

### SETZLINGE KAUFEN



Vorgezogene Setzlinge vieler Sorten wie beispielsweise des Kohlrabis kann man von März bis Mai im Fachhandel kaufen.

Zu starkes Düngen ist zu vermeiden, da hierdurch die Haltbarkeit im Winterlager leidet.



### WENIG DÜNGEN

### KULTURZEITEN



Vor allem im Selbstversorgergarten pflanzt man gern Sorten mit unterschiedlichen Kulturzeiten gleichzeitig, um über eine lange Zeit hinweg ernten zu können.

# KÜRBIS

Der einjährige Kürbis mit liegenden oder rankenden Trieben erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Allgemein unterscheidet man zwischen Sommerkürbissen, die schon ab August geerntet werden können und Winterkürbissen, die ab Oktober im Kochtopf landen.

Kürbisse lieben windgeschützte und sonnige Standorte und brauchen viele Nährstoffe. Idealerweise pflanzt man sie nah an einen Komposthaufen. Ab Mai kann die Aussaat in einen lockeren, nicht zu feuchten Boden beginnen. Auch Jungpflanzen werden zu diesem Zeitpunkt gepflanzt. Arbeiten Sie vor dem Aussäen noch Kompost in die Erde ein und achten Sie auf genügend Abstand zwischen den einzelnen Pflanzen, da sich diese sehr stark ausbreiten. Sobald sich die Früchte

bilden, sollte die Kürbispflanze aufgrund des erhöhten Wasserbedarfs regelmäßig gegossen werden. Auch an sehr heißen Tagen sollten Sie für ausreichend Feuchtigkeit sorgen. Ab August lassen sich die ersten Sommerkürbisse ernten. Die Frucht ist reif, wenn sie beim Klopfen hohl klingt. Bei der Ernte sollten Sie den Kürbis mit samt Stielansatz entfernen. Arbeiten Sie dabei vorsichtig, denn die Pflanze ist sehr empfindlich, was Stöße und Quetschungen betrifft.

### SORTENVIELFALT



Form und Größe variieren je nach Sorte. Der Bestäubung kann man leicht per Hand nachhelfen.

### RICHTIG LAGERN



Nach der Ernte können Sie den Kürbis in einem trockenen Keller bis ins Frühjahr lagern.



### STECKBRIEF

-  • einjährig
-  • August–November
-  • Sonne
-  • April–Mai
-  • gering–mittel
-  • rankend, bis 3 m
-  • süßsauer einlegen, einlagern